

STRATEGI REGULASI EMOSI ORANG DEWASA AWAL KORBAN *GHOSTING* IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Vivi Apriliani

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: ViviApriliani24@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengalaman *ghosting* dan regulasi emosi pada individu dewasa awal. *Ghosting* adalah penghentian komunikasi secara sepihak tanpa penjelasan, merupakan fenomena umum di kalangan dewasa awal. Responden penelitian berjumlah 30 individu dengan rentang usia 19-22 tahun yang mengalami atau pernah mengalami *ghosting*. Metode penelitian mixed method digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman *ghosting* dan regulasi emosi. Hasil menunjukkan mayoritas individu mengalami *ghosting* dalam tingkat sedang. Dampak *ghosting* meliputi overthinking, keraguan diri, dan keengganan untuk memulai hubungan baru. Regulasi emosi, terutama strategi *cognitive reappraisal*, ditemukan membantu individu dalam mengelola emosi negatif. Penelitian ini juga mengungkapkan layanan bimbingan dan konseling yang cocok untuk diberikan kepada korban *ghosting* untuk mampu bangkit dari emosi negatif dan meningkatkan regulasi emosi individu.

Kata Kunci: Ghosting, Regulasi emosi, Dewasa awal, Bimbingan dan konseling

PENDAHULUAN

Individu setelah melewati fase remaja akan menuju fase dewasa awal. Santrock (2011) mengemukakan bahwa fase dewasa awal merupakan masa peralihan individu dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Estefan dan Wijaya (2014) mengemukakan bahwa pada fase ini individu dewasa awal dihadapkan pada peran serta tanggung jawab yang baru yaitu sebagai orangtua, istri atau suami, dan pencari nafkah serta tanggung jawab lainnya sesuai dengan peran yang dijalankan. Sehingga permasalahan yang dihadapi individu dewasa awal juga semakin kompleks yaitu seperti masalah pendidikan, karir, percintaan, membentuk keluarga baru, pengasuhan anak, dan mengurus orangtua yang semakin menua (Estefan & Wijaya, 2014). Fenomena saat ini yang populer dialami oleh individu saat dewasa adalah *ghosting*. *Ghosting* didefinisikan sebagai penghentian komunikasi secara sepihak dengan orang lain tanpa penjelasan (LeFebvre dkk., 2019). Banyak orang (terutama anak muda) yang mempunyai pengalaman langsung dengan *ghosting*. Misalnya, LeFebvre dan rekannya (2019) melaporkan bahwa di antara orang dewasa yang baru

muncul (Arnett, 2007), 29,3% pernah melakukan *ghosting* pada seseorang, 25,3% pernah melakukan *ghosting*, dan 44,2% pernah berada di kedua posisi tersebut.

Ghosting dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, seperti tidak menanggapi panggilan telepon, pesan teks, atau email, atau tidak lagi mengikuti atau memblokir mitra di platform jejaring sosial. Masalah utama dari *ghosting* mungkin terletak pada pihak yang di-*ghosting* untuk memahami apa arti sebenarnya dari kurangnya komunikasi (Freedman et al., 2019). Orang yang di-*ghosting* tidak dapat menutup hubungan (LeFebvre et al., 2019) dan oleh karena itu berada dalam kebingungan dan tekanan terus-menerus *ghosting* juga bisa lebih menyusahakan bagi sebagian orang dibandingkan perpisahan biasa (Koessler, dkk., 2019). Akibatnya, seseorang bisa merasa terdegradasi, tidak relevan, dan tidak berguna. Banyak orang tidak tahu bagaimana menangani penolakan yang keras ini ketika hal itu terjadi.

Ketika para korban ini mengalami *ghosting*, hal itu akan menyebabkan mereka melepaskan semua emosinya sekali lagi, dan mereka bahkan mungkin secara tidak sadar mencari seseorang yang akan membuat mereka menjadi ghost sekali lagi dalam upaya mencari tahu apa yang salah. Dengan membiarkan seseorang dalam keadaan menebak-nebak, korban *ghosting* akan rentan menyalahkan dirinya sendiri sebagai penyebab orang lain melakukan *ghosting*. Menyalahkan diri sendiri dapat berkembang menjadi pikiran negatif lebih lanjut, yang berdampak pada kesejahteraan seseorang. Pada tingkat psikologis, terdapat potensi dampak yang sangat kuat terhadap orang dewasa muda.

TINJAUAN PUSTAKA

Layanan Bimbingan konseling merupakan salah satu jenis layanan yang memungkinkan siswa untuk berdiskusi dan mengatasi masalah yang mereka hadapi, Taufik, T. (2021). Berbagai dinamika permasalahan ketika individu dewasa mengalami *ghosting* sehingga memerlukan regulasi emosi yang baik dalam menghadapi tantangan tersebut. Wulan dan Chotimah (2017) mengemukakan bahwa regulasi emosi memiliki peranan penting dalam membantu dewasa awal dalam menghadapi peran, kondisi dan situasi yang penuh tantangan tersebut. Gross & Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan usaha seseorang dalam mengelola emosi yang mereka rasakan, bagaimana mengurangi, menambahkan, atau menghambat emosi yang dirasakan yang dapat berpengaruh terhadap pengalaman emosi dan ekspresi emosi baik secara sadar atau tidak sadar. Sluyter (Ratnasari & Suleeman, 2017) mengemukakan bahwa hubungan regulasi emosi dan hubungan interpersonal saling terhubung dan saling memengaruhi. Individu berinteraksi dengan individu lain dan lingkungan demi mencapai tujuan tertentu, kemudian dari hasil interaksi tersebut akan memengaruhi emosi individu.

Setiap individu tentu saja perlu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sebab orang yang pandai mengendalikan emosinya dapat membantu mereka mengendalikan diri terutama pada saat menghadapi masalah dan tekanan, maka dari itu keterampilan pengendalian diri yang baik secara alami tentu saja bisa membantu

Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1, Oktober 2024

ISSN: 2443-0870

individu mengarahkan sikap mereka (Mawardah & Adiyanti dalam Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Regulasi emosi ini sangat diperlukan oleh individu yang sedang mengalami atau pernah mengalami *ghosting*. Dengan itu penelitian ini ingin mengetahui bagaimana kemampuan regulasi emosi dewasa awal ketika menjadi korban *ghosting*. Menurut Garnefski (2001) terdapat beberapa macam strategi-strategi untuk meregulasi emosi, yaitu:

- a. *Self-blame* disini mengacu kepada pola pikir menyalahkan diri sendiri. Beberapa penelitian menemukan bahwa *self-blame* berhubungan dengan depresi dan pengukuran kesehatan lainnya.
- b. *Blaming others* mengacu pada pola pikir menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya.
- c. *Acceptance* adalah mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya. *Acceptance* merupakan strategi coping yang memiliki hubungan yang positif dengan pengukuran keoptimisan dan *self-esteem* dan memiliki hubungan yang negatif dengan pengukuran kecemasan.
- d. *Refocus on planning* mengacu pada pemikiran terhadap langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami. Perlu diperhatikan kalau dimensi ini hanya pada tahap kognitif saja, tidak sampai kepelaksanaan. *Refocusing on planning* merupakan strategi coping yang memiliki hubungan yang positif dengan pengukuran keoptimisan dan *self-esteem* dan memiliki hubungan yang negatif dengan pengukuran kecemasan.

Gross (2014) juga menjelaskan berbagai aspek-aspek regulasi emosi, antara lain:

- a. Pemilihan situasi (*situation selection*). Pemilihan situasi dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu.
- b. Modifikasi situasi (*situation modification*). Modifikasi situasi berhubungan dengan strategi pemecahan masalah. Penyebaran perhatian (*attentional deployment*). Penyebaran perhatian berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi, dan atau perenungan.
- c. Perubahan kognitif (*cognitive change*). Perubahan kognitif menyangkut evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat, termasuk pertahanan psikologis, dan menurunkan perbandingan sosial (misalnya dia lebih salah daripada saya). Pada umumnya perubahan kognitif merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional yang kuat dari suatu situasi.
- d. Modifikasi respon (*response modification/modulation*). Contoh modifikasi respon adalah cara agar tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang, mengonsumsi alkohol. Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsiung mungkin. Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan. Obat mungkin digunakan untuk mentarget respon-respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anxiolytics*) atau hiperaktivitas (sistem-syaraf) simpatik (*beta blockers*). Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

METODE PENELITIAN

Metode ini menggunakan *mixed method*. Metode penelitian *mixed method* adalah suatu metode penelitian kuantitatif dan kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel dan objektif (Sugiyono, 2011). Untuk pendekatan kuantitatif menggunakan instrumen. Instrumen regulasi emosi menggunakan instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi. Di cetuskan pertama kali oleh James J. Gross dan Oliver P. John (Gross & John, 2003), yang membagi menjadi dua strategi dalam meregulasi emosi, yakni strategi *cognitive reappraisal* dan *strategi expressive suppression*. *Emotion Regulation Questionnaire* memiliki 10 item, dengan 6 item mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan 4 item mengukur strategi *expressive suppression*. Untuk pengalaman *ghosting* menggunakan skala RGC. Skala RG-C dirancang berdasarkan teori *ghosting* dan disesuaikan dengan kekerasan relasional, sehingga memungkinkan kita membatasi peran keterlibatan dan dampak emosional dari fenomena tersebut (Herrera López, M., dkk. 2024). Responden dalam penelitian ini yakni individu dewasa awal dengan rentang usia 19-22 tahun yang sedang mengalami/pernah menjadi korban *ghosting*. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 30 orang.

Untuk pendekatan kualitatif yang digunakan adalah studi kasus untuk mengeksplorasi mengenai pengalaman *ghosting* individu dan regulasi emosi yang individu tersebut lakukan. Untuk itu peneliti melakukan wawancara. Johnson dan Christensen (2004) menjelaskan bahwa wawancara adalah metode atau alat pengumpul data yang melibatkan peneliti sebagai pewawancara yang mengajukan sejumlah pertanyaan kepada partisipan yang diwawancarai. Sementara itu, menurut Mcleod (2003), wawancara adalah metode yang fleksibel untuk mengumpulkan data penelitian yang rinci dan bersifat pribadi. Wawancara memberikan dimensi personal dalam eksplorasi,

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Pengalamanghosting pada individu Dewasa Awal

Tabel 1 Gambaran Tingkat Pengalamanghosting pada Dewasa Awal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	5	17%
Sedang	19	63%
Tinggi	6	20%
Sangat Tinggi	0	0%

Dari Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas responden dewasa awal berada pada kategori tingkat *ghosting* yang "Sedang" dengan persentase sebesar 63%. Sementara itu, sebanyak 20% berada pada kategori "Tinggi" dan 17% responden

berada pada kategori "Rendah". Tidak ada responden yang melaporkan tingkat yang "Sangat Rendah", dan "Sangat Tinggi".

2. Gambaran Regulasi Emosi Individu Dewasa Awal

Emotional Regulation Questioner-Short Form (ERQ-S; Preece, Petrova, Mehta, & Gross, 2023) adalah bentuk pendek 6 item dari Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Bruto & Yohanes, 2003). Seperti ERQ, ERQ-S dirancang untuk menilai kebiasaan penggunaan dua strategi regulasi emosi umum, penilaian ulang kognitif (yaitu, mengubah cara seseorang berpikir tentang suatu situasi untuk mengubah dampak emosionalnya) dan penindasan ekspresif (yaitu, menekan ekspresi perilaku emosi). Skor skala terpisah dapat diturunkan dari ERQ-S untuk masing-masing strategi ini, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan penggunaan strategi yang lebih tinggi. Penggunaan penilaian ulang kognitif yang tinggi biasanya dikaitkan dengan kesejahteraan yang baik dan hasil interpersonal, sedangkan penggunaan penekanan ekspresif yang tinggi biasanya dikaitkan dengan kesejahteraan yang buruk dan hasil interpersonal (Gross & John, 2003). ERQ-S telah menunjukkan sifat psikometrik yang kuat, berkinerja serupa dengan ERQ penuh (Preece, Petrova, Mehta, & Gross, 2023).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Regulasi Emosi

Cognitive Reappraisal	Frekuensi	Presentase
Tinggi	7	23%
Rata-rata	19	63%
Rendah	4	13%

Expressive suppression	Frekuensi	Presentase
Tinggi	4	13%
Rata-rata	20	66%
Rendah	6	20%

Dapat dilihat hasilnya regulasi emosi yang ditunjukkan baik dari strategi cognitive reappraisal sebanyak 23% responden berada di kategori “Tinggi”, 63% pada kategori “Rata-rata”, dan 13% berada di kategori “Rendah”. Untuk expressive suppression 13% responden berada di kategori “Tinggi”. Dalam kategori “Rata-rata” sebanyak 66% responden dan kategori “Rendah” sebanyak 20% responden.

3. Pengalamanghosting

Setelah melakukan wawancara dengan partisipan yang pernah mengalami *ghosting* partisipan mengatakan bahwa bentuk perilaku yang

ditunjukkan awalnya adalah dengan waktu yang lama dalam membalas pesan, kemudian bersikap cuek, lalu memutuskan komunikasi secara tiba-tiba tanpa adanya penjelasan. Proses *ghosting* dapat ditarik secara perlahan, di mana pesan ditanggapi perlahan atau terlambat, atau tiba-tiba, di mana pesan diblokir atau diabaikan (Hellin, 2023). Proses pendekatan yang dialami oleh partisipan sebelum mendapatkan perilaku *ghosting* adalah 3-6 bulan sebelum akhirnya ditinggalkan. Meskipun *ghosting* dipahami sebagai penghentian komunikasi secara sepihak, itu tidak selalu tiba-tiba. *ghosting* dapat didahului dengan pelepasan bertahap pelaku dari korban sebelum penghentian komunikasi terjadi (LeFebvre et al., 2019). *ghosting* dapat dianggap sebagai tiba-tiba oleh korban, tetapi tidak oleh pelaku (Thomas & Dubar, 2021). Berkontribusi pada persepsi tiba-tiba *ghosting* adalah kurangnya komunikasi bahwa *ghosting* terjadi dari pelaku ke korban, korban tidak segera menyadari bahwa mereka telah di-*ghosting*. Mereka menjadi sadar akan *ghosting* hanya dari waktu ke waktu ketika mereka menyadari bahwa mereka sengaja diabaikan. Kadang-kadang korban mungkin merasakan perubahan dalam hubungan dan mengantisipasi istirahat, atau mungkin muncul tiba-tiba dan membuat mereka lengah (Koessler et al., 2019; LeFebvre et al., 2019). Korban mungkin menyadari bahwa mereka telah di-*ghosting* karena komunikasi telah dimodifikasi oleh pelaku yang tiba-tiba tidak ada atau mengurangi komunikasi, oleh pelaku yang menunjukkan minat yang berkurang, atau bahkan oleh perubahan status hubungan di media sosial (LeFebvre et al., 2019).

Rata-rata partisipan mengalami *ghosting* melalui media sosial, seperti Instagram, WhatsApp, dan Tinder. Di media sosial, *ghosting* itu mudah, yang meningkatkan peluang menggunakan strategi ini tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi (Freedman et al., 2019). Ketika ditanya apakah perilaku *ghosting* ini adalah tindakan yang tepat untuk mengakhiri hubungan, partisipan menjawab bahwa tindakan *ghosting* tidaklah tepat dan alangkah lebih baiknya memberikan penjelasan secara baik-baik. *ghosting* umumnya dianggap sebagai cara yang tidak pantas untuk mengakhiri suatu hubungan. LeFebvre et al. (2019) menemukan bahwa tiga perempat orang dewasa yang baru muncul (usia 18 hingga 30) menganggap *ghosting* sebagai strategi perpisahan yang tidak tepat. Demikian pula, Koessler et al. (2019) memiliki hampir tiga perempat peserta antara usia 18 dan 35 yang baru-baru ini mengalami putus cinta melalui *ghosting* melaporkan persepsi negatif dari para inisiator. Dalam Freedman et al. (2019), 69.1% orang yang disurvei mengatakan bahwa mereka akan berpikir buruk tentang *ghoster* (pelaku *ghosting*).

4. Dampak *ghosting*

Ketika ditanya mengenai dampak yang dirasakan partisipan menjawab bahwa akibat dari perilaku *ghosting* adalah *overthinking*, mempertanyakan apakah ada sikap atau ucapan yang salah dari diri sendiri, merasa tidak percaya

diri. *ghosting* dapat melemahkan rasa percaya diri siapa pun, namun hal ini terutama berbahaya bagi mereka yang sudah memiliki harga diri yang buruk (Konings, dkk., 2023). Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa orang yang mengalami *ghosting* dan fenomena terkait kurang puas dengan kehidupan, merasa lebih kesepian, dan merasa lebih tidak berdaya dibandingkan dengan kelompok kontrol (Navarro et al., 2020). Ada juga bukti yang mendukung bahwa mereka yang menjadi korban *ghosting* menyalahkan diri mereka sendiri dan kekurangan mereka dan/atau kehilangan kepercayaan pada kemanusiaan karena pengalaman tersebut membuat mereka lebih berhati-hati dalam berkenan secara umum (LeFebvre & Fan, 2020).

Dampak dari *ghosting* ini juga partisipan ada yang menjadi tidak ingin mempunyai hubungan baru dan mengenal lagi dengan lawan jenis. Karena merasa cemas nantinya akan ditinggal lagi. Kecemasan adalah kondisi emosi yang timbul karena merasa tidak nyaman pada individu, dan merupakan pengalaman yang samar-samar yang disebabkan oleh suatu hal (Annisa & Ifdil, 2016). Pada kasus ini kecemasan memulai hubungan diakibatkan karena pengalaman *ghosting*. Erikson menyatakan bahwa tahap perkembangan psikososial pada usia dewasa adalah keintiman vs isolasi (*intimacy vs isolation*), di mana hal penting pada fase ini yaitu suatu hubungan yang menjadi tantangan pada usia dewasa awal (Robinson et al., 2013). Pada fase dewasa ini memang rentan mengalami perasaan krisis ketika menghadapi permasalahan yang baru. Mereka yang gagal juga merasa insecure tentang pencapaian mereka, rencana jangka panjang, hingga tujuan hidup mereka (Pande, 2011). Weiss dalam DiTommaso dan Spinner (1993) menyebutkan terdapat dua jenis *loneliness* ditinjau dari sumber penyebabnya yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Emotional loneliness* merupakan kondisi kesepian yang dimiliki seseorang akibat tidak terpenuhi *attachment* pada kebutuhan intim seseorang (DiTommaso & Spinner, 1993).

Ketika individu korban *ghosting* memutuskan untuk menarik diri dari orang sekitar ini akan memberikan dampak yang tidak baik. Individu yang masih terjebak pada fase menarik diri dari lingkungannya atau dengan kata lain mengalami isolasi, berpotensi mengalami *loneliness* (DiTommaso & Spinner, 1993). *Loneliness* merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang ketika seseorang tidak mampu memenuhi hubungan sosial seperti yang ia harapkan (Perlman & Peplau, 1981).

Ada yang merasa takut untuk mengenal kembali dengan lawan jenisnya namun ada dampak unik lain yang dirasakan oleh partisipan korban *ghosting*, yaitu semakin semangat untuk mengenal dan mencari lawan jenis untuk didekati. Hurlock (1991) mengungkapkan ciri-ciri yang terjadi pada masa peralihan dari remaja ke dewasa awal yaitu individu senang bereksplorasi dan bereksperimen. Pada usia dewasa, sebagian besar dewasa awal idealnya banyak

menghabiskan waktu lebih banyak dengan menjalin hubungan pertemanan dan hubungan romantis serta mendapat dukungan sosial dan emosional dari hubungan tersebut (Blieszner & Roberto, 2012).

Dampak *ghosting* ini juga sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Rositoh (2021) yang menemukan bahwa kondisi psikologis pada dewasa awal yang mengalami patah hati akibat *ghosting* melibatkan beberapa tahap perasaan. Pertama, mereka merasakan kesedihan yang mendalam, diakibatkan oleh hilangnya komunikasi yang sebelumnya intens menjadi berkurang atau bahkan hilang sama sekali. Kedua, mereka merasa insecure atau rendah diri, yang bisa berujung pada kehancuran harga diri. Ketiga, mereka cenderung menyalahkan diri sendiri atas kejadian tersebut. Keempat, mereka merasa putus asa dan beranggapan bahwa tidak ada lagi yang ingin menjalin hubungan dengan mereka.

5. Regulasi emosi

Regulasi emosi diperlukan untuk menghadapi pengalaman *ghosting* yang menyebabkan korban merasakan emosi negatif. Dukungan dari berbagai pihak dapat membantu proses regulasi emosi. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

a. Hubungan Orang Tua dengan Anak

Responden mengatakan bahwa ketika dia mengalami perilaku *ghosting* dia menceritakan kejadian tersebut kepada ibunya sebagai salah satu bentuk mencari dukungan untuk meluapkan emosi yang dirasakan. Dalam konteks emosional, kualitas hubungan orang tua-anak memengaruhi kemampuan anak untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan sehat. Orang tua yang memberikan dukungan emosional yang konsisten dan memahami membantu anak dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang efektif (Putra, 2024).

b. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan individual akan mempengaruhi regulasi emosi (Solvey dan Skulfer, 1997). Hal ini juga ditunjukkan oleh responden bahwa dengan bersosialisasi dan bercerita kepada teman sebayanya yang membuat hubungan mereka semakin dekat akan mampu melupakan emosi negatif akibat perlakuan *ghosting*. Menurut Armsden dan Greenberg (1987), hubungan teman sebaya ialah sebuah persepsi suatu individu tentang seberapa jauh mereka bersama teman sebayanya, bisa sama – sama saling memberikan pemahaman satu dengan lainnya, sama – sama saling menjalin komunikasi secara baik, dan memperoleh perasaan yang aman serta nyaman atas teman sebaya mereka. Teman sebaya juga memiliki

peran pendukung dan model bagi ekspresi emosi remaja (Simpson & Collin, 2007)

Strategi yang dilakukan oleh responden adalah dengan menyibukkan diri itu membantu dirinya untuk lupa dengan masalah yang sedang dihadapinya, partisipan juga bilang bahwa pikiran sangat mempengaruhi keadaan seseorang sejak mengalami *ghosting* ia selalu mempunyai pemikiran bahwa *people come and go* sehingga nantinya ketika ada seseorang yang datang dan melakukan *ghosting* lagi ia sudah mengetahui apa yang harus dia lakukan agar tidak terus merasakan energi negatif.

Ini merupakan strategi regulasi emosi cognitive reappraisal, yaitu strategi regulasi emosi di mana seseorang mengubah cara berpikir tentang situasi yang memicu emosi untuk mengubah dampak emosional dari situasi tersebut. Ini adalah komponen utama dari regulasi emosi yang dianggap adaptif dan efektif dalam mengelola respons emosional (Web, Miles & Sheeran dalam Gross, 2014). Dengan memberikan motivasi adalah aspek regulasi emosi menurut Thompson, yaitu memodifikasi emosi dimana individu merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu sedang merasakan emosi negatif. Penjelasan lebih lengkapnya lagi terdapat beberapa dua strategi emosi menurut (Gross & John, 2003). Penjelasan dari masing-masing strategi tersebut adalah:

a. Cognitive reappraisal

Perubahan aspek kognitif pada individu yang mengubah cara berfikir mengenai situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi sehingga mampu mengubah cara berfikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya.

b. Expressive suppression

Merupakan bentuk modulasi respon (Gross & John, 2003) yang melibatkan individu. Penekanan (suppression) adalah strategi yang berfokus pada respons dan biasanya muncul cukup terlambat dalam proses pembentukan emosi, dengan tujuan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosional. Penekanan ini bisa efektif dalam mengurangi ekspresi perilaku yang disebabkan oleh emosi negatif, tetapi juga memiliki efek samping yang tidak diinginkan, yaitu membatasi ekspresi emosi positif secara ketat.

Strategi regulasi emosi lainnya menurut Garnefski (2001), yaitu:

- a. *Self-blame* disini mengacu kepada pola pikir menyalahkan diri sendiri. Responden mengakui bahwa salah satu dampak yang dirasakan adalah dengan menyalahkan diri sehingga dia mendapatkan perilaku *ghosting*.

- b. *Blaming others* mengacu pada pola pikir menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya.
- c. *Acceptance* adalah mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya. *Acceptance* merupakan strategi coping yang memiliki hubungan yang positif dengan pengukuran keoptimisan dan *self-esteem* dan memiliki hubungan yang negatif dengan pengukuran kecemasan. Responden mengaku bahwa proses menerima akibat mendapatkan perilaku *ghosting* membutuhkan waktu.
- d. *Refocus on planning* mengacu pada pemikiran terhadap langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami. Perlu diperhatikan kalau dimensi ini hanya pada tahap kognitif saja, tidak sampai kepelaksanaan. *Refocusing on planning* merupakan strategi coping yang memiliki hubungan yang positif dengan pengukuran keoptimisan dan *self-esteem* dan memiliki hubungan yang negatif dengan pengukuran kecemasan.

Untuk bisa memiliki pemikiran seperti ini partisipan juga membutuhkan waktu yang lama untuk bisa merasa baik setelah mengalami *ghosting* yang lebih dari satu kali. Individu yang telah menjadi korban *ghosting* akan menjadi individu yang lebih bisa berhati-hati dalam mengambil suatu tindakan (Rohmatin., dkk. 2021). Kuncinya, hanya diri sendiri yang bisa melakukan perubahan untuk menjadi lebih baik (Pratiwi & Hartosujono, 2017).

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan melakukan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima keterampilan menurut Goleman (2002), yaitu:

- a. Mampu mengendalikan diri, maksudnya mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif
- b. Hubungan interpersonal yang baik dengan individu lain
- c. Selalu bersikap hati-hati
- d. Mampu beradaptasi dalam menangani perubahan dan tantangan
- e. Toleransi tinggi dalam menghadapi frustrasi
- f. Selalu berfikir positif terhadap dirinya maupun lingkungan.

6. Layanan Bimbingan Dan Konseling Korban *ghosting*

Melihat begitu banyaknya dampak negatif dari perilaku *ghosting* tentu saja para korban memerlukan bantuan profesional agar mencegah perilaku yang merugikan bagi para korban. Layanan bimbingan dan konseling dapat membantu para korban *ghosting*. Berdasarkan hasil penelitian pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh Whiston, Sexton, Borders dan Durry (Putri, 2022), mengemukakan bahwa pelaksanaan konseling secara individu atau kelompok dapat membantu individu dalam meningkatkan keterampilan sosial, harga diri, konsep diri dan beberapa perilaku positif lainnya. Akibat dari *ghosting* ini seseorang merasa tidak berharga sehingga kepercayaan dirinya

Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1, Oktober 2024

ISSN: 2443-0870

menurun, takut untuk berkomitmen. Teknik Realitas pada bimbingan dan konseling dapat diterapkan untuk membantu korban *ghosting*.

Untuk membangun kepercayaan diri mereka, konseling realitas dapat digunakan karena metode ini menekankan pada tanggung jawab (*responsibility*), kebenaran (*right*), dan realitas (*reality*). Keberhasilan pencapaian identitas berkaitan dengan konsep 3R, yaitu kemampuan individu untuk menerima kenyataan yang dihadapinya. Hal ini dilakukan dengan menampilkan perilaku total yang mencakup tindakan (*doing*), berpikir (*thinking*), perasaan (*feeling*), dan reaksi fisiologis (*physiological*) yang dilakukan dengan penuh tanggung jawab, sesuai dengan fakta, dan adil (Glasser, 2010).

Pada dasarnya Glasser memiliki pandangan yang positif dan dinamis tentang hakikat manusia. Ia berkeyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menentukan dan mengarahkan dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Dengan mendasarkan diri pada keputusan-keputusan yang dibuatnya, manusia memilih perilaku untuk memenuhi kebutuhan dasarnya sehingga dapat hidup bertanggung jawab, berhasil dan memuaskan daripada bergantung pada situasi dan lingkungannya. Glasser meyakini bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang terus-menerus hadir sepanjang hidupnya dan harus dipenuhi. Masalah yang dialami seseorang biasanya disebabkan oleh satu faktor, yaitu terhambatnya pemenuhan kebutuhan terhadap realita, di mana seseorang cenderung menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Pandangan ini mengacu pada kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, serta kebutuhan untuk merasa berharga bagi orang lain.

Penelitian yang mendukung teknik realitas mampu meningkatkan regulasi emosi dan menangani korban *ghosting* pernah dilakukan oleh Sofah dan Azzahra (2023) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realitas efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Lalu hasil penelitian penerapan terapi realitas dalam menangani dewasa awal yang patah hati akibat *ghosting* di Desa Cirompang kecamatan Sobang Kabupaten Lebak-Banten oleh Rositoh, S. (2023) adalah bahwa proses penerapan terapi realitas dalam menangani patah hati pada dewasa awal akibat *ghosting* dengan menggunakan teknik WDEP untuk merubah pola pikir irasional menjadi rasional. Penelitian yang dilakukan oleh Sovitriana., dkk. (2021) mendapatkan hasilnya intervensi menggunakan terapi kelompok dengan terapi Realitas Teknik WEDP terhadap kelima warga binaan sosial di Panti Sosial Tuna Daksa Jakarta yang diberikan oleh peneliti mampu meningkatkan kepercayaan diridengan meningkatkan kondisi mental positif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyatakan bahwa fase dewasa awal, yang mencakup usia 18-25 tahun, ditandai oleh berbagai tantangan baru seperti peran sebagai

Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1, Oktober 2024

ISSN: 2443-0870

orangtua, pasangan, pencari nafkah, dan tanggung jawab lainnya. Individu dalam fase ini sering menghadapi masalah kompleks seperti pendidikan, karir, percintaan, dan pengasuhan anak. *ghosting*, atau penghentian komunikasi secara sepihak tanpa penjelasan, adalah fenomena yang kerap dialami dalam hubungan percintaan oleh individu dewasa awal. Dampak dari *ghosting* dapat menyebabkan kebingungan, tekanan emosional, dan perasaan tidak berharga bagi korban.

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu individu dewasa awal mengelola emosi negatif akibat *ghosting*. Strategi regulasi emosi seperti *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, *self-blame*, *blaming others*, *acceptance*, dan *refocus on planning* berkontribusi dalam mengatasi dampak psikologis dari *ghosting*. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya juga berperan signifikan dalam membantu individu mengelola emosinya.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar individu dewasa awal mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik untuk mengatasi dampak negatif dari *ghosting*. Selain itu, penting bagi individu yang mengalami *ghosting* untuk mencari dukungan sosial dari teman atau keluarga untuk mendapatkan bantuan emosional dan perspektif yang lebih sehat. Bimbingan dan konseling harus menyediakan layanan konseling untuk membantu individu yang mengalami *ghosting* dengan mengeksplor berbagai pendekatan yang tepat dan lebih menarik. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk lebih banyak mengambil partisipasi dengan berbagai latar belakang pengalaman *ghosting* dan mengeksplorasi lebih dampak dari *ghosting* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 93-99.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454.
- Arnett, J.J., 2007. Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Dev. Perspect.* 1 (2), 68–73.
- Blieszner, R., & Roberto, K. A. (2012). Partners and friends in adulthood. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Adulthood and Aging* (1st ed., pp. 381–398). Wiley-Blackwell.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134.
- Freedman, G., Powell, D.N., Le, B., Williams, K.D., 2019. *ghosting* and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about *ghosting*. *J. Soc. Pers. Relat.* 36 (3), 905–924.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311– 1327.
- Glasser, W. (2010). *Reality therapy in action*. York, NY, US: Harper Collins Publishers.
- Gross & John. 2003. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, No 2, 348-363.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–22). New York: The Guilford Press
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Foundations: In *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Herrera López, M., Coral-Lagos, A., Enríquez, M., & Herrera Solarte, L. F. (2024). Psychometric properties of the RG-C Romantic *ghosting* Scale: an instrumental study in a Colombian sample. *Psychology, Society and Education*, 16 (1), 28-38.
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Johnson, B & Chirstensen, L. (2004). Educational Research Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches. Boston: Pearson.
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019b). Integration and expansion of qualitative analyses of relationship dissolution through *ghosting*.
- Koessler, R.B., Kohut, T., Campbell, L., 2019. Integration and expansion of qualitative analyses of relationship dissolution through *ghosting* [Preprint]. PsyArXiv.
- Konings, F., Sumter, S., Vandenbosch, L., 2023. It's not you, it's me: Experiences with *ghosting* on mobile dating applications and Belgian emerging adults' self-esteem. Sex. Cult. Advance online publication.
- LeFebvre, L. E., & Fan, X. (2020). Ghosted? Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. *Personal Relationships*, 27(2), 433–459.
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). *ghosting* in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150.
- McLeod, J. (2003). *Doing Counseling Research*. 2nd Edition. Thousand Oaks, California: SAGE Publication Inc
- 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(3), 1116.
- Pande, S. (2011). Quarter life crisis effect of career self-efficacy and career anchors on career satisfaction [Narsee Monjee Institute of Management Studies].
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31–56.
- Preece, D. A., Petrova, K., Mehta, A., & Gross, J. J. (2023). The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): A 6-item Measure of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression. *Journal of Affective Disorders*, 340, 855-861.
- Putra, A. (2024). Dampak peran orang tua terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. *Circle Archive*, 1(4).
- Putri, J. E., Suhaili, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 20-25.
- Ratnasari, S. & Suleman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki diperguruan tinggi. *Jurnal psikologi sosial*, 15(1), 35-46.

- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416.
- 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), 239-258.
- Rohmatin, S. U., Sari, N. S. Y. E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., & Apriani, N. (2021). Dinamika psikologis resiliensi pada korban *ghosting*. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 239–258.
- Rositoh, Siti. (2023). Penerapan Terapi Realitas dalam Menangani Patah Hati pada Dewasa Awal Akibat *ghosting* (Studi di Desa Cirompang Kecamatan Sobang Kabupaten Lebak- Banten). Diploma atau S1 thesis, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Salovey, P., & Skufter, D. J. (1997). Emotional development and emotional intelligence. New York: Basic Books Division of Harper Collins Publisher Inc
- Santrock, J. W. (2011). Life-span development: perkembangan masa hidup. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Simpson & Collin. (2007). Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic Relationships: A Developmental Perspective: *journal of personality and social psychology*, 92 (2), pp 355-367.
- Sovitriana, R., Rosdiana, R., & Shofiyah, S. (2021). Terapi Realitas Teknik WEDP untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Sosial Penyandang Tuna Daksa Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 13-20.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184–191.
- Taufik, T. (2021). Implementing group counseling to change student’s insight pattern about learning in the COVID-19 pandemic. *JELITA*, 2(1), 59-68.
- Thomas, J. O., & Dubar, R. T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media *ghosting*. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 291–302.
- Wulan, D. K. & Chotimah, K. (2017). Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal. *Jurnal Ecopsy*, 4(1). 58-63.