

Analisis Konten mengenai Pengalaman Emosional *Emerging Adults* terkait Ghosting pada Hubungan Romantis

Ratih Widiastuti¹, Dinar Saputra², Cut Mellyza Rizka³, Novita Fitri Apriliana⁴
Universitas Paramadina^{1,2,3,4}

Email: ratih.widiastuti@paramadina.ac.id¹, dinar.saputra@paramadina.ac.id²,
cut.rizka@paramadina.ac.id³, novita.apriliana@students.paramadina.ac.id⁴

*Penulis Korespondensi: ratih.widiastuti@paramadina.ac.id

Abstrak

Ghosting (penghentian komunikasi secara tiba-tiba tanpa penjelasan) telah menjadi fenomena yang semakin umum dalam hubungan romantis di era digital dan sering dianggap sebagai strategi untuk mengakhiri hubungan. Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis narasi subjektif partisipan untuk memahami pengalaman emosional terkait *ghosting*, dilihat dari perannya dengan menggunakan pendekatan kualitatif analisis konten dan dianalisis secara konten induktif. Responden penelitian berjumlah 78 individu dengan rentang usia 19-25 tahun yang pernah memiliki pengalaman melakukan *ghosting* atau menerima perlakuan *ghosting* dalam hubungan romantis. Kelompok responden dalam penelitian ini terbagi menjadi 2, yaitu *ghoster* (individu yang melakukan *ghosting*), *ghostee* (individu yang menerima perlakuan *ghosting*). Temuan menunjukkan bahwa pengalaman emosional terkait *ghosting*, tergantung dari peran yang dimiliki individu. Kategori emosi pada *ghoster* dan *ghostee* hampir serupa seperti sedih, marah dan damai saat peristiwa *ghosting* terjadi. Namun subkategori emosi *ghoster* lebih banyak muncul pada emosi bersalah dan biasa atau lega, hal ini tergantung dari faktor yang melatarbelakangi perilaku *ghosting*. Sedangkan subkategori emosi *ghostee* lebih banyak muncul pada emosi sedih dan sakit hati. Dampak yang dirasakan oleh *ghostee* mencakup timbulnya *self criticism*, menurunnya *self worth*, *emotional loneliness*, serta menurunnya keinginan untuk memulai hubungan baru. Penelitian ini memberikan gambaran pentingnya pendekatan lintas disiplin untuk memahami *ghosting* agar tercipta hubungan romantis yang lebih sehat, aman dan berkelanjutan di era digital.

Kata kunci: *ghosting*, emosi, *emerging adults*, hubungan romantis, kualitatif analisis konten

A Content Analysis of Emerging Adults' Emotional Experiences of Ghosting in Romantic Relationships

Abstract

Ghosting, which is defined as the sudden termination of communication without explanation, has become increasingly common in romantic relationships in the digital era. This behavior is often seen as a tactic for ending relationships. The study assessed the participants' emotions during the ghosting event, their current emotional reflections, and the factors and effects associated with ghosting. A qualitative approach was used, employing inductive content analysis to examine the participants' narratives and understand their emotional experiences based on their roles. The study involved 78 participants aged 19 to 25 who had experienced either ghosting others or being ghosted. Respondents were categorized into two groups: ghosters (those who ghosted others), ghostees (those who were ghosted). The findings reveal that emotional experiences vary significantly depending on one's role. Both ghosters and ghostees generally expressed similar emotions, such as sadness, anger, and calmness during the event. However, guilt and relief were more commonly reported among ghosters, depending on the reasons for their behavior. In contrast, ghostees predominantly expressed feelings of sadness and hurt. The impacts felt by ghostees included diminished self-worth, emotional loneliness, and a decreased willingness to enter new relationships. This study underscores the importance of interdisciplinary approaches to understanding ghosting, aiming to promote healthier, safer, and more sustainable romantic relationships in the digital era.

Keywords: ghosting, emotions, emerging adults, romantic relationship, qualitative content analysis

PENDAHULUAN

Masa *emerging adulthood* merupakan tahap transisi antara remaja dan dewasa awal, yang umumnya berlangsung pada rentang usia 18 hingga pertengahan 20-an tahun (Arnett, 2000). Pada fase ini, individu cenderung mengeksplorasi identitas diri, mencari arah hidup, membangun hubungan interpersonal, serta ditandai dengan ketidakstabilan peran sosial dan pencarian kemandirian, sehingga individu sering mengalami dinamika emosional yang intens (Arnett,

2000; Nelson & Barry, 2005). Penelitian oleh Sáez et al. (2025) di Spanyol dengan 727 responden mahasiswa usia 18-29 tahun menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa pada fase ini melaporkan gejala depresi, kecemasan atau stres. Hal ini mengindikasikan adanya kerentanan psikologis yang tinggi pada kelompok usia tersebut. Kondisi ini juga membuat pengalaman emosional, termasuk dalam konteks hubungan romantis, menjadi lebih kompleks (Graziano et al., 2024). Salah satu fenomena yang kian banyak dialami

emerging adults adalah *ghosting*, yaitu pemutusan komunikasi secara tiba-tiba dan sepihak tanpa penjelasan, yang kini menjadi fokus kajian penting dalam ranah hubungan interpersonal (LeFebvre, 2019; Freedman et al., 2022). *Ghosting* merupakan bentuk penghentian komunikasi digital secara sepihak tanpa pemberitahuan yang dapat terjadi dalam konteks pertemanan maupun hubungan romantis (Freedman et al., 2018; Koessler et al., 2019; Daraj et al., 2023). Istilah ini pertama kali populer melalui *Urban Dictionary* pada 2006, yang mendeskripsikannya sebagai tindakan menghilang dari pertemanan atau membatalkan rencana tanpa pemberitahuan. Dalam literatur akademis, istilah *ghosting* diperluas untuk mencakup penghentian hubungan secara tiba-tiba dan tidak komunikatif, berbeda dengan strategi putus yang melibatkan klarifikasi atau penutupan formal (LeFebvre, 2019).

Peran dalam *ghosting* bersifat dinamis dimana terdapat pihak yang memulai pemutusan komunikasi (*ghoster*) dan pihak yang mengalami penghentian tersebut (*ghostee*), dimana seorang individu dapat berganti peran antar-relasi (LeFebvre et al., 2019).

Faktor-faktor yang sering dikaitkan dengan praktik ini antara lain kemudahan komunikasi digital yang memungkinkan penghindaran konfrontasi tatap muka, persepsi bahwa interaksi lawan bicara mengganggu atau terlalu intrusif, serta motivasi internal seperti ketakutan berkomitmen atau menurunnya ketertarikan pada pasangan (Jahrami et al., 2023; Farber, 2022; Timmermans et al., 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa *ghosting* merupakan fenomena yang muncul dari interaksi kompleks antara faktor teknologi, interpersonal, dan psikologis yang dapat berdampak signifikan pada kualitas hubungan dan kesejahteraan emosional pihak yang mengalami penghentian komunikasi.

Fenomena *ghosting* terbukti cukup tinggi di berbagai konteks relasi baik nasional maupun global. Survei *Thriving Center of Psychology* melaporkan bahwa 84% generasi Z dan milenial pernah menjadi korban *ghosting* (Dipa, 2023). Data akademis juga memperkuat gambaran tersebut, Freedman et al. (2018) melalui beberapa sampel survei di Amerika Serikat menemukan bahwa sekitar seperempat responden pernah di-*ghosting* (23-

25,3%) dan sekitar seperlima pernah menjadi pelaku *ghosting* (18,9-21,7%).

Temuan serupa diperoleh pada sampel kedua dengan 747 responden melalui *Prolific Academic*, di mana 23% responden pernah di-*ghosting* dan 18,9% mengaku pernah melakukan *ghosting* (Freedman et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Koessler et al. (2019) bahkan mencatat angka yang lebih besar, yakni 72% pernah mengalami *ghosting* dan 64,5% pernah melakukannya. Sementara itu, LeFebvre et al. (2019) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak hanya berperan sebagai *ghostee* (25,3%) atau *ghoster* (29,3%), tetapi juga mengalami keduanya dalam hubungan berbeda. Temuan ini menegaskan bahwa *ghosting* merupakan strategi penghentian komunikasi yang cukup umum pada hubungan romantis usia dewasa awal.

Kecenderungan serupa juga terlihat di Indonesia. Survei Rohmatin et al. (2021) pada mahasiswa Solo Raya menemukan bahwa 87,5% responden pernah menjadi korban *ghosting*, sedangkan penelitian Sukmana et al. (2022) terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang mencatat 85,7% responden pernah melakukan *ghosting*, mayoritas hanya satu hingga dua kali. Tingginya angka prevalensi baik di level

global maupun lokal menunjukkan bahwa *ghosting* bukan fenomena pinggiran, melainkan bagian dari dinamika relasi digital kontemporer. Pada masa dewasa awal dan fase transisi yang ditandai dengan eksplorasi identitas, cinta, dan hubungan intim (Arnett, 2000) pengalaman *ghosting* berpotensi memberi dampak signifikan terhadap cara individu memaknai relasi, kestabilan emosional, serta perkembangan sosial mereka.

Ghosting muncul sebagai konsekuensi dari interaksi digital yang serba cepat dan praktis. Penggunaan media sosial serta ponsel membuat pemutusan hubungan secara sepihak lebih mudah dilakukan karena menghindarkan individu dari ketidaknyamanan konfrontasi langsung (Jahrami et al., 2023). Selain itu, persepsi bahwa lawan bicara terlalu membosankan, intrusif, atau menyita waktu juga menjadi pemicu umum (Farber, 2022). Dari sisi korban, Timmermans et al. (2021) mencatat bahwa sebagian besar *ghostee* mengaitkan pengalaman mereka dengan faktor personal *ghoster*, seperti ketakutan akan komitmen, hilangnya ketertarikan, hingga keterlibatan dengan pasangan baru. Dampaknya pun dapat

- 61 Widiastuti, R., Saputra, D., Rizka, C. M., & Apriliana, F. N. (2025). Analisis konten mengenai pengalaman emosional emerging adults terkait ghosting pada hubungan romantis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 57-81

berbeda-beda pada individu, Koessler et al. (2019) menemukan bahwa *ghoster* cenderung mengalami distress lebih rendah dibanding *ghostee*, meskipun individu yang memilih berpisah melalui komunikasi langsung justru melaporkan tingkat *distress* lebih tinggi dibanding mereka yang melakukan *ghosting*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengalaman yang dirasakan seseorang saat *ghosting* terjadi, sangat dipengaruhi oleh posisi seseorang, apakah ia menjadi *ghostee* atau *ghoster*, meskipun dalam jangka panjang perbedaan keduanya dinilai tidak terlalu signifikan (Koessler et al., 2019).

Selain berbagai faktor tersebut, kecenderungan seseorang melakukan *ghosting* juga dapat dipahami melalui karakteristik psikologis yang membentuk pola respons terhadap kedekatan dan konflik dalam hubungan. Daraj et al. (2023) menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan menghindari keintiman, kurang nyaman menghadapi percakapan emosional, serta lebih memilih menarik diri ketika relasi mulai menuntut, cenderung menggunakan *ghosting* sebagai strategi pemutusan hubungan. Temuan tersebut menunjukkan adanya pola

penghindaran dalam relasi yang selaras dengan karakteristik *avoidant attachment*, yaitu kecenderungan menjaga jarak emosional dan menghindari percakapan yang menuntut kedekatan. Sejalan dengan itu, Ramdani et al. (2025) menegaskan bahwa perilaku *ghosting* turut dipengaruhi oleh aspek psikologis seperti gaya keterikatan menghindar (*avoidant attachment*), di mana individu cenderung menarik diri ketika hubungan mulai menuntut intensitas emosional.

Studi oleh Mela (2025) di Inggris terhadap 318 partisipan juga menemukan adanya hubungan signifikan antara gaya keterikatan dan perilaku *ghosting*, khususnya pada individu dengan *anxious* dan *avoidant attachment style*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *avoidant*, semakin besar kemungkinan seseorang menggunakan *ghosting* sebagai strategi penghindaran. Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Sukri et al. (2025) pada 254 dewasa awal pengguna aplikasi kencan yang menunjukkan bahwa *attachment style* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *ghosting* ($\beta = -0.408$; $p < 0.05$), sehingga individu dengan *secure attachment* cenderung lebih kecil

melakukan *ghosting* dibandingkan mereka dengan pola keterikatan kurang aman. Ketiga penelitian ini mempertegas bahwa variasi gaya keterikatan khususnya *avoidant* dan *anxious attachment* merupakan faktor psikologis penting yang dapat memprediksi kecenderungan seseorang melakukan *ghosting*. Dengan demikian, kecenderungan *avoidant* yang muncul dari gaya keterikatan tersebut tidak hanya memengaruhi cara individu merespons tuntutan emosional dalam hubungan, tetapi juga membentuk bagaimana mereka menilai resiko suatu hubungan. Temuan ini juga selaras dengan LeFebvre et al. (2019), yang menemukan bahwa *ghosting* lebih banyak terjadi pada hubungan dengan investasi emosional rendah di mana pelaku menilai hilangnya komunikasi secara tiba-tiba sebagai pilihan yang relatif berisiko rendah dan tidak memerlukan penyampaian penjelasan.

Selain itu, penelitian mengenai *dark triad traits* oleh Daraj et al. (2023) menunjukkan bahwa kecenderungan kepribadian tertentu, khususnya psikopati dan *machiavellianisme* atau kecenderungan menjadi manipulatif,

licik, dan egois untuk mencapai tujuannya, juga menjadi prediktor signifikan *ghosting* karena memiliki karakteristik seperti rendahnya empati, kecenderungan manipulatif, dan preferensi menghindari tanggung jawab membuat individu lebih mudah menghentikan komunikasi secara tiba-tiba ketika hubungan tidak lagi dirasakan menguntungkan. Sementara itu, Powell et al. (2022) menegaskan bahwa individu yang memandang *ghosting* sebagai praktik yang umum dan dapat diterima dalam lingkungan digitalnya cenderung lebih mudah mengadopsinya, terutama karena ekosistem komunikasi daring menyediakan jarak psikologis serta kemudahan memutus kontak tanpa konsekuensi langsung. Dengan demikian, kecenderungan melakukan *ghosting* merupakan hasil interaksi antara faktor intrapersonal, dinamika kedekatan, kecenderungan kepribadian, serta normalisasi sosial-digital yang saling memperkuat.

Meskipun fenomena *ghosting* telah banyak diteliti, sebagian besar studi yang ada masih berfokus pada aspek definisi, motif, maupun prevalensi,

serta didominasi oleh temuan dari konteks budaya Barat (Freedman et al., 2018, 2022; Koessler et al., 2019; Timmermans et al., 2021). Sementara itu, pemahaman mengenai bagaimana *emerging adults* secara emosional merespons pengalaman *ghosting* masih sangat terbatas, padahal kelompok usia ini dikenal berada pada fase perkembangan yang sarat dinamika emosional dan kerentanan psikologis (Arnett, 2000; Nelson & Barry, 2005; Sáez et al., 2025). Di Indonesia sendiri, *ghosting* semakin dikenal sebagai fenomena dalam hubungan romantis di era digital, namun penelitian empiris yang menyoroti dampaknya terhadap pengalaman emosional *emerging adults* masih terbatas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam dan kontekstual untuk memahami pengalaman emosional *emerging adults* saat mengalami *ghosting* ataupun saat melakukan *ghosting*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman emosional *emerging adults* dalam konteks *ghosting*, baik sebagai pihak yang melakukan (*ghoster*), pihak yang mengalami (*ghostee*), maupun pihak yang

mengalami kedua hal tersebut. Fokus kajian diarahkan pada bagaimana individu memaknai, merasakan, serta mengartikulasikan dampak emosional dari pengalaman *ghosting*, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis dalam relasi romantis digital. Temuan dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya khazanah literatur psikologi perkembangan dan relasi interpersonal, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam upaya pengembangan intervensi psikososial yang relevan dengan kebutuhan *emerging adults* di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berupa metode Analisis Konten Kualitatif (*Qualitative Content Analysis/QCA*). QCA adalah analisis ilmiah yang sistematis dan terkendali secara metodologis terhadap teks, gambar, film, dan konten komunikasi lainnya. Tidak hanya konten manifes, tetapi juga konten laten yang dianalisis. Inti dari analisis kualitatif adalah kategori-kategori yang digunakan untuk mengkodekan semua materi yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Pengembangan kategori dapat bersifat

- 64 Widiastuti, R., Saputra, D., Rizka, C. M., & Apriliana, F. N. (2025). Analisis konten mengenai pengalaman emosional emerging adults terkait ghosting pada hubungan romantis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 57-81

deduktif, induktif, atau deduktif-induktif. Analisis ini utamanya bersifat kualitatif tetapi juga dapat mengintegrasikan evaluasi kuantitatif-statistik; analisis ini dapat berorientasi pada kategori maupun berorientasi pada kasus (Kuckartz & Rädiker, 2023).

QCA adalah salah satu dari sekian banyak metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis data teks. QCA lebih dari sekadar menjelaskan tentang penghitungan kata atau penggalian konten objektif dari teks untuk mengkaji makna, tema, dan pola yang mungkin termanifestasi atau laten dalam suatu teks tertentu. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk dapat memahami realitas sosial secara subjektif namun ilmiah (Shava et al., 2021). Analisis data kualitatif dijelaskan sebagai metode untuk mengklasifikasikan materi tertulis atau lisan ke dalam kategori-kategori yang telah diidentifikasi dengan pola-pola serupa (Creswell 2007).

Karakter Inklusi dan Eksklusi

Penelitian ini melibatkan partisipan yang dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria sampel di dalam penelitian ini yakni: (1) Pria dan Wanita, (2) Sudah berumur 18-

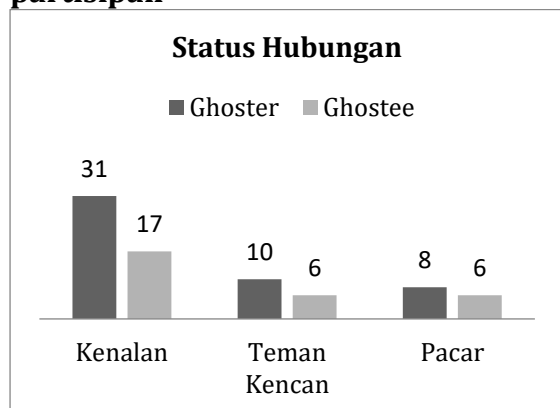
25 tahun, (3) pernah memulai hubungan romantis (4) memiliki pengalaman terkait *ghosting*. Ketika partisipan yang tidak memenuhi kriteria diatas maka tidak disertakan dalam penelitian ini.

Karakteristik Partisipan

Penelitian ini melibatkan 78 orang berada di usia 18 hingga 25 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 68 partisipan adalah perempuan dan sebanyak 20 partisipan adalah laki-laki. Pengalaman responden terkait ghosting dibagi kedalam 2 kelompok, yaitu *ghoster* (orang yang melakukan ghosting kepada orang yang diminati atau pasangannya), *ghostee* (orang yang mengalami ghosting oleh orang yang diminati atau pasangannya). Dalam penelitian ini responden terbagi kedalam kelompok *ghoster* sebanyak 49 orang, *ghostee* sebanyak 29 orang. Partisipan menggunakan Whatsapp, Instagram, TikTok dan Telegram sebagai alat komunikasi saat *ghosting* terjadi. Pengalaman *ghosting* terjadi lebih banyak pada status hubungan kenalan untuk semua kelompok responden: *ghoster* (31 orang), *ghostee* (17 orang) berada pada status hubungan kenalan. Namun hanya 10 orang *ghoster*, 6 orang *ghostee* yang memiliki status teman

kencan dan 8 orang *ghoster*, 6 orang *ghostee* berada dalam status hubungan pacaran saat ghosting terjadi. Adapun

Gambar 1. Status hubungan partisipan



Prosedur Sampling: Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Teknik ini menargetkan partisipan yang memiliki pengalaman yang sangat spesifik dan relevan (Sugiyono, 2009).

Prosedur Penelitian: Teknik pengumpulan data digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan pertanyaan terbuka. Menurut Kuckartz & Rädiker (2023), pada prinsipnya hampir semua tipe data yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif dapat dianalisis. Dalam penelitian ini, sumber data primer yang digunakan adalah kuesioner terbuka berupa “*answers to open questions in surveys*” yang sudah terkumpul di mana para partisipan diberikan kebebasan untuk

gambaran status hubungan partisipan dapat dilihat di Gambar 1.

menjawab pertanyaan terbuka yang sudah disesuaikan dengan konteks penelitian.

Instrumen Penelitian

Kuesioner terbuka yang dibuat berdasarkan pada pertanyaan-pertanyaan penelitian dan beberapa pertanyaan mengacu dari penelitian sebelumnya (Freedman et al., 2022). Adapun gambaran pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada responden disesuaikan dengan pengalaman responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pertanyaan-pertanyaan terbuka

<i>Ghoster</i>	<i>Ghostee</i>
Ingat kembali saat anda menggosting orang yang anda sukai.	Ingat kembali saat anda sedang dighosting. Bagaimana perasaan dan emosi Anda saat perasaan dan itu? emosi yang Anda alami saat itu?

Pikirkan bagaimana perasaan anda saat ini ketika mengingat peristiwa tersebut. Emosi apa yang muncul sekarang?	Pikirkan bagaimana perasaan anda saat ini ketika mengingat peristiwa tersebut. Emosi apa yang muncul sekarang?
Jelaskan mengapa Anda memilih ghosting dibandingkan pendekatan lain?	Jelaskan situasi apa yang menurut Anda menyebabkan orang tersebut melakukan ghosting?

Teknik Analisis

Seluruh proses analisis data dari kuesioner terbuka tersebut akan melibatkan penguraian data mentah menjadi potongan-potongan yang mudah dikelola dari ringkasan data mentah ke dalam kategori atau tema berdasarkan inferensi dan interpretasi yang valid. Proses ini menggunakan penalaran induktif sehingga diperoleh tema dan kategori data melalui pemeriksaan cermat dan perbandingan oleh para peneliti (Shava et al., 2021; Creswell, 2007). Penggunaan analisis konten induktif ini merupakan usaha

dalam membangun kesimpulan berdasarkan pada jawaban yang dimunculkan oleh responden (Ello & Kyngäs, 2008). Ello dan Kyngäs (2008), menjelaskan proses analisis konten induktif memiliki tiga tahapan pemrosesan data yaitu *open coding*, kategorisasi, dan abstraksi. Pada tahap *open coding*, peneliti memberikan satu catatan-catatan tertentu sebagai bentuk pengkodean pada jawaban responden. Selanjutnya di tahap kategorisasi, peneliti membuat sebuah kategori-kategori yang masih bersifat bebas terhadap jawaban para responden. Pembuatan kategori-kategori ini berdasarkan kemampuan peneliti untuk mendapatkan kata kunci dari jawaban yang telah dituliskan oleh responden.

Pembuatan kategori-kategori ini pada mulanya masih bersifat bebas tanpa melakukan pengelompokan terlebih dahulu. Setelah proses kategorisasi awal tersebut selesai, selanjutnya peneliti melakukan pengelompokan kategori-kategori tadi menjadi kategori yang lebih besar dengan mempertimbangkan persamaan maupun perbedaan yang ada dalam kategori-kategori sebelumnya. Maka pada tahap abstraksi peneliti mendeskripsikan secara umum hasil dari penggambaran model dan konsep

67 Widiastuti, R., Saputra, D., Rizka, C. M., & Apriliana, F. N. (2025). Analisis konten mengenai pengalaman emosional emerging adults terkait ghosting pada hubungan romantis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 57-81

berdasar pada kategori-kategori yang sudah didapatkan sebelumnya (Ello & Kyngäs, 2008).

Validitas dan reliabilitas dalam penelitian kualitatif analisis isi dapat menggunakan standar yang biasa digunakan dalam penelitian kualitatif pada umumnya (Cho & Less, 2014). Dalam penelitian ini, validitas dan reliabilitas yang digunakan mengacu pada konsep yang dijelaskan oleh Creswell (2007) yaitu berupa *peer debriefing* dan *intercoder agreement*. Dalam pelaksanaan *peer debrief*, proses dan hasil penelitian yang diperoleh telah dilakukan review oleh dua orang peneliti yang memiliki kompetensi terkait dengan penelitian yang dilakukan. *Intercoder agreement* dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kembali antar peneliti terkait dengan hasil pengkodean terkait jawaban yang diberikan partisipan. Antar peneliti dalam hal memiliki kesepakatan yang sama terkait dnegan hasil tema yang diperoleh atas jawaban partisipan.

HASIL DAN DISKUSI

Gambaran hasil penelitian ini merupakan gambaran 49 responden dari total 78 responden yang memiliki

pengalaman emosional yang dialami partisipan saat melakukan ghosting terhadap orang yang disukai/diminati. Dimana kondisi emosi yang dapat dilihat terdiri dari: 1) kondisi emosi yang muncul pada itu—saat melakukan ghosting, dan 2) kondisi emosi yang muncul saat ini—ketika responden mengingat kembali peristiwa mengghosting.

Tabel 2. *Ghoster*-saat itu

Kategori: Sub Kategori	Total
Sedih: Sedih, Helpless, Bersalah, Sakit hati, Rapuh, Kecewa	28.57%
Marah: Marah, Menarik diri, Kesal, Jijik	20.41%
Takut: Bingung, Khawatir, Gelisah, Cemas	26.53%
Damai: Biasa, Tenang, Lega, Normal	24.49%

Berdasarkan Tabel 2, saat peristiwa ghosting berlangsung, pengalaman emosional yang paling banyak disebutkan oleh *ghoster* adalah kategori sedih (28,57%). Kategori sedih ini muncul dalam bentuk sub kategori merasa bersalah, sakit hati, rapuh, maupun kecewa. Selain itu, juga ditemukan kategori takut (26,53%) yang tampak melalui perasaan bingung, khawatir, gelisah, dan cemas. Hal ini memperlihatkan bahwa pengalaman

ghosting diikuti oleh nuansa emosional yang beragam, mulai dari ketidaknyamanan hingga kebingungan. Di sisi lain, terdapat pula kategori marah (20,41%) yang tergambarkan melalui sub kategori perasaan menarik diri, kesal, dan jijik. Hal ini menunjukkan adanya emosi yang lebih berorientasi pada penolakan atau jarak terhadap situasi. Sementara itu, sebagian partisipan juga menyampaikan pengalaman emosional yang lebih tenang melalui kategori damai (24,49%), dengan sub kategori seperti merasa lega, tenang, atau biasa saja. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman emosional pada saat *ghosting* tidak tunggal, melainkan terdiri dari berbagai nuansa yang saling berdampingan.

Tabel 3. *Ghoster*-saat ini

Kategori: Sub Kategori	Total
Sedih: Sedih, Bersalah, Menyesal, Malu	28.57%
Marah: Marah, Kesal, Jijik	16.33%
Bahagia: Senang, Sadar	4.08%
Damai: Biasa, Lega, Tidak Peduli	51.02%

Berdasarkan Tabel 3, ketika *ghoster* mengenang kembali peristiwa *ghosting* di masa kini, kategori emosional yang paling banyak muncul adalah damai (51,02%). Bentuk sub kategorinya ditunjukkan melalui perasaan lega, biasa, hingga tidak peduli. Meski

demikian, kategori sedih (28,57%) masih muncul, misalnya melalui ungkapan sub kategori bersalah, menyesal, dan malu. Kategori marah (16,33%) juga tetap hadir, ditunjukkan dengan sub kategori perasaan kesal maupun jijik, meskipun jumlahnya lebih sedikit dibandingkan pada saat peristiwa *ghosting* terjadi. Selain itu, terdapat kategori bahagia (4,08%), yang tercermin melalui ungkapan sub kategori senang atau perasaan sadar akan pengalaman tersebut.

Hasil penelitian ini merupakan gambaran 29 responden dari total 78 responden yang memiliki pengalaman *dighosting* (*ghostee*) oleh orang yang disukai/diminati. Di mana kondisi emosi yang dapat dilihat terdiri dari: 1) kondisi emosi yang muncul pada *saat itu*—saat mengalami langsung peristiwa *dighosting*, dan 2) kondisi emosi yang muncul *saat ini*—ketika responden mengingat kembali peristiwa di-*ghosting* tersebut. Berikut adalah datanya:

Tabel 4. *Ghostee*-saat itu

Kategori: Sub Kategori	Total
Sedih: Sedih, Sakit hati, Kecewa, Menangis	48.28%
Marah: Sebal, Kesal, Sangat tidak suka, Marah	20.69%
Takut: Cemas, Khawatir, Bingung, Clueless	20.69%
Damai: Biasa	10.34%

Pada tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa emosi yang muncul *saat itu* ketika responden mengalami peristiwa dighosting oleh orang yang disukai/diminati yaitu merasakan emosi sedih (48,28%). Di mana beberapa sub-kategori emosi yang muncul yang dapat menjadi bagian dari emosi sedih seperti sakit hati, kecewa, dan menangis. Kemudian responden juga merasakan emosi marah (20,69%), di mana muncul juga beberapa sub-kategori emosi marah yang lain seperti sebal, kesal, dan sangat tidak suka. Emosi lainnya yang muncul pada responden adalah takut (20,69%) yang terdiri dari sub-kategori emosi takut lainnya seperti cemas, khawatir, bingung, dan *clueless*. Kemudian muncul juga emosi damai (10,34%) yang terdiri dari sub-kategori emosi damai lainnya seperti merasakan perasaan yang biasa saja.

Tabel 5. *Ghostee*-saat ini

Kategori: Sub Kategori	Total
Sedih: Ditinggalkan, Sedih, Sakit hati	10.35%
Marah: Sebal, Kesal, Sangat tidak suka, Marah	17.24%
Takut: Worthless, Khawatir, Bingung	17.24%
Damai: Biasa, Ya sudahlah, Tidak emosi	55.17%

Pada tabel 5, dapat dijelaskan bahwa emosi yang muncul *saat ini* ketika

mengingat kembali peristiwa dighosting (*ghostee*) oleh orang yang disukai/diminati yaitu merasakan emosi sedih (10,35%). Di mana beberapa sub-kategori emosi yang muncul yang dapat menjadi bagian dari emosi sedih seperti merasa ditinggalkan, sedih, dan sakit hati. Kemudian responden juga merasakan emosi marah (17,24%), di mana muncul juga beberapa sub-kategori emosi marah yang lain seperti kesal dan marah. Emosi lainnya yang muncul pada responden adalah takut (17,24%) yang terdiri dari sub-kategori emosi takut lainnya seperti *worthless*, khawatir, dan bingung. Kemudian muncul juga emosi damai (55,17%) yang terdiri dari sub-kategori emosi damai lainnya seperti merasakan perasaan yang biasa saja, tidak emosi sama sekali, dan merasa "*ya sudahlah*" dari kejadian yang dialami tersebut.

Pembahasan

Penelitian ini menggali bagaimana pengalaman emosional individu terkait *ghosting* dalam hubungan romantis. Pengalaman emosional terhadap pengalaman *ghosting* dapat ditelaah tergantung dari peran yang dimiliki oleh individu tersebut (Freedman et al., 2022; Maning et al., 2019 dalam Morales et al., 2025). Peran disini mengacu pada:

70 Widiastuti, R., Saputra, D., Rizka, C. M., & Apriliana, F. N. (2025). Analisis konten mengenai pengalaman emosional emerging adults terkait ghosting pada hubungan romantis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 57-81

apakah individu berperan sebagai orang yang melakukan *ghosting* (*ghoster*) atau sebagai orang yang dighosting oleh pasangan/orang yang diminatinya secara romantis (*ghostee*). Hasil penelitian ini memberikan penguatan terhadap penemuan pengalaman emosional individu terkait *ghosting* dari beberapa sudut peran, baik itu dari *ghoster*, *ghostee* dan juga keduanya.

Ghoster

Dengan menggunakan analisis isi, penelitian ini dapat memberikan gambaran emosi yang muncul saat peristiwa *ghosting* itu terjadi dan emosi yang muncul saat ini, jika mengingat peristiwa *ghosting*. Penelitian ini menemukan, bahwa kategori emosi yang muncul saat peristiwa *ghosting* terjadi dan emosi saat ini ketika mengingat kembali peristiwa tersebut pada kelompok responden *ghoster* adalah sedih, marah, takut dan damai. Dilihat dari setiap subkategori yang muncul lebih banyak emosi bingung, sedih, bersalah, biasa/lega. Hal ini sangat konsisten dengan keberhasilan strategi penghindaran yang didorong oleh *attachment avoidance*, sebagaimana Powell et al., (2022) memberikan korelasi tinggi antara *ghoster* dan

attachment avoidance. Emosi yang muncul pada *ghoster* tergantung pada motivasi perilaku *ghosting* muncul. Responden R11 dan R22 merasakan bingung saat melakukan *ghosting*, hal ini kemungkinan terjadi karena mereka merasakan emosi positif dan negatif secara bersamaan: “bingung kadang merasa terganggu kadang senang”(R11); “bingung, sedikit sedih karena kita seperti nya gak cocok, dan saya terpaksa mengghosting nya”(R22).

Beberapa *ghoster* menuliskan pengalaman emosional saat mereka mengghosting pasangannya adalah biasa atau tanpa emosi seperti ungkapan R16 dan R38. “Biasa aja”(R16) dan “tidak ada emosi apa-apa, biasa saja rasanya”(R38). Jawaban respon R16 dan R38 memberikan gambaran, bahwa pelaku *ghosting* memiliki kecenderungan kurangnya empati terhadap *ghostee* dan *emotional detachment*. *Ghoster* tidak memikirkan dampak dari pemutusan hubungan secara sepihak tanpa penjelasan bagi *ghostee*.

Ghoster dengan mudahnya memutuskan jalur komunikasi, seperti *unfollow*, memblokir pasangan di sosial media (Friedman & Powell, 2024). Saat melakukan *ghosting*, mereka tidak berhadapan langsung dengan yang ditinggalkan, dengan begitu *ghoster* tidak berhadapan dengan reaksi langsung dari pasangannya. Bila dibandingkan dengan cara pemutusan hubungan secara langsung, individu yang memutuskan harus memberikan penutupan (*closure*) atau penjelasan.

Emosi bersalah dan lega muncul pada *ghoster* di penelitian terdahulu (Ramdani et al., 2025; Friedman et al., 2022; Friedman et al., 2019), pengalaman emosional ini juga muncul pada penelitian ini. *Ghoster* mengekspresikan kelegaan bahkan ketenangan setelah melakukan *ghosting*, bila dihadapkan pada hubungan yang kurang menyenangkan. Kelegaan ini muncul karena mereka berhasil menghindari konfrontasi langsung, sebuah motivasi umum yang mendasari perilaku *ghosting*. Hal ini dapat terlihat pada beberapa jawaban responden yang berupa:

"merasa bersalah karena sudah mengghosting" (R28)

"Merasa bersalah tapi menurut saya itu yg terbaik" (R44)

"lega karena mengambil tindakan yang tepat" (R8)

"merasa lega tapi terkadang kangen juga mengingat momen sama dia" (R21)

Berdasarkan pernyataan beberapa *ghoster* (R38, R6, R19), mereka memiliki kecenderungan melakukan *moral disengagement mechanisms*. Mereka telah melakukan *moral justification* (Bandura 2002) dengan membenarkan tindakan jahat kepada orang lain dengan menghindar atau menarik diri dengan alasan bahwa tindakan tersebut diperlukan demi kebaikan diri sendiri. Selain itu mereka berfokus hanya kepada perasaannya sendiri, hal ini menunjukkan adanya pengabaian konsekuensi moral terhadap pihak lain (*distortion of consequences*). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Ramadani et al., 2025; Azura & Ardi, 2022) bahwa *ghosting* dan *moral disengagement* saling berhubungan.

"saya merasa tidak enak. saya tidak mau berperilaku jahat kepada seseorang. tetapi saya harus mementingkan diri saya sendiri. daripada saya merasa tidak nyaman, lebih baik saya menghindar." (R38)

"karna saya merasa bahwa dia terlalu baik untuk saya dan saya tidak bisa melanjutkan ke hubungan yang lebih serius seperti pacaran saya hanya ingin berteman saja tapi ternyata dia memiliki perasaan yang lebih kepada saya maka"

dari itu agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan saya memberhentikan hubungan itu” (R6)

“waktu nge ghosting biasa aja sebenarnya gada terlalu galau atau sebagainya karena mungkin perasaan ilfeel teraebut terlalu mendominasi kali ya jadi saya memilih menghindar apalagi saat itu kegiatan saya sedang sibuk²nya sehingga tidak terlalu memikirkan tentang orang tersebut (maaf bgt plis)” (R19)

“saya merasakan sebuah ketenangan, karena saya berkali kali diskusi kepadanya bahwa saya sedang tidak tertarik dengan sebuah hubungan, hanya saja dia selalu menghubungi saya, akhirnya saya tidak merestpon chat nya lagi” (R7)

Selain itu pernyataan *ghoster* R6, R7 dan R19 menguatkan pendapat Navaro et al., (2021) bahwa, melakukan *ghosting* dari sudut pandang *ghoster* menggambarkan kendali atas hubungan dan mengakhiri hubungan dengan cepat. Pemutusan hubungan secara tidak langsung yang dilakukan *ghoster* ini hanya berorientasi pada diri sendiri seperti memprioritaskan kebutuhannya tanpa memperdulikan pihak lain. Strategi yang dilakukan *ghoster* ini sejalan dengan konsep *Baxters relationship dissolution model* yaitu *avoidance/withdrawal* strategi (Baxter, 1985). *Ghoster* cenderung menghindari komunikasi secara langsung agar tidak terjadi konflik dan menghindari perasaan yang tidak nyaman untuk dirinya. Strategi

pemutusan hubungan melalui media sosial ini lebih mudah dilakukan bila dibandingkan dengan *open confrontation strategies* (Baxter, 1985), karena mengabaikan kebutuhan atau hak emosional orang yang ditinggalkan (Collin & Gillath, 2012).

Namun penelitian ini membuktikan bahwa *ghoster* juga mengalami perasaan sedih, bahkan pengalaman emosional ini dirasakan saat *ghosting* terjadi. Kategori sedih ini seputar emosi sedih, *helpless*, bersalah, sakit hati, rapuh, kecewa. Namun peneliti melihat bahwa perasaan sedih ini muncul saat *ghoster* kecewa terhadap pasangan atau harapan tidak sesuai dengan kenyataan. Meski begitu mereka menempuh strategi *ghosting* untuk tidak melanjutkan hubungan romantisnya dan berfokus pada kepentingan diri sendiri (Koessler et al., 2019). Secara detail dapat terlihat dari beberapa jawaban para responden yang berupa:

“tidak ada apa-apa, hanya saja kecewa pada saat didunia maya dan di IRL berbeda” (R2)

“sakit hati, tapi lebih baik dilakukan daripada terlalu lama” (R3)

“jujur saya sedih karna saya harus menjauhi seseorang yang selalu ada buat saya tapi karna untuk kebaikan dia saya akan melakukan apapun itu” (R5)

“merasa bersalah, tapi yakin” (R9)

“ada rasa bersalah walaupun sedikit, hehe” (R10)

- 73 Widiastuti, R., Saputra, D., Rizka, C. M., & Apriliana, F. N. (2025). Analisis konten mengenai pengalaman emosional emerging adults terkait ghosting pada hubungan romantis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 57-81

"Sedih kesepian tapi gapapa sih" (R20)
"Sedih, kecewa karna bimbang antara melepaskan atau tidak" (R29)

Ghostee

Pada kelompok responden *ghostee*, peneliti menemukan emosi sedih yang paling sering dituliskan responden saat memikirkan peristiwa *dighosting* saat itu. Kategori sedih ini meliputi emosi sedih, sakit hati, kecewa, menangis. Meskipun kelompok *ghoster* pada penelitian ini menuliskan emosi sedih (28.57% saat itu) saat terjadinya peristiwa *ghosting*, namun emosi sedih dan perasaan terluka (*hurt feeling*) lebih banyak muncul pada jawaban *ghostee* (48.28% saat itu). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu (Freedman et al., 2022) bahwa responden *ghostee* sering kali mengungkapkan kesedihan dan perasaan terluka yang tinggi dibandingkan *ghoster*, biasanya dikarenakan tidak adanya penutupan (*closure*) dan penjelasan bagi yang ditinggalkan. Berikut pernyataan beberapa *ghostee* terkait pengalaman emosional kategori sedih yang mereka rasakan saat itu:

"sedih, marah, sebel, dan questioning apa yang salah dari hubungan ini" (R59)
"nangis berbulan-bulan" (R61)
"Nangis patah kecewa sedih ga pernah berenti nangis setiap solat air mata selalu keluar begitu saja" (R76)

"so hurt" (R78)

Selain kategori emosi sedih, kategori emosi takut muncul pada kelompok *ghostee* saat memikirkan peristiwa *ghosting* saat itu. Kategori emosi takut terdiri dari subkategori: bingung, cemas, khawatir dan *clueless*. Beberapa *ghostee* (R7, R50, R52, R53) menuliskan, bahwa hal pertama yang mereka rasakan ketika pasangan atau orang yang mereka sukai telah memutuskan kontak secara tiba-tiba adalah bingung, hasil serupa juga ditemukan pada penelitian sebelumnya (Yap et al., 2021 dalam Freedman et al., 2024). Kemudian mereka mempertanyakan sikap *ghoster* yang tiba-tiba menghilang tanpa kabar atau mempertanyakan diri mereka sendiri seperti: apakah mereka melakukan kesalahan, sehingga diberikan perlakuan tersebut. Berikut jawaban respon lebih detailnya:

"clueless, kecewa, sedih" (R7)
"Awalnya cemas dia gada kabar dan esoknya diberitahu teman kalau saya sedang dighosting dan saya jadi tau "ohh ini namanya dighosting" dan sudah lewat aja" (R50)
"Karena ini bukan yang pertama kali nya jadi biasa saja walaupun tetap sakit hati dan sedikit tidak percaya diri dan selalu berkata kurang saya apa"(R52)
"hal pertama yang saya rasakan adalah bingung,bingung akan hal salah apa yang saya lakukan hingga membuatnya menjauh dari saya. setelah itu perasaan

yang saya rasakan adalah perasaan yang menurut saya umum yaitu sakit hati.” (R53)

“Awalnya bingung sih, kok ni orangnya tiba-tiba ngilang, ya? Tapi sadar karena belum ada hubungan pasti jadi nggak bisa demanding, jadinya yaudah let it flow aja.” (R62)

Hal ini menunjukkan perbedaan *ghosting* dibandingkan strategi putus hubungan lainnya, yaitu dengan tidak adanya penjelasan atau pernyataan eksplisit tentang berakhirnya hubungan kepada pasangan/pihak yang ditinggalkan. Akibatnya, *ghostee* tidak langsung menyadari apa yang sebenarnya terjadi dan dibiarkan menafsirkan sendiri makna dari hilangnya komunikasi tersebut (Thomas & Dubar, 2021; Freedman et al., 2018 dalam Koessler et al., 2019).

Ketika *ghostee* menjawab pertanyaan, *“Pikirkan bagaimana perasaan anda saat ini ketika mengingat peristiwa tersebut. Emosi apa yang muncul sekarang?”* 55.17% menjawab *“biasa”, “ya sudahlah”* dan *“tidak ada emosi”*, hal ini dapat diinterpretasikan sebagai sebuah mekanisme *coping* pasif seperti *emotional distancing* atau *suppression* yang bertujuan untuk mengurangi *distress* setelah mengalami ancaman *self-worth*. Dikarenakan *ghosting* tidak memberikan mereka *closure*, *ghostee*

akhirnya menciptakan *closure* sendiri, misalnya *“ya sudahlah”* atau *“tidak emosi”* untuk menghentikan siklus keraguan diri sendiri dan kecemasan.

Motivasi perilaku *ghosting*

Pemicu perilaku *ghosting* sangatlah beragam (Timmermans et al., 2021; Manning et al., 2019 dalam Morales et al., 2025). Penelitian ini juga menemukan motivasi yang memicu perilaku *ghosting*, diantaranya perasaan ketidaknyaman dalam sebuah hubungan, seperti kekecewaan, ketidakcocokan maupun perbedaan pemikiran, atau bahkan hilangnya kertertarikan pada pasangan, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Ramdani et al., 2025; Koessler et al., 2019). Berikut pernyataan beberapa responden yang menyatakan alasan mereka melakukan *ghosting*.

“pada saat kita bertemu di cafe dia sangat menyebalkan karena selalu memberi komentar yang kurang enak di dengar, serta selalu merendahkan hal² yg dia jumpai. itu membuat saya risih” (R2)

“tidak tertarik lagi” (R4)

“karena ilfeel sm typingnya, dan, to much dlm berinteraksi melontarkan kata kata yg tidak nyaman, takut dosa” (R13)

“udah ga nyaman” (R22)

“faktor nya adalah karena saya merasa bosan/tiba² tidak tertarik,tidak ada orqng yg terlibat, spontan saja karena bukan hubungan yg mendalam jadi saya merasa ini bukan kputusan yg penting,

tetapi tetap saja saya ternyata melakukan ghosting” (R25)

“Karena sudah tidak satu pemikiran” (R41)

“ada faktor yang memengaruhi. saya merasa kurang nyaman karena mereka terlalu terburu-buru. saya terkadang membutuhkan space untuk diri saya sendiri, namun mereka selalu mengajak saya untuk menonton film, mengobrol terus-terusan, yang mana menurut saya... membebani” (R38)

Beberapa responden dalam penelitian ini melakukan *ghosting* untuk menguji ketertarikan pasangan. Mereka dengan sengaja menarik diri secara sementara dari orang yang mereka sukai untuk melihat seberapa dalam ketertarikannya. Strategi yang digunakan dalam masa pendekatan ini dikenal dengan “tarik ulur”. Strategi tarik ulur merupakan taktik yang digunakan untuk menguji atau mempertahankan minat pasangan dengan cara memberikan perhatian kemudian menariknya kembali. Taktik ini melibatkan keseimbangan antara bersikap terbuka (mengulur) dan menarik diri (menarik). Biasanya pelaku melakukan ini untuk melihat apakah pasangan juga tertarik, dan ingin membuat pasangannya penasaran atau untuk menyeimbangkan dinamika hubungan. Perilaku tarik ulur ini dapat berupa tidak terlalu sering membalas pesan atau tiba-tiba memberikan

perhatian, demi menjaga daya tarik dan memberikan kesan misterius. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa *ghosting* tidak semua bermotif pemutusan hubungan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai strategi manipulatif (*Game Playing*) dalam dinamika relasi awal. Perilaku ini dapat ditemukan pada jawaban responden R24 dan R39, meskipun pada akhirnya mereka terus mengulur atau meninggalkan pasangannya tanpa penjelasan, ketika harapannya tidak terpenuhi. Berikut pernyataan lebih detailnya:

“Saya takut kehilangan dan takut akan ketidak konsisten an laki laki dalam hubungan, oleh karena itu saya butuh jarak untuk meyakinkan bahwa dia adalah orang baik yang konsisten (namun kenyataannya tidak karena kesalahan saya yang melakukan ghosting) pada akhirnya dia melakukan hal yang sama juga. Tidak ada orang lain yang terlibat, namun saat kita sama sama ghosting selama satu bulan tiba tiba ia sudah memiliki kekasih/pacar. Keputusan spontan karena saya pikir saya butuh untuk diyakinkan namun cara saya yang salah dalam bertindak karena ghosting bukan sesuatu yang dapat dibenarkan.” (R24)

“Saya memang tertarik kepadanya, walau ia terlihat responsif, orang pertama yang memulai percakapan selalu saya. Ghosting dimulai untuk menguji ketertarikannya kepada saya.” (R39)

Dampak

Ghosting dari sudut pandang *ghostee* memberikan pengalaman yang tidak

76 Widiastuti, R., Saputra, D., Rizka, C. M., & Apriliana, F. N. (2025). Analisis konten mengenai pengalaman emosional emerging adults terkait ghosting pada hubungan romantis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 57-81

menyenangkan bahkan memberikan dampak yang cukup besar terhadap kondisi psikologis mereka. Setelah peristiwa *ghosting* berlalu, *ghostee* menuliskan perasaannya saat ini. Beberapa *ghostee* masih menuliskan bingung, mempertanyakan alasan, mengapa mereka ditinggalkan tanpa penjelasan.

"lebih ke bingung sih, kenapa 'ia' melakukan hal tsb" (R65)

"Lebih ke merasa kurang dimana diri saya, seperti mencari validasi apakah saya kurang baik disini/bagaimana" (R52)

Bahkan *ghostee* R52 mencari validasi atas perilakuan yang diterimanya. Hal ini menunjukkan bahwa *ghosting* dapat memicu masalah kesehatan mental seperti keraguan diri yang mendalam, rendahnya harga diri (*self worth*), meski peristiwa *ghosting* sudah berlalu. Studi Langlais et al., 2024 menunjukkan, pengalaman *dighosting* dapat mengakibatkan rendahnya *self-esteem* dan tingginya kecemasan (*anxiety*). Sejalan dengan Friedman et al., 2022 membuktikan perilaku *ghosting* dapat mengancam kebutuhan fundamental individu. Kebutuhan ini meliputi kontrol, harga diri (*self-esteem*), rasa kepemilikan (*belongingness*) dan keberadaan yang bermakna (*meaningful existence*).

"jujur kadang kynya ini jadi efek domino gitu si.. tapi perasaan ditinggalkan, kesepian masi terasa, jadi ketika sekarang aku merasa kesepian dikit itu langsung bisa nangis kejer padahal sebelumnya baik² aja" (R61)

"Ga emosi, tapi ketika inget kejadian tersebut air mata saja yg selalu jatuh tak henti² dan suka menyendiri" (R76)

Ghostee R61 ini mengakui, masih merasakan kesedihan hingga merasa kesepian, diakibatkan oleh hilangnya komunikasi yang sebelumnya intens menjadi berkurang atau bahkan hilang sama sekali. Menurut DiTomson & Spinner (1993) *emotional loneliness* ini merupakan kondisi kesepian yang dimiliki individu akibat tidak terpenuhi *attachment* pada kebutuhan intim dengan orang yang diminatinya. Selain kesepian, pengalaman *di-ghosting* menurunkan keinginan memulai hubungan baru (Thomas & Dubar, 2021 dalam Morales, et al., 2025). Bagi beberapa individu, pengalaman *di-ghosting* bahkan dapat memicu kembali luka kelekatan (*attachment wounds*) yang belum sembuh dari masa kecil atau hubungan masa lalu. Dengan demikian, *ghosting* bukan hanya sekedar peristiwa putus hubungan yang buruk, melainkan pengalaman yang dapat merusak struktur individu.

Pengalaman *di-ghosting* dapat mengancam kebutuhan fundamental individu, seperti kontrol, harga diri, rasa kepemilikan dan keberadaan bermakna (Freddman et al., 2022). Pengalaman ini bukan sekedar patah hati, melainkan bisa menjadi pengalaman traumatis interpersonal yang dapat memicu luka kelekatan yang belum sembuh, yang kemudian bisa berujung pada keengganan untuk memulai hubungan baru, seperti yang dialami oleh R78: *"terlalu malas untuk memulai hubungan baru, dan takut merasakan patah hati lagi"* (R78).

Selain itu *ghostee* yang ditinggalkan tanpa kabar, cenderung akan menafsirkan sendiri alasan mengapa mereka *di-ghosting*, dan mengkritisi diri mereka sendiri (Thomas & Dubar, 2021 dalam Morales, et al., 2025). Pada penelitian ini *ghostee* menjawab pertanyaan "Jelaskan situasi apa yang menurut anda menyebabkan orang tersebut melakukan *ghosting*?", berikut jawaban *ghostee*:

Mungkin karna saya tidak cakep (R75)-tidak percaya diri mungkin ada yang lebih menarik di bandingkan sayaa(R55) saya rasa saya terlalu membuatnya tidak nyaman hingga dia memilih untuk menjauh (R53)

Ketiadaan *closure* memaksa *ghostee* menafsirkan alasan pemutusan hubungan, yang sering kali mengarah pada kritik diri yang mendalam. Menurut Milia & Spada (2021) proses kognitif yang berulang dan pasif ini (ruminasi) memperburuk *negative affect* dan dapat meningkatkan perasaan malu (*shame*) dan stres. Berbeda dengan refleksi yang memperbaiki suasana hati, ruminasi mempertahankan emosi negatif.

KESIMPULAN

Pengalaman emosional *emerging adults* terhadap peristiwa *ghosting* bergantung pada peran yang dimiliki, apakah sebagai *ghoster* (orang yang melakukan *ghosting*) atau sebagai *ghostee* (orang yang *dighosting*). Kategori Emosi yang muncul pada *ghoster* saat itu—saat melakukan *ghosting* adalah sedih, takut, damai, marah. Subkategori emosi yang paling banyak muncul meliputi bingung, bersalah, sedih, biasa. Sedangkan kategori emosi yang muncul pada *ghostee* adalah sedih, damai, marah, takut dan damai. Subkategori emosi yang banyak dituliskan *ghostee* adalah sedih, marah, bingung dan biasa. Namun emosi saat ini, bila mengingat peristiwa *ghosting*, subkategori yang banyak dituliskan oleh *ghoster* dan *ghostee*

adalah biasa, normal atau tidak ada emosi. Meski *ghoster* dan *ghostee* menuliskan emosi yang sama, namun memiliki arti yang berbeda.

Ghosting memberikan dampak psikologis yang cukup besar bagi yang ditinggalkan, seperti mengkritisi diri sendiri, mencari validasi atas dirinya, mempertanyakan harga dirinya, kesepian, bahkan menurunkan keinginan untuk memulai hubungan yang baru. Disisi lain, *ghoster* bisa merasakan bersalah, bahkan merasakan ketenangan, kelegaan tergantung pada motivasi yang mendasari perilakunya.

SARAN

Perlu adanya pengembangan penelitian lebih lanjut terkait dengan hasil yang diperoleh. Pengembangan penelitian ini dapat dilaksanakan dengan menambah metode pengambilan data yaitu melalui wawancara. Hal ini sebagai upaya melihat gambaran yang lebih komprehensif. Hal ini tidak terlepas dari gambaran mengenai pengalaman emosional *emerging adults* terkait *ghosting* pada hubungan romantis.

Perlu adanya pengembangan penelitian yang lebih luas secara sampel penelitian, terutama pada kelompok responden yang pernah berada di peran *ghoster* dan *ghostee* sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh terkait

dengan konteks *ghosting* pada hubungan romantis.

Meskipun penelitian ini mengeksplor emosi yang muncul terkait pengalaman *ghosting*, dari sudut pandang *ghoster* dan *ghostee*, namun tidak mendalami intensitas emosi yang dirasakan. Intensitas emosi ini dapat menjadi informasi tambahan untuk memahami pengalaman emosional *ghoster* dan *ghostee*.

Diharapkan temuan penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk mengembangkan program intervensi dan edukasi disesuaikan dengan kebutuhan spesifik *ghostee* dan *ghoster*. Intervensi klinis untuk *ghostee* dapat memfokuskan pada eksplorasi makna (*meaning-making*) di mana tujuannya adalah untuk memahami konstruksi personal *ghostee* mengenai kejadian *ghosting*. Selain itu, dapat juga berfokus pada pemulihan dampak dari *ghosting* diharapkan apabila *ghostee* dapat intervensi lebih awal, maka akan meminimalisir *behavioral activation* seperti mengalami penarikan diri sosial atau kehilangan minat, terjadinya trauma, dan tidak takut untuk memulai hubungan romantis dengan orang baru. Selain itu intervensi klinis juga dapat diberikan kepada *ghoster* yang ditargetkan pada akar penyebab

79 Widiastuti, R., Saputra, D., Rizka, C. M., & Apriliana, F. N. (2025). Analisis konten mengenai pengalaman emosional emerging adults terkait ghosting pada hubungan romantis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 57-81

perilaku penghindaran konflik dan kurangnya keterampilan komunikasi etis, seperti pelatihan keterampilan komunikasi asertif, pengembangan empati, dan *boundary setting* untuk diri sendiri. Diharapkan *ghoster* dapat menjalin hubungan romantis yang sehat dengan menetapkan batas sehat tanpa menjauh secara ekstrem dan tanpa

menimbulkan korban/pasangan menjadi *ghostee*. Selain itu perlunya penguatan program *peer counseling* di institusi pendidikan, mengingat umumnya *ghosting* pada hubungan romantis terjadi pada kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Azura, T.R., Ardi, R., (2022). Hubungan Moral Disengagement dan Kecenderungan Perilaku Ghosting dalam Kencan Online Tinder. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 337–347. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34564>

Bandura, A. (2002). Selective Moral Disengagement in the Exercise of Moral Agency. *Journal of Moral Education*, 31(2), 101–119. <https://doi.org/10.1080/0305724022014322>

Baxter, L. A. (1985). Accomplishing relationship disengagement. In S. Duck & D. Perlman (Eds.), *Understanding personal relationships: An interdisciplinary approach* (pp. 243–265). Sage Publications, Inc

Cresswell, J.W. (2007). *Educational research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. Prentice Hall Publishers.

Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 210–222. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.01.008>

Daraj, L. R., Buheji, M. R., Perlmutter, G., Jafari, H., & Seeman, M. V. (2023). Ghosting: Abandonment in the digital era. *Encyclopedia*, 3(4), 1083–1094. <http://dx.doi.org/10.3390/encyclopedia4010004>

Dipa, K. (2023, November 2). Survey: 'Ghosting' impacts 84% of dating and 50% of friendships. *Sunday Tribune (The Post)*. <https://thepost.co.za/sunday-tribune/lifestyle/2023-11-02-survey-ghosting-impacts-84-of-dating-and-50-of-friendships/>

- Farber, B.A.; Hubbard, E.; Ort, D. Patients' experiences of being "ghosted" by their psychotherapists. *Psychotherapy* 2022, 59, 545–553.
<http://dx.doi.org/10.1037/pst0000454>
- Freedman, G., & Powell, D. N. (2024). Ghosting: A Common but Unpopular Rejection Strategy. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(12), 1–21.
<https://doi.org/10.1111/spc3.70026>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905–924.
<https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2022). Emotional experiences of ghosting. *The Journal of Social Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/00224545.2022.2081528>
- Graziano, F., Mastrokoulou, S., Cattelino, E., Rollè, L., & Calandri, E. (2024). Conflict and intimacy in emerging adults' romantic relationships and depressive symptoms: The mediating role of identity and couple satisfaction. *Behavioral Sciences*, 14(11), 977.
<https://doi.org/10.3390/bs14110977>
- Jahrami, H., Saif, Z., Chen, W., Helmy, M., Ghazzawi, H., Trabelsi, K., Pires, G. N., Bragazzi, N. L., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2023). Development and validation of a questionnaire (GHOST) to assess sudden, unexplained communication exclusion or "ghosting." *Heliyon*, 9, e17066.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17066>
- 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(1), Article 29.
<https://doi.org/10.1525/collabra.230>
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2023). *Qualitative content analysis: Methods, practice and software (2nd edition)*. SAGE Publications.
- Langlais, M., Citrano, E., Rentería, L., Gica, R., & Ormsbee, M. (2024). Where Did You Go? The Psychological and Physiological Consequences of Ghosting in Romantic Relationships. *Sexuality and Culture*, 28(5), 2175–2190.
<https://doi.org/10.1007/S12119-024-10224-0>
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality: Consciousness in Theory, Research, and Clinical Practice*, 39(2), 125–150.
<https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Morales, A., Fuentes, E., & Fernández-Martínez, I. (2025). A systematic review of ghosting as a relationship dissolution method in emerging adults' relationships. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 57, 33–49.
<https://doi.org/10.14349/rlp.2025.v57.4>
- Mehta, V. (2019). The anatomy of ghosting. *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/head-games/201903/the-anatomy-of-ghosting>

- Mela, S. (2025). *Ghosting: Investigating the impact of attachment styles on ghosting behavior*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33896.5888>
- Milia, C., Kolubinski, D. C., & Spada, M. M. (2021). The effects of self-critical rumination on shame and stress: an experimental study. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 49(3), 272–286. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000727>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2021). Individual, interpersonal and relationship factors associated with ghosting intention and behaviors in adult relationships: Examining the associations over and above being a recipient of ghosting. *Telematics and Informatics*, 57, 101513. <https://doi.org/10.1016/J.TELE.2020.101513>
- Nelson, L. J., & Barry, C. M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262. <https://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2). <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-5>
- Powell, D. N., Freedman, G., Le, B., & Williams, K. D. (2022). Exploring Individuals' Descriptive and Injunctive Norms of Ghosting. *Cyberpsychology*, 16(3). <https://doi.org/10.5817/CP2022-3-11>
- Ramdani, H., Alia, M. N., Retsa, M., & Mujayapura, R. (2025). Ghosting Dalam Hubungan Romantis: Tinjauan Psikologis Dan Sosiologis Dalam Hubungan Modern. *SABANA: Sosiologi, Antropologi Dan Budaya Nusantara*, 4(1), 104–116. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.4995>
- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín- Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. Á. (2025). Emerging adulthood, socioemotional variables and mental health in Spanish university students. *BMC Psychology*, 13, Article 531. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02804-y>
- Rohmatin, S. U., Sari, N. S. Y. E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., & Apriani, N. (2021). Dinamika psikologis resiliensi pada korban ghosting. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 503–518.
- Shava, G.N., Hleza, S., Tlou, F.N., Shonhiwa, S., & Mathonsi, E. (2021). Qualitative content analysis, utility, usability and processes in educational research. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 5(7), 553–558.
- Sukmana, O., Astutik, J., Abidin, Z., Agustino, H., & Widodo, E. R. P. (2022). Ghosting behavior in social relations: A study at students of Muhammadiyah University of Malang, Indonesia. *ResearchGate*. <http://dx.doi.org/10.2478/9788366675827-036>
- Sukri, S. W., Noviekayati, I., & Santi, D. E. (2025). *Attachment Style and Dark Triad Personality as Predictors of Ghosting Behavior in Online Dating Contexts*. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 4(3), 1906–1915. <https://doi.org/10.58526/jsret.v4i3.885>
- Timmermans, E., Hermans, A.-M., & Oprea, S. J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *New Media & Society*, 23(3), 783–801.