

# Psychological distress of ghosting victims in early adulthood

*Gambaran psychological distress korban ghosting pada usia dewasa awal*

Liza Marini<sup>1\*</sup>, Vany Regina Sembiring<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

**Abstract.** This study examines the psychological distress of ghosting victims in early adulthood. Ghosting is a break-up strategy by suddenly disappearing that is popular among early adults because it is thought to cause several negative effects for the recipient. This study involved 160 early adults aged 18-25 years old who experienced ghosting in past one month by undergoing intense relationships through social media for at least 2 months. The result shows that early adults who were ghosted, experience psychological distress on a moderate scale.

**Keywords:** psychological distress, ghosting, early adulthood

**Abstrak.** Penelitian ini mengkaji mengenai gambaran *psychological distress* korban ghosting pada usia dewasa awal. Ghosting merupakan suatu strategi pemutusan hubungan dengan menghilang secara tiba-tiba yang sedang populer di kalangan usia dewasa muda dan dianggap menyebabkan beberapa efek negatif bagi penerimanya. Penelitian ini melibatkan 160 orang dewasa awal usia 18-25 tahun yang pernah mengalami ghosting dalam satu bulan terakhir dengan menjalani hubungan intens melalui media sosial selama minimal 2 bulan. Hasilnya menunjukkan bahwa individu dewasa awal korban ghosting mengalami *psychological distress* pada skala sedang.

**Kata kunci:** *psychological distress, ghosting, dewasa awal*

## 1 Pendahuluan

Pada era saat ini banyak istilah baru yang muncul untuk menggambarkan cara online dan dunia offline menyatu khususnya dalam menggambarkan hubungan romantis saat orang-orang membuat, mempertahankan, dan mengakhiri hubungan (Manning dkk., 2019). *Ghosting* dikaitkan dengan hubungan romantis yang diawali dengan perkenalan dari jejaring sosial, kemudian beralih ke komunikasi pribadi, dan diakhiri secara tiba-tiba. *Ghosting* dikenal sebagai sebuah strategi pemutusan hubungan modern yang ditandai dengan adanya mediasi teknologi dimana pasangan yang memulai perpisahan (*initiator*) tiba-tiba memutuskan kontak dengan penerima perpisahan (*non-initiator*) (Lefebvre, 2017).

\*Korespondensi: Liza Marini, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur 7, Medan, Indonesia Surel: [Liza1@usu.ac.id](mailto:Liza1@usu.ac.id)

Banyak orang melaporkan mereka menerima perlakuan *ghosting* dari pasangan yang mereka temui di dunia maya maupun di dunia nyata. Namun, mengambil tindakan untuk menghindari bertemu dengan mantan pasangan secara langsung akan membutuhkan lebih banyak perencanaan dan usaha, sehingga membuat *ghosting* menjadi strategi pembubaran yang kurang optimal untuk hubungan yang dimulai secara offline (Koessler, 2018). Oleh karena itu, *ghosting* populer pada hubungan yang dimulai secara intens melalui media online.

*Ghosting* dianggap sebagai jalan keluar paling mudah ketika seseorang tidak tertarik lagi pada suatu hubungan (Coen, 2015; Crotty, 2014). Menurut Sperecher dkk (dalam Koessler 2018) taktik perpisahan yang dianggap paling tidak berbelas kasih adalah perpisahan dengan mengakhiri hubungan melalui penghindaran dan memutuskan jalur komunikasi yang dimediasi oleh teknologi. Oleh sebab itu, *ghosting* dianggap menyebabkan beberapa konsekuensi buruk bagi korbannya. Navarro dkk. (2020) menjelaskan mengenai efek dari perilaku *ghosting* menghasilkan bahwa perilaku ini memberikan dampak yang cukup menyakitkan bagi penerimanya. *Ghosting* dianggap menyebabkan *psychological distress* serta berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup.

Ridner (dalam Jatmika, 2020) mendefinisikan *psychological distress* adalah keadaan emosional yang tidak nyaman yang dialami individu sebagai respons terhadap *stressor* tertentu yang mengakibatkan bahaya baik secara permanen maupun sementara. Menurut Mirowsky dan Ross (2003), *distress* merupakan suatu keadaan subjektif yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Gejala yang muncul mungkin terkait dengan gejala somatik (misalnya, insomnia; sakit kepala; kekurangan energi) yang cenderung bervariasi.

Menurut Hortwits (2007) hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja dan orang muda menunjukkan fluktuasi tinggi gejala depresi saat mengalami tekanan psikologis selama interval paling singkat satu bulan. Fluktuasi ini mencerminkan kesedihan yang relatif singkat akibat *stressor* seperti setelah gagal dalam ujian, kalah dalam pertandingan, atau mengalami putus cinta dalam hubungan romantis.

## 2 Metode

Berikut adalah penjelasannya. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *psychological distress* korban *ghosting* pada usia dewasa awal

### 2.1 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 160 orang dewasa awal berusia 18-25 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan karakteristik mengalami peristiwa *ghosting* dalam satu bulan terakhir dan menjalani hubungan intens melalui media sosial minimal 2 bulan. Partisipan diperoleh menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Jumlah partisipan yang diperoleh sebanyak 146 orang perempuan dan 14 orang laki-laki.

## 2.2 Prosedur

Partisipan dalam penelitian ini adalah 160 orang dewasa awal berusia 18-25 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan karakteristik mengalami peristiwa ghosting dalam satu bulan terakhir dan menjalani hubungan intens melalui media sosial minimal 2 bulan. Partisipan diperoleh menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Jumlah partisipan yang diperoleh sebanyak 146 orang perempuan dan 14 orang laki-laki.

## 2.3 Alat ukur

Alat ukur yang digunakan adalah *psychological distress scale*. *Psychological distress scale* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *psychological distress* yang dikemukakan oleh Mirowsky & Ross (2003). Aspek-aspek tersebut terdiri atas *depression* dan *anxiety* dengan masing-masing aspek memuat dua sub-aspek yaitu *mood* (keadaan suasana hati) dan *malaise* (keadaan fisiologis). Berikut merupakan salah satu aitem dalam *psychological distress scale* yang diberikan kepada subjek penelitian “Saya ingin menangis setiap kali mengingat kejadian tersebut” dengan memuat empat alternatif jawaban yaitu setiap saat, sering, beberapa kali, dan tidak pernah. *Expert judgement* digunakan sebagai cara untuk memvalidasi konten pada skala. Setelah melalui *expert Judgement*, skala diuji cobakan kepada 70 orang. Dari hasil uji coba skala dengan menggunakan teknik reliabilitas *cronbach’s alpha* diperoleh 28 aitem valid dari 30 aitem, dengan nilai reliabilitas alpha menunjukkan *psychological distress scale* ( $\alpha = .934$ ) reliabel.

## 3 Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan pada *psychological distress scale*, didapat *mean* empirik dari *psychological distress* adalah 62,71 dengan standar deviasi sebesar 10,58 dan nilai *mean* hipotetik sebesar 70 dengan nilai standar deviasi hipotetik sebesar 14. Berdasarkan kategorisasi pada *psychological distress* dewasa awal yang mengalami *ghosting*, sebagian besar dewasa awal yang mengalami *ghosting* tergolong pada kategori sedang.

Tabel 1: Distribusi partisipan pada variabel *Psychological Distress*

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	(%)
$x \geq 84$	Tinggi	6	3,8%
$56 \leq X < 84$	Sedang	109	68,1%
$x < 56$	Rendah	45	28,1%

## 4 Diskusi

Hasil dari penelitian ini menggambarkan tingkat *psychological distress* yang dialami oleh individu dewasa awal yang mengalami *ghosting*. Sebagian besar partisipan tergolong pada skala sedang. Hal ini mengindikasikan korban *ghosting* pada dewasa awal mengalami gejala *psychological distress* yang cukup mengganggu aktifitas mereka namun masih dapat diatasi. Sejalan dengan penelitian ini, penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa perilaku *ghosting* juga cenderung meningkatkan perilaku negatif lainnya khususnya pada usia dewasa awal,

seperti reaksi emosional negatif yang merugikan, *helplessness*, dan keinginan balas dendam (Koessler dkk., 2018; Wrape, 2016; Wiele & Campbell, 2019 ; Navarro dkk., 2020).

Seperti penelitian lainnya, penelitian ini juga memiliki beberapa kekurangan, salah satunya adalah peneliti tidak dapat mengontrol bagaimana partisipan dalam menjalani hubungannya, apakah partisipan sering atau pernah menemui pasangan secara langsung (*offline*) atau hanya berhubungan melalui media sosial (*online*), khususnya dengan mereka yang menjalani hubungan jangka panjang. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk membandingkan tingkat efek *ghosting* pada hubungan secara *offline* dan hubungan secara *online* agar mendapatkan perbandingan yang setara dan tidak timpang tindih. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada satu variabel tunggal dari berbagai variabel yang disebutkan dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga variabel-variabel lainnya disarankan ditelaah pada penelitian selanjutnya.

## Referensi

- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019). When Your Boo Becomes a Ghost: The Association Between Breakup Strategy and Breakup Role in Experiences of Relationship Dissolution. *Collabra: Psychology*, 5, 29. <https://doi.org/10.1525/collabra.230>
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019). Integration and expansion of qualitative analyses of relationship dissolution through ghosting. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/3kvdv>
- Kristof-Brown, A., Barrick, M. R., & Kay Stevens, C. (2005). When Opposites Attract: A Multi-Sample Demonstration of Complementary Person-Team Fit on Extraversion. *Journal of Personality*, 73, 935–958. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00334.x>
- LeFebvre, L. E., & Fan, X. (2020). Ghosted?: Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. *Personal Relationships*, 27, 433–459. <https://doi.org/10.1111/pere.12322>
- McCroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1979). The impact of communication apprehension on individuals in organizations. *Communication Quarterly*, 27, 55–61. <https://doi.org/10.1080/01463377909369343>
- Ranzini, G., Hetsroni, A., & Tuncez, M. (2019). Crossing boundaries? Dating platforms and interracial romance.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45, 536–545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & VÍllora, B. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <http://doi.org/10.3390/ijerph17031116>