

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia yang terlahir di dunia tentunya akan melewati segenap tahapan perkembangan dengan seiring berjalannya waktu yang dimulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Individu dituntut untuk bisa memenuhi berbagai tugas perkembangan, namun pada dasarnya tidaklah mudah untuk dapat melakukan tugas-tugas perkembangan tersebut khususnya bagi individu yang telah memasuki masa dewasa awal. Menurut Santrock (2012) masa dewasa awal yaitu sebutan sebagai masa pergantian dari masa remaja ke masa dewasa. Rata-rata usia dewasa awal mulai dari 18 - 25 tahun, dan masa ini ditandai dengan aktifitas individu yang sifatnya eksperimen dan eksplorasi. Peralihan masa remaja ke masa dewasa dicirikan dengan perubahan yang terus menerus. Bila individu dewasa awal ingin mencapai tingkatan kehidupan yang lebih baik, maka tentunya individu harus bisa melalui tahapan perkembangan agar individu dapat tumbuh dan berkembang seutuhnya.

Salah satu tugas perkembangan dimasa dewasa awal yakni individu mulai menjalin hubungan intim dengan orang lain. Hubungan intim terbentuk dari sebuah komitmen dan komitmen itu sendiri berasal dari sebuah interaksi yang terjalin antar dua orang. Sesuai dengan yang dikatakan Sari dan Listiyandini (2015) keintiman dapat diperoleh dengan membangun hubungan interpersonal yang intim dan membentuk komitmen bersama individu lain. Jika ini tidak dilakukan, seseorang bisa mengalami perasaan terisolasi.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 7 - 8 Juni 2022 kepada ke enam korban *ghosting* mengungkapkan bahwa responden mengalami *ghosting* ketika mencoba untuk menjalin hubungan komitmen dengan lawan jenis, responden tidak dapat mencapai status hubungan yang jelas bersama pasangannya yang membuat responden menjalin hubungan hanya sampai pada tahap PDKT (pendekatan). Menurut Rohmatin dkk, (2021) menyatakan bahwa *ghosting* seringkali terjadi pada masa pendekatan atau belum adanya status hubungan yang jelas antara kedua pasangan. Berdasarkan wawancara kepada ke enam

korban *ghosting*, korban mencari tahu tentang keberadaan pelaku dan mencari tahu apa yang terjadi, sebab korban mendapat tindakan perilaku pengabaian dari pelaku *ghosting* yakni pelaku tidak membalas pesan whatsapp dan tidak menjawab panggilan telepon dari korban padahal sebelumnya pelaku menjalin hubungan komunikasi intens dengan korban. Seperti yang dikatakan (Navarro, dkk (2020) bahwa *ghosting* terjadi melalui satu cara teknologi atau lebih seperti tidak lagi mengangkat panggilan telepon, tidak membalas pesan, maupun tidak lagi mengikuti korban atau memblokir korban di media sosial.

Menurut Halversen, King, dan Silva (2022) strategi *ghosting* biasanya cenderung digunakan pelaku untuk menolak hubungan dengan pasangan kencan. Penolakan hubungan romantis dapat menyebabkan perasaan kehilangan yang intens dan dapat menyebabkan depresi, dalam kasus yang ekstrim tentunya dapat mengakibatkan perilaku bunuh diri atau melakukan tindakan pembunuhan (Fisher, dkk., dalam Sailor, 2013).

Kehilangan pasangan romantis memang menjadi pengalaman yang menyedihkan bagi individu yang mengalaminya. Seperti pada kisah yang dialami Felicia Tissue yang di-*ghosting* oleh pasangannya yaitu Kaesang Pangrep yang merupakan putra dari bapak presiden Jokowi. Ketika Felicia mengalami *ghosting* Felicia sempat merasa putus asa, tidak berdaya, dan tidak dapat menerima perubahan yang terjadi secara tiba-tiba namun dengan seiring berjalannya waktu Felicia perlahan mampu bangkit dari keterpurukan, hal tersebut diungkap berdasarkan unggahan di akun Instagram pribadinya Felicia. Felicia *upload* foto dengan menuliskan *caption* "Apa yang kalian lakukan mungkin terlihat sepele bagi beberapa orang, tetapi sebenarnya itu sangat memberi pengaruh bagiku, sebagaimana kata-katamu membuatku berdaya. Kepedulian yang kalian tunjukkan dengan tindakan sederhana adalah apa yang membuatku sadar untuk berhenti berputus asa, untuk menerima perubahan, dan menyadari bahwa tak semua badai datang untuk mengganggu hidupmu, melainkan untuk memberikanmu sesuatu yang lebih baik" (Rosary, 2021).

Menurut hasil riset yang dilakukan Rohmatin, dkk (2021) ditemukan masalah resiliensi pada individu yang mengalami peristiwa *ghosting* yakni

korban belum mampu mengontrol emosinya, korban memiliki kesulitan untuk bangkit dalam menjalani hidupnya dan korban mempunyai tingkat optimisme rendah dalam memberikan kepercayaan kepada orang lain yang mengakibatkan korban tidak dapat menjalin koneksi baik dengan orang lain, serta korban ikut merasa bersalah atas peristiwa *ghosting* yang terjadi. Sedangkan menurut hasil riset Navarro, dkk (2020) ditemukan bahwa dalam penelitiannya responden yang mengalami *ghosting* dan *breadcrumbing* melaporkan bahwa korban memiliki rasa kepuasan yang lebih rendah terhadap kehidupan dan lebih banyak ketidakberdayaan serta perasaan kesepian.

Hasil *research* yang dilakukan Timmermans, Hermans, dan Oprea (2020) yakni dalam penelitiannya mengungkap bahwa pengalaman *ghosting* menyebabkan respondennya mengalami penurunan harga diri, tidak percaya kepada orang lain, kemudian sebagian kecil yang lain mengalami depresi dan serangan panik, hasil temuan tersebut mendukung asumsi bahwa seseorang yang mengalami *ghosting* dapat memberikan efek merugikan pada kesejahteraan individu tersebut. Sedangkan pada penelitian lain yang dilakukan oleh Yap, Francisco, dan Gopez (2021) dalam penelitiannya mengungkap bahwa korban yang mengalami *ghosting* merasakan kesedihan, frustrasi, dan sakit hati.

Menurut LeFebvre dan Fan (2020) dalam penelitiannya yakni dari studi II beberapa responden yang mengalami *ghosting* mengungkapkan bahwa mereka melakukan penyalahgunaan zat berbahaya yakni dengan mengonsumsi alkohol dan ganja, selain itu penelitiannya juga mengungkap bahwa responden korban *ghosting* menunjukkan sudut pandang pesimis, kemudian beberapa responden merasa lelah, skeptis, sinis, dan seringkali individu menunjukkan kemampuan untuk percaya menjadi pudar. Sedangkan menurut Marini dan Sembiring (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami *ghosting* yakni mereka mengalami *psychological distress*.

Berdasarkan permasalahan dari fenomena serta beberapa kajian resferensi di atas, seperti beberapa fakta yang ditemukan dilapangan dalam penelitian ini. Peneliti menemukan beberapa masalah resiliensi individu korban

ghosting yang ada di Universitas Islam “45” Bekasi. Permasalahan tersebut terdapat pada hasil wawancara yang telah dilakukan kepada ke-6 responden korban *ghosting*. Hasilnya menunjukkan bahwa dari ke-6 responden 4 diantaranya korban merasa tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu mencapai status hubungan yang jelas dengan pasangannya yang membuat individu merasa putus asa, hasil tersebut terlihat pada aspek kompetensi personal.

Hasil wawancara selanjutnya yaitu dari ke-6 responden 5 diantaranya ditemukan bahwa korban *ghosting* mengalami stres, keadaan stres membuat individu merasa kurang yakin/kurang mampu dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi, hasil tersebut terlihat pada aspek kepercayaan terhadap diri sendiri. Kemudian permasalahan lainnya yaitu ditemukan bahwa dari ke-6 korban 5 diantaranya tidak dapat menerima perubahan yang terjadi secara tiba-tiba seperti peristiwa *ghosting* yang mereka alami, selain itu 1 diantaranya mengatakan bahwa korban tidak dapat berhubungan baik dengan pasangan yang telah meng-*ghosting* dirinya, dan 2 diantaranya mengatakan dapat berhubungan baik namun butuh waktu lama, hasil tersebut terlihat pada aspek menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara pada individu dewasa awal korban *ghosting* yang ada di Universitas Islam “45” Bekasi mengungkap resiliensi korban, yakni korban merasa tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu mencapai status hubungan yang jelas dengan pasangannya yang membuat korban merasa putus asa, kemudian korban juga mengalami stres karena merasa kurang mampu dalam menyelesaikan masalah yang terjadi, selain itu korban tidak dapat menerima perubahan secara tiba-tiba dalam kondisi buruk serta tidak dapat menjalin hubungan baik dengan orang yang telah meng-*ghosting* korban.

Menjadi individu yang resilien bukanlah hal yang mudah, namun individu korban *ghosting* diharapkan untuk dapat memiliki kemampuan resiliensi yang baik agar individu dapat bertahan dalam situasi buruk serta dapat menyelesaikan masalah yang terjadi. Tingkat resiliensi yang rendah

seperti kasus di atas dapat dikaitkan dengan religiusitas yang dimiliki oleh individu dewasa awal korban *ghosting*. Religiusitas memiliki dampak yang penting dalam mengembangkan resiliensi individu (Hasanah, 2018). Religiusitas sangat dibutuhkan oleh individu dewasa awal korban *ghosting* agar individu dapat menyikapi setiap permasalahan secara positif dan dapat mengendalikan ucapan dan perilakunya agar tetap sesuai dengan nilai-nilai yang agama ajarkan.

Ketika individu mengalami peristiwa yang kurang menyenangkan bersama orang lain, biasanya individu cenderung sulit untuk bisa memaafkan orang tersebut. Dalam agama islam mengajarkan tentang pemaafan, memaafkan merupakan hal yang paling penting bagi seorang muslim yang bertaqwa kepada Allah SWT. Individu yang mempunyai sikap pemaaf dapat menghindarkan diri dari perilaku balas dendam. Sejalan dengan McCullough (Hafnidar, Junita, dan Zahara, 2021) bahwa pemaafan yakni perilaku yang bisa mengurangi motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri dari sumber *problem* serta meningkatkan motivasi rasa ingin berdamai. Berdasarkan ayat Al-Quran tentang pemaafan sebagai berikut:

أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ

Artinya: “Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh” (Q.S. A’raf:199).

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan” (Q.S. Ali’imran:134).

Berdasarkan wawancara dengan ke-6 responden hasilnya menunjukkan 2 diantaranya mengatakan bahwa mereka tidak dapat memaafkan pasangan yang telah melakukan *ghosting* kepada dirinya. Individu korban *ghosting* yang belum bisa memaafkan pasangannya dapat memunculkan pikiran negatif yang berujung pada stres dan keinginan untuk membalas dendam. Senada dengan penelitian Worthington dkk (Juniatin dan Khoirunnis, 2022) yang menyatakan

bahwa perilaku individu yang tidak bisa memaafkan seseorang akan memunculkan dampak buruk pada kesehatan, terutama stres dapat muncul. Selain itu individu yang masih belum bisa memaafkan peristiwa menyakitkan yang sudah terjadi memungkinkan individu menyimpan dendam dalam jangka panjang, memendam perasaan terluka sepanjang waktu menyebabkan luka semakin dalam, dan akan berujung menyimpan dendam (Nihayah, Putri, & Hidayat 2021).

Hasil wawancara lainnya yaitu pada aspek dukungan beragama (*Religious Support*) dari ke-6 responden 3 diantaranya ketika mengalami *ghosting* individu kurang mendapat dukungan dari orang-orang disekitar dan individu cenderung disalahkan-salahkan oleh orang-orang, kemudian 1 diantaranya mendapat ejekan dari orang-orang ketika mengalami *ghosting*, hal tersebut bisa saja membuat individu berpikir negatif dan membuat kepercayaan diri individu untuk bangkit dari keterpurukan menjadi rendah. Kemudian hasil wawancara selanjutnya pada aspek agama sebagai *coping* yakni dari ke-6 responden 3 diantaranya menyatakan bahwa yang utama dilakukan individu ketika mengalami *ghosting* bukanlah *coping religious*, individu yang tidak melakukan *coping religious* dalam situasi buruk pertama dapat membuat individu tersebut kurang mampu dalam mengelola stres saat mengalami peristiwa *ghosting*.

Berdasarkan pemaparan di atas pada dasarnya mayoritas masyarakat Indonesia adalah umat beragama Islam dan percaya terhadap Tuhan, oleh sebab itu faktor religiusitas menjadi salah satu faktor penting individu dalam mempertahankan kemampuan resiliensi. Individu dengan tingkat religiusitas tinggi lebih condong mempunyai kompetensi resiliensi yang baik, sehingga individu sanggup menunjukkan sikap lebih positif saat menghadapi *problem*, sebaliknya individu dengan religiusitas rendah bisa menyumbang kontribusi pengaruh pada kemampuan resiliensinya, sehingga perilaku yang terbentuk pada diri individu akan lebih condong negatif (Annalakshmi & Abeer dalam Suprpto, 2020).

Berdasarkan variabel religiusitas yang telah dipaparkan terdapat variabel lain yang dapat memengaruhi resiliensi individu yaitu salah satunya

adalah regulasi emosi. Menurut Widuri (2012) pada penelitiannya menyatakan bahwa regulasi emosi berperan dalam mendukung resiliensi. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan ke-6 responden 5 diantaranya menyatakan bahwa mereka merasakan emosi negatif seperti perasaan marah, kesal, sedih, dan kecewa ketika di-*ghosting*, hal tersebut terdapat pada aspek penerimaan emosi. Emosi negatif muncul karena disebabkan individu tidak dapat menerima perubahan secara tiba-tiba seperti peristiwa *ghosting* yang mereka alami. Individu yang tidak dapat menerima perubahan secara tiba-tiba dapat diartikan bahwa individu tersebut tidak mampu menyesuaikan diri pada perubahan yang sedang terjadi. Sejalan dengan Fatimah (Utami, 2015) yang menjelaskan bahwa orang yang tidak mampu beradaptasi dengan baik bisa mengalami hambatan seperti timbul perasaan kecewa, frustrasi, tidak mampu menghadapi permasalahan dengan baik, hingga kesehatan kejiwaan terganggu.

Hasil wawancara selanjutnya dari ke-6 responden 4 diantaranya menyatakan bahwa mereka merasa cemas ketika di-*ghosting*, hal tersebut terdapat pada aspek strategi regulasi emosi. Rasa cemas yang dialami korban *ghosting* menimbulkan pikiran negatif yang mengarah pada rasa *insecure*/rendah diri. Sejalan dengan pernyataan Faradiana dan Mubarak (2022) rasa cemas bisa memicu pikiran negatif yakni seperti rasa rendah diri dan takut akan penolakan.

Berdasarkan hasil wawancara dari ke-6 responden juga menyatakan bahwa mereka mengalami gangguan *mood*, hal tersebut terdapat pada aspek keterlibatan perilaku bertujuan. Menurut Syafwan, Sedjahtera, dan Asterina (2014) gangguan suasana perasaan adalah gambaran medis yang ditandai oleh berkurangnya atau hilangnya suatu kontrol emosi dan pengendalian diri. Gangguan *mood* yang terjadi pada korban *ghosting* berdampak pada penurunan produktivitas individu yang mana individu tidak dapat berkonsentrasi dan mengalami hambatan dalam menjalankan segala aktivitas sehari-hari. Sejalan dengan yang dinyatakan Artkinson Lubis (2016) bahwa depresi merupakan suatu gangguan *mood* dengan ciri-ciri tidak adanya harapan dan perasaan patah hati, ketidakberdayaan, tidak mampu mengambil suatu keputusan dalam

memulai aktifitas, tidak dapat berkonsentrasi, tidak memiliki semangat hidup, merasa tegang, dan mencoba melakukan tindakan bunuh diri.

Perlu diketahui bahwa memang pada dasarnya kemampuan dalam meregulasi emosi sangatlah diperlukan dalam kehidupan sehari-hari guna mengontrol emosi yang dirasakan dalam setiap situasi, agar individu dapat berperilaku terpuji sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. 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 individu mengarahkan sikap mereka (Mawardah & Adiyanti dalam Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Oleh sebab itu faktor regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting individu dalam mempertahankan kemampuan resiliensi.

Berdasarkan pemaparan di atas, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengangkat faktor religiusitas dan regulasi emosi sebagai faktor dari resiliensi yang akan dikaji dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, pentingnya mengangkat judul penelitian tentang “Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Dewasa Awal Korban *Ghosting*” yaitu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai apakah individu pada korban *ghosting* yang memperbanyak ibadah dan cenderung berserah diri kepada Tuhan mampu menghadapi persoalan hidup secara positif? dan apakah individu korban *ghosting* yang mampu mengendalikan emosi dalam situasi buruk dapat menyesuaikan diri dan mampu menghadapi persoalan hidup secara positif?.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam “45” Bekasi, sebab permasalahan yang diteliti terdapat di lokasi tersebut. Lokasi Universitas Islam “45” Bekasi merupakan lokasi yang dapat mempermudah peneliti dalam mengakses dan mengetahui permasalahan yang terjadi, serta peneliti dapat meneliti lebih dalam lagi permasalahan yang akan dikaji. Selain itu juga fenomena *ghosting* saat ini masih belum dikaji dalam program studi psikologi di Universitas Islam “45” Bekasi khususnya dalam bidang psikologi sosial,

pada akhirnya hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti topik *ghosting* di wilayah Universitas Islam “45” Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, sehingga dapat dirumuskan permasalahan kajian dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran Resiliensi, Regulasi Emosi, dan Religiusitas pada dewasa awal korban *ghosting*?
2. Apakah terdapat hubungan Religiusitas dengan Resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*?
3. Apakah terdapat hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*?
4. Apakah terdapat pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran Resiliensi, Regulasi Emosi, dan Religiusitas pada dewasa awal korban *ghosting*.
2. Mengetahui hubungan Religiusitas dengan Resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*.
3. Mengetahui hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*.
4. Mengetahui pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pada bidang psikologi sosial, khususnya mengenai hubungan religiusitas dan regulasi Emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti mengenai hubungan religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan Religiusitas, Regulasi Emosi, Resiliensi, dan *Ghosting*.

c. Bagi Program Studi

Untuk kajian ilmiah penelitian sejenis dan untuk menambah bahan kajian atau referensi ilmiah.