

**DAMPAK BUDAYA GHOSTING MEMICU GANGGUAN PSIKIS KORBAN  
GHOSTING PADA USIA REMAJA**

**Anggun Gitania**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal  
Anggungitania24@gmail.com

**ABSTRAK**

Ghosting adalah strategi pemutusan hubungan yang dimana ghoster memilih untuk menghentikan semua bentuk komunikasi dengan pasangannya tanpa penjelasan. Korban ghosting cenderung tidak menyadari bahwa mereka sedang dihantui. Akibatnya, korban ghosting dibiarkan mengelola dan memahami apa yang di maksud dengan kurangnya komunikasi dari ghoster. Penelitian ini dirancang untuk mengetahui Budaya ghosting memicu gangguan psikis korban ghosting dengan menganalisis korban untuk mengetahui dampak dari budaya ghosting. Studi ini mengkonfirmasi hubungan yang erat antara inisiasi ghosting dan viktimasai ghosting dan hubungan moderat antara inisiasi ghosting dan niat untuk menjadi seorang ghoster. Temuan ini menunjukan bahwa budaya ghosting adalah fenomena yang muncul dalam komunikasi modern yang memerlukan investigasi lebih lanjut.

**Kata kunci:** Ghosting, Remaja, Gangguan Psikis

**PENDAHULUAN**

Budaya merupakan suatu hal yang sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh manusia yang sudah sukar di ubah (KBBI). Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial dimana memiliki sifat untuk bersosialisasi, bekerjasama, dan membutuhkan keberadaan manusia lainnya. Remaja merupakan orang yang berada pada tahap transisi masa kanak-kanak dan dewasa. Rentang usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun (World Health Organization).

Masa remaja adalah sebuah masa peralihan dari masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Rentang usia remaja untuk perempuan adalah 12 tahun sampai dengan 21 tahun sedangkan rentang usia remaja laki-laki adalah 13 tahun sampai dengan 22 tahun (Siti Sundari (Pakar Remaja di Indonesia)).

Masa remaja di jadikan sebagai masa-masa yang paling Indah. Saat masa-masa remaja, seseorang akan mulai mencari jati dirinya. Masa remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau masa perubahan anak menjadi seorang dewasa. Pada masa ini terjadi banyak perubahan yang dialami oleh anak baik itu perubahan biologis, fisik, sikap, psikis, mental, emosional serta psikososial. Pada masa ini, seseorang tidak bisa dikatakan sebagai seorang anak-anak dan tidak pula dapat dikatakan sebagai seorang dewasa.

Saat melalui masa ini, remaja cenderung sering melakukan sikap pemberontakan, hal ini adalah wajar karena hal ini merupakan proses alami remaja untuk menunjukkan eksistensi dirinya. Remaja seringkali memberontak sebagai upaya untuk mendapatkan pengakuan dari orangtua dan lingkungan sekitarnya. Hal ini juga dilakukan karena kestabilan emosi mereka belum matang dan juga mereka masih mencari jati diri mereka. Oleh karena itu, pada masa-

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

masa ini, lingkungan sekitar serta pergaulan mereka akan mempengaruhi jati diri mereka serta dapat menumbuhkan sikap yang akan dimilikinya ketika dewasa nanti.

Dalam proses mencari jati dirinya, biasanya remaja juga akan merasakan jatuh cinta, atau lebih dikenal dengan istilah 'cinta monyet'. Dikarenakan umur yang belum matang dan emosi yang belum stabil, dari tahap pendekatan (PDKT) hingga berpacaran, remaja pasti tidak akan lepas dari yang namanya konflik dengan pasangan dan atau calon pasangannya. Salah satu konflik yang umum dirasakan adalah ghosting.

Ghosting merupakan suatu tindakan mengakhiri hubungan dengan cara menghilang tiba-tiba dan menarik diri dari semua komunikasi yang dilakukan oleh seseorang terhadap lawan komunikasinya biasanya mereka menghilang begitu saja tanpa ada peringatan maupun penjelasan sebelumnya. Fenomena ghosting kini marak karena seringkali terjadi dalam kehidupan percintaan. Fenomena ini cukup membuat resah karena orang yang di ghosting akan merasa bingung tatkala orang atau pasangannya yang memang sebelumnya dekat sekali dan yang pasti sangat mencintanya tiba-tiba menghilang dan pergi begitu saja tanpa ada peringatan atau penjelasan sebelumnya. Bagi perempuan yang mengalami hal ini, hatinya pasti akan hancur bahkan sampai mengalami trauma dan tidak percaya lagi dengan hubungan yang berkomitmen. Menghilang tanpa jejak sepertinya telah menjadi hal yang umum di dunia percintaan. Namun, nggak sedikit juga orang yang kecewa karena telah di-ghosting

Sebetulnya ghosting dalam hubungan asmara bisa menjadi pertanda baik dan buruk. Alasan seseorang melakukan ghosting biasanya hanya diketahui pelaku dan nggak diketahui yang di-ghosting, bisa juga karena takut, malu atau sekadar menghindari konflik dan memilih jalan damai dengan cara menghilang. Bagi ghoster (orang yang melakukan ghosting), ini adalah bentuk penghindaran ketidaknyamanan emosional diri sendiri. Maksudnya, dengan menghilang tanpa ada kabar apapun, dia bisa menghindari tanggung jawab karena harus menjelaskan, dalam percakapan yang tidak nyaman, bahwa dia sudah tidak sepaham (sudah tidak ada chemistry) dengan pasangan.

Fenomena ghosting sebetulnya bukan suatu tindakan yang baru namun karena mulai seringin berjalannya waktu dengan meningkatnya media sosial dan aplikasi-aplikasi kencan online yang pada akhirnya mulai akhir-akhir ini kata kata ghosting kerap kali diucapakan dan dikatakan oleh para remaja yang menjadi korban ghosting maupun sebagai ghoster (Orang yang ngeghoster). Popularitas ghosting mencapai puncaknya pada 2015 ketika banyak media mengulas bubarannya hubungan selebriti tingkat atas dengan menyebutkan kata "ghosting" dalam artikelnya. Menyusul dimasukkannya kata ghosting dalam Collins English Dictionary pada tahun itu juga, beberapa selebriti secara terbuka menyebut ghosting untuk menggambarkan status hubungan mereka.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian di dalam penulisan ini berupa pendekatan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Latar penelitian yang di pilih yaitu Budaya ghosting yang memicu gangguan psikis korban ghosting pada remaja. Di dalam penelitian ini yang menjadi informan yakni remaja yang usiannya 18-21 Tahun yang dimana di dalam usia tersebut remaja cenderung sering melakukan sikap pemberontakan, hal ini adalah wajar karena hal ini merupakan proses alami remaja untuk menunjukkan eksistensi dirinya. Remaja seringkali

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

memberontak sebagai upaya untuk mendapatkan pengakuan dari orangtua dan lingkungan sekitarnya. Hal ini juga dilakukan karena kestabilan emosi mereka belum matang dan juga mereka masih mencari jati diri mereka. Oleh karena itu, pada masa-masa ini, lingkungan sekitar serta pergaulan mereka akan mempengaruhi jati diri mereka serta dapat menumbuhkan sikap yang akan dimilikinya ketika dewasa nanti.

Dalam proses mencari jati dirinya, biasanya remaja juga akan merasakan jatuh cinta, atau lebih dikenal dengan istilah 'cinta monyet'. Dikarenakan umur yang belum matang dan emosi yang belum stabil, dari tahap pendekatan (PDKT) hingga berpacaran, remaja pasti tidak akan lepas dari yang namanya konflik dengan pasangan dan atau calon pasangannya. Salah satu konflik yang umum dirasakan adalah ghosting.

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data. Pada pendekatan kualitatif ini teknik yang digunakan adalah Wawancara, Observasi dan studi dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan analisis deskriptif yang menjadi informan dalam penelitian ini yaitu korban ghosting dan ghoster.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

"Ghosting" berasal dari kata benda "hantu". Menurut Kamus Cambridge, ghosting Berarti "cara mengakhiri hubungan dengan seseorang secara tiba-tiba dengan menghentikan semua komunikasi dengannya mereka ". Menurut American Psychology of Association, ghosting adalah momen yang terjadi ketika seorang teman atau seseorang yang pernah dekat denganmu menghilang dari kontak tanpa penjelasan. Sementara menurut Cambridge Dictionary, ghosting merupakan cara untuk mengakhiri hubungan dengan seseorang secara tiba-tiba dengan menghentikan semua komunikasi.

Ghosting mengacu pada "akses secara sepahak ke individu yang mendorong pemutusan hubungan (tiba-tiba atau bertahap) biasanya diberlakukan melalui satu atau beberapa media teknologi". Ghosting terjadi melalui satu atau banyak cara teknologi dengan, misalnya, tidak menanggapi panggilan telepon atau teks pesan, tidak lagi mengikuti mitra atau memblokir mitra di platform jejaring sosial. Ghosting berbeda dari strategi pemutusan hubungan lainnya sejauh itu terjadi tanpa pasangan hantu segera mengetahui apa yang telah terjadi, siapa yang tersisa untuk mengelola dan memahami apa yang dimiliki pasangan kurangnya sarana komunikasi dan tidak dapat menutup hubungan.

Ghosting merupakan sebuah situasi ketika seseorang memutuskan hubungan dengan menghentikan seluruh komunikasi secara tiba-tiba dan tanpa penjelasan. Dia, orang yang selama ini jadi teman komunikasi melalui gadget, hingga terjalin hubungan yang nyaman, tiba-tiba menghilang seperti hantu. Padahal kalian sedang melakukan yang namanya pendekatan, atau bahkan sudah terjalin sebuah hubungan. ghosting secara tiba-tiba mengakhiri komunikasi dengan seseorang tanpa penjelasan. Konsep tersebut paling sering mengacu pada hubungan romantis, tetapi juga dapat menggambarkan penghilangan dari persahabatan dan tempat kerja.

Orang-orang merespons ghoster dengan berbagai cara, dari merasa acuh tak acuh hingga dikhianati. Beberapa percaya bahwa ghosting terkait erat dengan komunikasi elektronik modern, dan praktiknya adalah cara untuk mengatasi kelelahan pengambilan

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

keputusan yang dapat menyertai kencan. Yang lain percaya bahwa ghosting secara emosional mengganggu karena tidak ada rasa penutupan.

Di ambil dari hasil wawancara kepada ghoster atau pelaku ghosting kepada korban ghosting. penyebab ghosting ternyata begitu sangat bervariasi. Berikut ini adalah beberapa di antaranya:

1. Pikiran bahwa ghosting adalah cara paling mudah dan nyaman untuk memutuskan suatu hubungan.
2. Takut membuat komitmen lebih jauh dengan orang yang dikencani
3. Bertemu sosok lain yang lebih menarik
4. Tidak bisa mengomunikasikan cara mengakhiri hubungan

Pada umumnya sebetulnya, (penyebab ghosting), memang lebih untuk menghindari perasaan tidak nyaman. Entah tidak nyaman untuk mengakhiri atau berkomitmen lebih jauh. Kemudian Mulai dari munculnya rasa takut akan menghadapi sesuatu, menghindari konflik dengan orang lain, hingga kurangnya rasa tanggung jawab.

Meskipun *ghosting* bukanlah cara yang tepat untuk memutuskan hubungan dengan seseorang, alasan untuk melakukannya ternyata bisa beragam dan rumit. Di bawah ini beberapa penyebabnya. (featured mental health)

### **1. Sudah tidak suka lagi**

Untuk hal-hal yang mereka pedulikan, orang akan dengan sengaja menyediakan waktu, termasuk untuk mengakhiri hubungan dengan seseorang. Dikutip dari laman situs web *mindbodygreen*, menurut survei BuzzFeed tahun 2019, 81% peserta mengatakan mereka melakukan *ghosting* karena mereka mereka tidak menyukai orang tersebut, 64% mengatakan orang tersebut melakukan sesuatu yang tidak mereka sukai, dan 26% mengatakan mereka marah kepada orang tersebut.

### **2. Menghindari konfrontasi**

Merasa takut akan respons marah seperti berteriak atau mengkritik, dan menghindari respons emosional, seperti menangis atau hanya meneteskan air mata, adalah hal yang sangat umum. Kemungkinan orang yang melakukan *ghosting*, tidak bisa berterus terang pada pasangannya atau temannya karena menghindari respon-respon tadi.

### **3. Takut dengan hubungan yang emosional**

Ada perasaan takut untuk membiarkan diri peduli dengan orang lain dan orang lain peduli juga dengan dirimu. Takut akan hubungan yang mendalam bisa jadi penyebab orang melakukan *ghosting*. Ini adalah masalah jangka panjang, tidak mudah diatasi, dan biasanya membutuhkan kesadaran, diikuti dengan upaya untuk mengatasinya.

### **4. Gaya kepribadian narsistik**

Kurangnya empati adalah tanda ciri kepribadian narsistik dan kemungkinan itu merupakan alasan untuk setidaknya beberapa contoh *ghosting*. Mereka tidak terlalu berempati dengan rasa sakit emosional yang diderita orang yang berhubungan dengan mereka.

### **5. Takut akan reaksi kekerasan**

Ini jarang terjadi tapi *ghosting* bisa dilakukan karena seseorang merasa takut akan reaksi agresif terhadap pernyataan berpisah. Jika pasanganmu adalah orang yang

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

temperamental, ada kalanya menghilang tiba-tiba adalah satu-satunya jalan keluar yang aman

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan yang telah di lakukan, maka penelitian ini dapat di simpulkan bahwa Budaya ghosting pada saat ini memang begitu marak banyak remaja-remaja yang begitu mudahnya melakukan ghosting atau menjadi ghoster dalam hubungan antara dirinya dengan pasangannya.

Dampak korban ghosting pun begitu berpengaruh pada mental ataupun psikis dari korban ghosting yang ternyata tidak begitu di pahami atau di ketahui oleh ghoster (pelaku ghosting) mereka hanya memikirkan kepentingan pada dirinya tanpa memikirkan dampak yang berlaku terhadap korbannya.

Penelitian ini memberikan langkah pertama yang brgitu penting dalam memahami fenomena ghosting untuk kondisi saat ini dan bagaimana implisitnya yang di anggap sebagai strategi pemutusan hubungan yang ternyata memiliki dampak besar terhadap salah satu pihak dalam pemutusan hubungan tersebut yang terjadi pada usia remaja pada saat ini. .

### DAFTAR PUSTAKA

- Gili Freedman, Darcey N. Powell, Benjamin Le and Kipling D. Williams. (2019). *Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting*. Journal of Social and Personal Relationships.
- Raúl Navarro, Elisa Larrañaga, Santiago Yubero and Beatriz Víllora. (2020) *Psychological Correlates of Ghosting and Breadcrumbs Experiences: A Preliminary Study among Adults International*. Journal of Environmental Research and Public Health
- Barth, F. D. (2017). *6 ways to Deal with the pain of Being Ghosted*. Psychologytoday.
- Engle, G. (2020). *What Is Ghosting? Inside the Common Dating Problem—and What You Can Do About It*. menshealth.com.
- Field, B. (2021). *How to Cope With Being Ghosted*. erywellmind.com.
- Jewell, T. (2019). *What Is Ghosting, Why Does It Happen, and What Can You Do to Move Past It?* healthline.com
- Gili Freedman, Darcey N. Powell, Benjamin Le and Kipling D. Williams. *Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting*. Journal of Social and Personal Relationships (2019), Vol. 36(3) 905–924
- PsychologiToday. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/ghosting>

## SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

Darlene Lancer, JD, 2019, 8 Reasons You've Been Ghosted.  
Psychcentral.com/lib/8reasonsyouve-been-ghosted#1. Di akses 23 Juni 2021  
Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) "Budaya".<https://kbbi.web.id/budaya>.

psychologi Today . "Why Ghosting hurts so much".<https://www.psychologytoday.com/us/blog/livingforward/201511/whyghosting-hurts-so-much> . Diakses : 23 juni 2021

Fairuz Nadia, "Ghosting dan cara menyikapinya ".<http://yayasanpulih.org/2020/02/ghosting-dan-cara-menysikapinya/>. Di akses : 26 Juni 2021

AniMardatila.2020 "MasaRemaja ".Merdeka.com. Di akses : 23 Juni 2021

Very well. "What is ghosting? ".  
<http://www.verywellmind.com/whatisghosting5071864#:~:teks=Ghosting%20is%20a%20relatively%20new,they're%20met%20with%20silence>. Diakses 23 juni 2021

Jen Kim, 2015 "The Strange Psychology of psychology ghosting ".<https://www.psychologytoday.com/us/blog/valleygirlbrain/201507/the-strange-psychology-ghosting>. https:// Di akses : 27 Juni 2021