

**DINAMIKA RESILIENSI PUTUS CINTA  
(STUDI FENOMENOLOGI PADA REMAJA KORBAN *GHOSTING*)**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

:

Achmad Suhairi

(J01218001)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2022**

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Dinamika Resiliensi Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Remaja Korban *Ghosting*)” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 25 Oktober 2022

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '3000', and 'METERAI TEMPEL'. A unique identification number 'FDJX378980963' is printed at the bottom of the stamp.

Achmad Suhairi

**HALAMAN PENGESAHAN**

**NASKAH SKRIPSI**

“Dinamika Resiliensi Putus Cinta  
(Studi Fenomenologi Pada Remaja Korban *Ghosting*)”

Oleh :

Achmad Suhairi

NIM : J01218001

Telah disetujui dan diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 25 Oktober 2022

Dosen Pembimbing



Hj. Tatik Mukhoyaroh, S.Psi., M.Si

NIP. 197605112009122002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**“DINAMIKA RESILIENSI PUTUS CINTA (STUDI FENOMENOLOGI  
PADA REMAJA KORBAN *GHOSTING*)”**

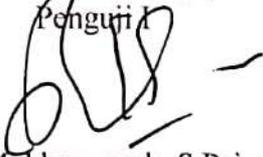
Disusun oleh:  
Achmad Suhairi  
J01218001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada: Selasa, 01 November 2022

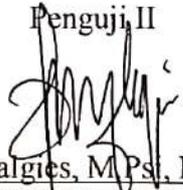
  
Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
Prof. Dr. Abdul Muhd, M.Si  
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji:

Penguji I

  
Hj. Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi., M.Si  
NIP. 197605112009122002

Penguji II

  
Soffy Balgies, M.Psi., Psikolog  
NIP. 197609222009122001

Penguji III

  
Lucky Abrorry, M.Psi  
NIP. 197910012006041005

Penguji IV

  
Nova Lusiana, M.Keb  
NIP. 198111022014032001



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ACHMAD SUHAIRI  
NIM : J01218001  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
E-mail address : j01218001@uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Dinamika Resiliensi Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Remaja Korban *Ghosting*)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Oktober 2022

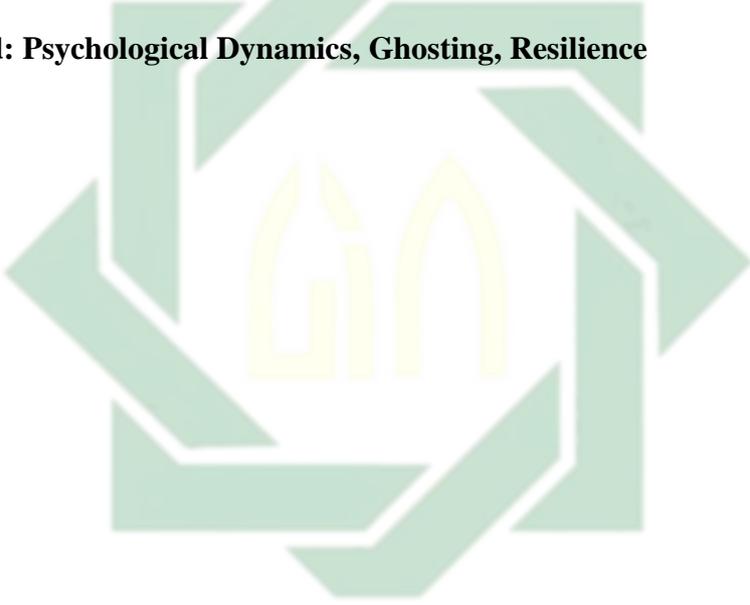
Penulis

(ACHMAD SUHAIRI)  
*nama terang dan tanda tangan*

### **ABSTRACT**

The phenomenon of ghosting is broadly defined as a way of avoiding and breaking away from a relationship without including an explanation. Psychologist Jennice Vilhauer says that ghosting is a silent treatment, which in psychology is seen as emotional cruelty. The purpose of this study is to explain the resilience dynamics of individuals who are victims of ghosting. This study uses qualitative methods with indept interviews. The subjects of this study were three teenagers 18-22 years old who had been victims of ghosting. The data analysis technique used is thematic data analysis. From the research it was found that only one subject had good psychological dynamics and two of them had poor psychological dynamics. This includes three aspects of psychological dynamics, namely cognitive, affective, and behavioral after experiencing a ghosting event.

**Keyword: Psychological Dynamics, Ghosting, Resilience**



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

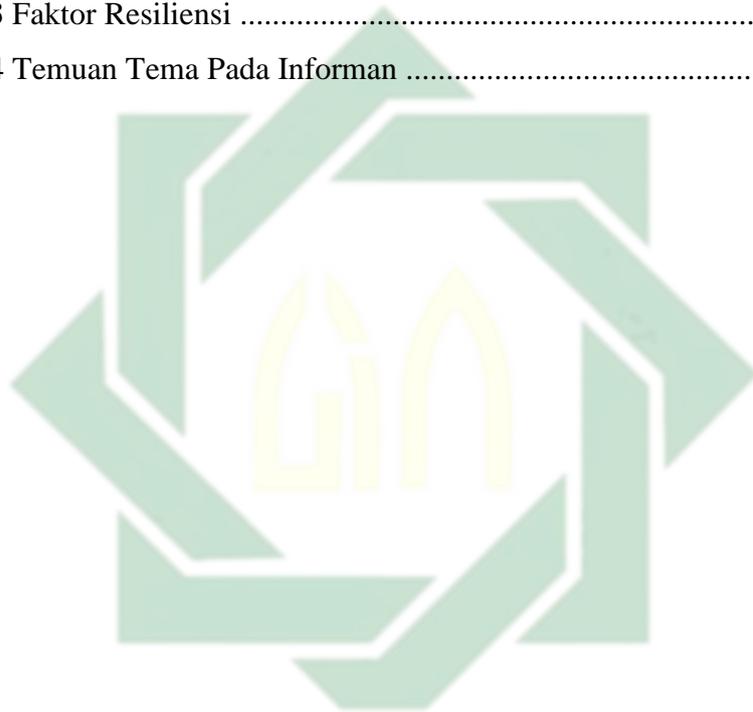
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	i
Halaman Pernyataan Keaslian .....	ii
Halaman Pengesahan Skripsi .....	iii
Halaman Persetujuan Publikasi .....	iv
Halaman Persembahan .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Abstrak .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	14
C. Keaslian Penelitian .....	14
D. Tujuan Penelitian .....	23
E. Manfaat Penelitian .....	24
F. Sistematika Pembahasan .....	24
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Resiliensi .....	27
B. Putus Cinta .....	33
C. <i>Ghosting</i> .....	35
D. Kerangka Teoritik .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	40
B. Kehadiran Penelitian.....	41
C. Lokasi Penelitian.....	41
D. Sumber Data.....	42
E. Prosedur Pengumpulan Data .....	43

F. Analisa Data .....	44
G. Keabsahan Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Setting Penelitian .....	47
a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	49
b. Profil Informan Utama dan <i>Significant Other</i> .....	51
B. Hasil Penelitian .....	54
a. Deskripsi Temuan Penelitian .....	55
b. Hasil Analisa Data .....	102
C. Pembahasan .....	128
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	134
B. Saran .....	135
Daftar Pustaka .....	137
Lampiran .....	141

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Daftar Informan Utama .....	43
Table 3.2 Daftar <i>Significant Other</i> .....	43
Tabel 4.1 Profile Informan Utama dan <i>Significant Other</i> .....	51
Tabel 4.2 Aspek Resiliensi .....	54
Tabel 4.3 Faktor Resiliensi .....	55
Tabel 4.4 Temuan Tema Pada Informan .....	125



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Skema Kerangka Teoritik ..... 39



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Pedoman Wawancara .....	143
Lampiran 2 Transkrip Wawancara .....	146
Lampiran 3 Display Data .....	193
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i> .....	216



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Cinta merupakan sebuah perasaan alamiah yang dimiliki dan dirasakan oleh seseorang individu terhadap individu lain, terlebih lagi terhadap lawan jenis. Cinta juga termasuk kedalam 5 hierarki kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia (Maslow, 2013). Perasaan cinta pada dasarnya tidak dapat dipaksakan oleh faktor apapun, sebab itu ketika 2 individu saling mencintai kedua individu tersebut akan cenderung membuat suatu komitmen atau hubungan dengan mengikat perasaan saling mencintai tersebut agar menimbulkan kebahagiaan di dalam kehidupan yang dijalani.

Komitmen atau hubungan yang dijalin oleh 2 individu yang sama-sama mencintai tentunya tidak akan selalu berjalan mulus tanpa adanya rintangan atau kendala apapun. Masalah-masalah dalam suatu hubungan pastinya akan terjadi dan sewaktu-waktu dapat menghancurkan perasaan cinta yang sudah lama dijalin. Kejadian putusnya perasaan cinta ini bisa terjadi pada pasangan manapun dengan alasan yang berbeda-beda, tapi respon individu dari kejadian putus cinta umumnya akan sama yaitu merasakan kesedihan, ketidakrelaan, marah, kecewa, menyesal hingga putus asa. Meskipun mayoritas individu akan merasakan emosi negatif

setelah putus cinta, ada beberapa diantaranya yang merasa sebaliknya (Yuwanto, 2011).

Asmara, cinta dan putus cinta merupakan hal-hal yang sangat dekat dengan kehidupan remaja. Umumnya saat memasuki kehidupan remaja, individu akan merasakan bagaimana rasanya mencintai dan berkorban untuk pasangannya. Hal ini sangat tergambar ketika seorang remaja sedang jatuh cinta dengan lawan jenis, remaja akan mabuk kepayang dan merasa dunia milik berdua. Tapi hal sebaliknya akan terjadi ketika putus cinta, dunia terasa runtuh dan remaja akan merasa dialah yang paling menderita di dunia. Semua itu lumrah terjadi dikalangan remaja, karena hal tersebut memang sesuai dengan ciri serta tugas perkembangan remaja terkait kecenderungannya untuk tertarik kepada lawan jenis (Hurlock, 2002; J W Santrock, 2018). Sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa ketika remaja sedang jatuh cinta akan merasakan kebahagiaan, dan emosi positif yang membawanya kepada perilaku-perilaku yang baik seperti rasa semangat, optimisme, menghargai dan menghormati. Begitupun sebaliknya, ketika putus cinta remaja akan merasakan sedih dan kecewa amat dalam yang berujung pada perilaku-perilaku negatif seperti kehilangan semangat, murung, dan mencari pelampiasan seperti merokok dan mabuk.

Pada dasarnya respon seseorang yang ketika mendapatkan pengalaman putus cinta sangat bervariasi dan bermacam-macam, hal tersebut sama halnya dengan pengalaman-pengalaman lain yang dirasakan oleh orang tersebut dalam hidupnya. Pasalnya mayoritas reaksi yang timbul

dari putus cinta merupakan perilaku negatif, akan tetapi pada beberapa keadaan lain hal tersebut tidak terjadi dan justru sebaliknya.

Pada beberapa situasi lain, putus cinta tidak selamanya mengantarkan pada sesuatu hal yang negatif. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian terdahulu dari Paramitha (2014) yang menemukan bahwa dari pengalaman putus cinta dapat memicu perilaku positif dalam kehidupan seseorang, beberapa di antaranya adalah meningkatnya perilaku beragama, kepercayaan diri dan penyesuaian diri. Hal tersebut juga didukung oleh Pramudianti et al. (2020) yang dalam penelitiannya menyebutkan bahwa putus cinta juga dapat menimbulkan reaksi terhadap seseorang berupa optimisme dan *temperance* (kesederhanaan).

Mengalami putus cinta secara tidak langsung dapat mempengaruhi emosi dan kognitif yang berimbas pada kehidupan seseorang, hal ini terbukti dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Indonesia, 2018) yang menemukan adanya peningkatan jumlah gangguan jiwa pada kurun lima tahun terakhir, dari 1,7% pada 2013 menjadi 6% - 7% pada tahun 2018. Di Jakarta sendiri terdapat lebih dari 4000 orang yang memiliki indikasi gangguan jiwa, Hal tersebut disampaikan oleh Wakil Gubernur DKI Sandiaga Uno bahwasannya merujuk data yang ada salah satu faktor yang penyebab dari indikasi gangguan jiwa tersebut adalah putus cinta (Pranama, 2018).

Pada tahun 2020 kemarin, dikabarkan seorang mahasiswi berinisial AW *nekad* melompat dari lantai 4 sebuah hotel di Bali yang membuatnya

meninggal langsung ditempat kejadian, menurut Kapolsek Kuta Selatan, AKP Yusak Agustinus Sooai hasil penyelidikan dari pihak berwenang mengungkapkan bahwa aksi melompat dari ketinggian tersebut adalah murni bunuh diri akibat tertekan usai putus cinta (Djaman, 2020).

Pada tahun 2019 peristiwa bunuh diri akibat putus cinta juga terjadi di kota Pekalongan, seorang pemuda berusia 20 tahun nekat gantung diri seusai putus dengan kekasih hatinya, pasalnya ketika melakukan gantung diri pemuda tersebut merekam aksinya dalam ponsel (Anwar, 2019). Dalam kondisi hubungan pernikahan sekalipun perilaku bunuh diri akibat putus cinta juga dapat terjadi, hal tersebut dilakukan oleh PI (35) yang memilih untuk gantung diri akibat diminta bercerai oleh sang istri yang diduga diprakasai oleh permasalahan komunikasi rumah tangga (Wardani, 2017). Tidak bisa dipungkiri bahwasannya perilaku bunuh diri akibat putus cinta semakin hari menjadi semakin umum, mungkin beberapa kejadian diatas merupakan salah satu dari kejadian yang muncul ke permukaan dan diberitakan oleh media.

Bila mundur kebeberapa tahun yang lalu, melansir dari detik.com Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (Komnas PA) mempublikasikan data temuan bahwa telah terjadi 20 kasus bunuh diri pada anak dibawah umur (usia 13-17 tahun) pada Januari 2012 hingga Mei 2012. Dalam data temuan itu ditemukan bahwa 8 kasus bunuh diri dilatar belakangi karena putus cinta, 7 kasus dilatar belakangi oleh faktor ekonomi, 4 kasus dilatar belakangi oleh ketidakharmonisan keluarga dan 1 kasus

karena putus sekolah (Aji, 2012). Melihat data tersebut dapat dikatakan bahwa hampir setengah kasus bunuh diri pada anak dibawah umur dilatarbelakangi oleh putus cinta.

Putus cinta merupakan hilangnya ikatan atau komitmen cinta yang sudah dijalin oleh sebuah pasangan, hilangnya ikatan cinta ini dapat terjadi atas keputusan dua belah pihak ataupun satu pihak (Yuwanto, 2011). Pasangan yang masih memiliki perasaan cinta biasanya akan merespon kejadian tersebut dengan kehilangan dan penyangkalan atas apa yang telah terjadi. Merujuk pada beberapa data temuan diatas, dapat dilihat bahwasannya putus cinta merupakan suatu keadaan yang sangat dihindari oleh setiap individu, khususnya remaja. Remaja yang memutuskan untuk melakukan bunuh diri tentunya didasari oleh kesedihan yang mendalam ketika menghadapi masalah putus cinta. Perilaku *nekad* seperti bunuh diri muncul karena pada dasarnya remaja masih memiliki tingkat kelabilan emosi yang tinggi serta suasana hati yang cenderung cepat berubah (Hurlock, 2002).

Masa remaja adalah masa perkembangan dimana seseorang mengalami transisi dari anak-anak ke dewasa yang diikuti oleh perubahan pada segi fisik, kognitif dan psikososial. Umumnya masa remaja sendiri diawali dengan tanda kematangan aspek seksual dan kesiapan organ reproduksi yang dimiliki, biasanya disebut dengan pubertas (Papalia et al., 2008). Kematangan aspek seksual tersebutlah yang membuat remaja

umumnya mulai tertarik terhadap lawan jenis, sehingga membuatnya merasa bahwa cinta adalah sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi.

Selain terjadi perubahan pada segi fisik, segi kognitif ikut juga mengalami perubahan. Perubahan ini diharapkan dapat menuntun remaja untuk memiliki pemikiran lebih dewasa dan lebih rasional, sehingga dapat membantu dalam mempertimbangkan dan mengambil keputusan dalam sebuah permasalahan yang sedang dihadapinya. Akan tetapi kenyataannya masih banyak remaja yang masih kurang mampu berfikir secara rasional ketika dihadapkan dengan sebuah permasalahan dalam hidupnya, terlebih lagi permasalahan putus cinta.

Menurut Lindenfield (2005) putus cinta dapat terjadi karena beberapa faktor, diantaranya yaitu menyimpan terlalu banyak rahasia terhadap pasangan, cemburu, hilangnya rasa kepercayaan, tidak dapat restu oleh keluarga, jatuh cinta kepada orang baru, perselingkuhan, perasaan cinta sesaat dan hubungan jarak jauh. Bila di pahami lebih jauh lagi mungkin akan ada banyak sekali faktor-faktor yang membuat terjadinya putus cinta pada sebuah hubungan, dan pastinya hal tersebut lebih kompleks daripada yang muncul dipermukaan.

Selain banyak faktor-faktor yang mengantarkan putus cinta, dewasa ini banyak terjadi fenomena *ghosting* dikalangan remaja yang sedang menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Menurut Safronova (2015) *Ghosting* sendiri didefinisikan sebagai usaha untuk memutus hubungan pasangan dengan cara membatasi kontak dan upaya untuk menjangkau

kehidupan pasangan yang lain. Umumnya dalam suatu hubungan asmara, usaha *ghosting* ini dilakukan secara sengaja oleh seseorang dengan tujuan untuk pergi dari kehidupan pasangannya. Pada dasarnya upaya untuk memutuskan hubungan dengan cara membatasi semua komunikasi sudah ada sejak lama, akan tetapi dikarenakan adanya pergeseran teknologi komunikasi membuat *ghosting* menjadi strategi pembubaran hubungan lebih menonjol (LeFebvre, 2017). Hal tersebut sejalan dengan realita di lapangan bahwa inisiasi sebuah hubungan lebih banyak terjadi dan dimediasi oleh teknologi komunikasi (Fox & Warber, 2013; Van Ouytsel et al., 2016; Weisskirch & Delevi, 2011).

Istilah *ghosting* semakin marak menjadi bahan perbincangan dikalangan remaja beberapa tahun belakangan, fenomena ini banyak terjadi ketika masa PDKT (pendekatan) atau bahkan dalam hubungan romantis sekalipun. Dalam pergaulan masa kini *ghosting* dikategorikan sebagai salah satu masalah asmara anak muda. Karena maraknya topik *ghosting* ini dibicarakan oleh masyarakat, *Google* sampai merilis bahwa "*Ghosting*" menjadi salah satu kata kunci yang paling banyak dicari oleh masyarakat Indonesia selama 2 tahun terakhir. Hal tersebut tentu menggambarkan betapa *booming*-nya fenomena *ghosting*, khususnya di Indonesia.

Pada dasarnya *ghosting* dapat terjadi kepada siapa saja, tidak memperhatikan *gender*, usia, paras wajah bahkan status sosial. Berita *ghosting* di Indonesia juga pernah terdengar di beberapa publik figur, salah satunya adalah Fellicia Tissue. Fellicia seorang wanita yang dikenal sebagai

seorang *YouTuber* tersebut dikabarkan menjadi korban *ghosting* oleh pacarnya Kaesang Pangarep. Menurut pengakuan Fellicia, pacarnya yang bukan lain adalah anak dari presiden Joko Widodo tersebut tiba-tiba menghilang tanpa kabar dan kejelasan, selain itu Fellicia juga mengaku bahwa tindakan yang dilakukan oleh Kaesang ini sudah sangat keterlaluan dan bertentangan dengan etika karena perilaku pengabaian yang dilakukan oleh Kaesang sudah melewati batas (Gah, 2021). Perkara Fellicia-Kaesang ini menjadi viral didunia maya dan mendapat sorotan publik, terlebih lagi perkara tersebut diperkeruh dengan kabar burung bahwa Kaesang meng-*ghosting* Fellicia dikarenakan dekat dengan Nadya Arifta. Disisi lain, akibat perkara tersebut Fellicia dikabarkan mengalami trauma karena tekanan yang ada (Pinandhita, 2021).

Kabar lain datang dari Anya Geraldine yang mengaku pernah mendapat pengalaman *dighosting* oleh seseorang pria setelah malam pertama berkencan. Dari pengakuannya pada saat diwawancarai oleh Gading Martin dalam sebuah acara yang diadakan oleh KUY Entertainment, Anya mengaku dirinya mengalami kebingungan saat menyadari bahwa telah *dighosting*, selain itu Anya juga berusaha untuk mencoba menghubungi kembali pria yang menghilang tersebut dengan berbagai cara untuk meminta kejelasan. Hal tersebut dilakukan oleh Anya karena dirinya merasa tidak terima diperlakukan seperti itu (Setiawan, 2021).

Pengalaman kurang nyaman ini juga pernah dirasakan oleh AT (22) seorang mahasiswi disalah satu Universitas Islam di Kota Surabaya, AT

mengaku pernah *dighosting* oleh pasangannya sendiri dalam sebuah hubungan romantis yang telah dijalin selama 2 tahun. Dari pengakuannya setelah memutus kontak dan interaksi selama 1 bulan, secara tiba-tiba pasangan dari AT mengirim sebuah undangan pernikahannya dengan wanita lain. Sontak hal tersebut membuat AT menjadi merasa sangat kaget dan kebingungan dengan apa yang sedang terjadi. Menurut pengakuannya hal tersebut membuat dirinya menjadi sangat stress dan frustrasi, mahasiswi kelahiran 1999 ini juga mengaku pengalaman tersebut sangat memberikan pengaruh negatif yang besar kepada dirinya saat menjalani keseharian. Akan tetapi untuk saat ini AT sudah dapat menerima dan telah berdamai dengan pengalaman tersebut.

Hal serupa juga pernah dialami oleh VR (21) mahasiswa di salah satu Universitas Negeri di Kota Surabaya. Remaja berkelelahiran di Sidoarjo ini mengaku pernah *dighosting* oleh pasangannya tanpa ada kejelasan dan alasan yang pasti. Menurut VR pasangannya dengan sengaja membatasi komunikasi dan interaksi yang diinisiasi, hal tersebut membuat mahasiswa yang piawai bermain gitar ini menjadi sangat sedih dan kecewa. Hingga suatu saat VR memberanikan diri untuk menanyakan kelanjutan dari hubungan romantis yang dijalani oleh dirinya bersama pasangan dan pada akhirnya VR dan pasangan sama-sama sepakat untuk mengakhiri hubungan romantis yang telah dijalani selama setahun lebih tersebut. Menurut VR keputusan tersebut adalah keputusan yang bijaksana dan terbaik, meskipun dari pengakuan VR sangat sedih ketika harus mengakhiri hubungan

romantis tersebut dan sempat pula mengalami *trust issue* kepada orang lain dalam hal hubungan romantis, namun VR mengaku telah memaafkan mantan pasangannya yang dulu.

Pengalaman yang sama juga dirasakan oleh AN (21) seorang mahasiswi disalah satu Universitas terpadang di Kota Surabaya. Mahasiswi yang berasal dari Sidoarjo ini mengaku pernah dighosting oleh pasangan kencannya sendiri. Berdasarkan ceritanya, AN mengaku bahwa dalam hubungan yang dijalani sering mendapatkan *silent treatment* yang sangat berkepanjangan dan dengan intensitas yang cukup banyak. Pasalnya *silent treatment* ini sering dilakukan oleh pasangan AN ketika sedang terjadi pertikaian, menurut AN pasangannya ini lebih sering menutup diri daripada harus mengkomunikasikan permasalahan yang ada. Secara tidak langsung hal tersebut membuat AN menjadi sangat tidak nyaman dan penuh dengan kebingungan saat menjalin hubungan romantis selama kurang lebih 5 tahun tersebut. Dari pengakuannya, AN sering merasa tidak berharga, tidak bisa menjadi pasangan yang baik dan bahkan merasa tidak pantas untuk disayangi oleh orang lain sehingga sering kali perasaan-perasaan negatif yang timbul dalam dirinya mengantarkan AN untuk berfikir berlebihan atau *overthinking*. Berdasarkan ceritanya pikiran yang berlebihan tersebut mengantarkan pada kehidupan yang kurang menyenangkan hingga kurang mensejahterakan. Akan tetapi untuk saat ini AN mengaku telah berdamai dengan pengalaman tersebut dan bisa menjalani kehidupan dengan normal.

Dapat diamati melalui beberapa kasus kejadian diatas, bahwasannya respon dari individu yang mengalami *ghosting* antara lain adalah merasa sedih, kecewa, bingung dan bahkan pada taraf yang lebih kronis seorang individu dapat merasa stress dan frustrasi. Respon tersebut sesuai dengan beberapa riset penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, antara lain penelitian dari Powell et al. (2021) yang menemukan bahwa individu yang memiliki pengalaman di-*Ghosting* dilaporkan memiliki kecemasan yang lebih tinggi daripada individu yang tidak, kecemasan tersebut juga secara langsung mempengaruhi keadaan diri individu.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Navarro et al. (2020) yang dalam risetnya menemukan bahwa subjek yang memiliki pengalaman *ghosting* dan *breadcrumbing* memiliki kadar kepuasan hidup yang sangat rendah, merasa tidak berdaya dalam menjalani kehidupan, dan selalu merasa kesepian yang diikuti oleh menurunnya rasa ketidakbermaknaan diri sendiri.

Selain itu pada tahun berikutnya Navarro juga mencoba ingin mencari tahu bagaimana efek yang ditimbulkan dari pengalaman *ghosting* ini lebih jauh lagi. Hasilnya ditemukan bahwa korban *ghosting* memiliki kecenderungan untuk menjadi pelaku *ghosting* dimasa yang akan datang. Hal tersebut dapat terjadi sebagai upaya balas dendam untuk memulihkan perasaan yang terluka, kejadian ini dikaitkan dengan implementasi dari teori Sosio-Kognitif milik Bandura bahwasannya pola perilaku yang dipelajari oleh seseorang adalah perilaku yang terbukti memiliki nilai fungsional,

dalam konteks ini nilai fungsionalnya adalah untuk memutus hubungan dengan cepat (Navarro et al., 2021)

Di Indonesia sendiri peneliti hanya dapat menemukan 1 penelitian yang secara implisit mengangkat topik *ghosting*, yaitu penelitian milik Rohmatin et al. (2021) yang menemukan bahwa korban *ghosting* memiliki keadaan psikologis yang buruk. Hal tersebut ditandai dengan terbentuknya *negatife belief*, munculnya perasaan sedih dan kecewa yang diliputi rasa bersalah kepada diri sendiri dan yang paling utama ditemukan pula ada kecenderungan para korban *ghosting* yang memiliki resiliensi yang rendah untuk melakukan perilaku negatif pada diri sendiri ataupun lingkungan sebagai salah satu metode *coping* akibat individu tidak dapat mengekspresikan emosi dengan tepat.

Meskipun sangat sedikit riset empiris yang berfokus kepada perilaku *ghosting*, psikologi sosial telah meneliti secara mendalam mengenai sebuah konstruk yang berkaitan dengan fenomena *ghosting* ini, yaitu mengenai pengucilan, pengasingan, penolakan dan *silent treatment* yang telah dikaitkan dengan konsekuensi negatif pada manusia. Teori dan penelitian mengenai konstruk-konstruk tersebut sudah banyak dikaji, seperti salah satu contohnya adalah penelitian Eisenberger & Lieberman (2004) yang membahas mengapa sebuah penolakan terasa sangat menyakitkan, di dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa tubuh seseorang akan merespon secara alamiah terhadap penolakan tersebut sebagai sebuah ancaman, hal tersebut akan mengirimkan sinyal pada bagian otak yang disebut sebagai *Anterior*

*Cingulate* lalu kemudian diterjemahkan dan membuat kesan pada tubuh seperti sedang disakiti.

Selain itu, Williams (2009) juga melakukan sebuah penelitian tentang pengucilan dan dijelaskan dalam penemuannya tersebut menunjukkan orang bereaksi sangat negatif ketika diabaikan dan dikecualikan, hal tersebut dideteksi sebagai rasa sakit dan mengancam fundamental kebutuhan manusia (misalnya: harga diri, kontrol diri, dan keberadaan diri).

Berdasarkan pemaparan fenomena pada latar belakang diatas maka peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai “Dinamika Resiliensi Putus Cinta (Studi Fenomenologi pada Remaja Korban *Ghosting*)”. Penelitian ini menjadi menarik karena ditemukan banyak sekali efek dan pengaruh negatif akibat pengalaman putus cinta dan *ghosting*, hal tersebut tentunya membuat seorang individu harus melewati masa sulit untuk sampai pada titik penerimaan. Selain itu penelitian ini menjadi penting karena belum banyak penelitian empiris yang mengangkat topik *ghosting* di Indonesia.

Disisi lain, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sumber informasi atau bahan rujukan belajar serta pengambilan sikap oleh para remaja yang memiliki pengalaman serupa, yaitu *dighosting*. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Santrock (2018) bahwasannya masa remaja adalah masa dengan tingkat kelabilan mental yang tinggi, sehingga kelabilan tersebut dapat mempengaruhi pengambilan sikap dan pemaknaan terhadap pengalaman *ghosting* yang dimiliki.

## B. Fokus Penelitian

Guna mencapai kefokusannya pada penelitian ini, maka perlu dibatasi pembahasannya yang hanya berkaitan untuk mengulik “Bagaimana Gambaran Dinamika Resiliensi Putus Cinta pada Remaja Korban *Ghosting*?”. Nantinya didalam penelitian ini akan mengulik bagaimana karakteristik resiliensi dan faktor-faktor dominan yang mengantarkan remaja pada resiliensi setelah menjadi korban *ghosting*.

## C. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa kajian penelitian dan riset terdahulu yang berhasil peneliti himpun berkenaan dengan topik yang sama pada penelitian ini, yaitu dinamika resiliensi adalah sebagai berikut: Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Susilo (2021) dengan judul “*Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas Covid-19*”. Didalam penelitian tersebut ditemukan bahwa dinamika resiliensi timbul pada penyintas Covid-19 disebabkan oleh faktor protektif (terdiri dari komponen *i can, i have & i am*) dan faktor risiko (stigma sosial dan dampak jangka panjang Covid-19).

Komponen yang terdapat pada faktor protektif dalam penelitian diatas juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Detta & Abdullah (2017) dalam penelitiannya dengan judul “*Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home*”. Selain komponen *i can, i have & i am* ditemukan sangat mempengaruhi proses resiliensi, ditemukan pula bahwa kemampuan yang muncul dari dinamika resiliensi pada remaja yang berlatar

belakang keluarga *broken home* terdiri atas regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan analisa masalah, empati dan efikasi diri serta peningkatan aspek positif.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Hasanah & Retnowati (2017) dengan topic “*Dinamika Resiliensi Ibu Single parent dengan Anak Tuna Ganda*”. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa adanya rasionalisasi dan penolakan atas kondisi anak yang mengalami tuna ganda oleh ibu yang memiliki anak tuna ganda. Selain itu dalam proses menuju resiliensi, dukungan sosial yang diberikan dari sesama kelompok orang tua yang memiliki keterbatasan lebih dapat diterima dan secara signifikan dapat mengantarkan subjek pada karakteristik resiliensi.

Dapat dilihat dari penelitian diatas bahwa dukungan sosial menjadi salah satu stimulus yang paling berpengaruh dalam terbentuknya resiliensi. Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Amelasasih (2018) yang membahas topik yang sama yaitu “*Resiliensi Orang Tua yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus*”. Dari penelitian tersebut juga dipaparkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor nomor satu dalam pembentukan resiliensi.

Hasil dari kedua penelitian diatas berbeda dengan yang ditemukan oleh Lestari & Mariyati (2016), meskipun sama-sama membahas mengenai “Resiliensi Orang Tua ABK” penelitian dengan judul “*Resiliensi Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome di Sidoarjo*” menemukan bahwa faktor yang sangat mendukung orang tua yang memiliki anak *down syndrome*

dalam mencapai resiliensi lebih cenderung kepada faktor demografis seperti: pendidikan, kepribadian, ekonomi dan rentan waktu. Pasalnya faktor-faktor tersebut merupakan faktor yang mendukung dan membuka kesempatan orang tua untuk bertindak dalam mengurus dan merawat anak *down syndrome*.

Selain itu penelitian mengenai dinamika resiliensi juga dilakukan oleh Ambarwati (2017) dengan mengangkat judul penelitian "*Dinamika Resiliensi Remaja Yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua*". Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa remaja yang memiliki pengalaman kekerasan oleh orang tuanya sendiri akan berangsur resilien bila memiliki aspek internal berupa: karakteristik yang kuat; kemauan untuk berubah dan memiliki minat bakat, serta faktor eksternal yang nyaman dan mendukung kegiatannya.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Nugraha & Rahmi (2021) yang berjudul "*Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan Suami*". Dalam penelitian tersebut ditemukan hasil bahwa mayoritas subjek dalam penelitian tersebut menggunakan mekanisme resiliensi bermodel "*reaching out*" yaitu penerimaan pada trauma dengan mencari dan memfokuskan kepada pengalaman hidup yang lebih baik. Model "*reaching out*" ini dilakukan sebagai pelampiasan kekecewaan seorang istri terhadap suami dari pengalaman perselingkuhan, ditemukan pula motif dilakukannya model tersebut dikarenakan: menghindari

perceraian; anak sebagai faktor pertimbangan hingga faktor kepribadian individu (pasif).

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rachmadhani & Herdiana (2021) dengan judul “*Dinamika Resiliensi Istri Pada Pernikahan Beda Agama*”. Hasil penelitian tersebut memaparkan bahwa pernikahan beda agama sangat beresiko menimbulkan stress dalam rumah tangga, hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan perspektif individu dalam menyikapinya. Sebab itu dalam pembentukan resiliensi pada pernikahan beda agama, aspek *coping stress* yang sangat mempengaruhi proses resiliensi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Alicia et al. (2021) yang mengangkat judul “*Istriku, Pahlawanku: Dinamika Resiliensi dan Peran Istri dalam Keluarga yang Suaminya Sakit dan Tidak Bisa Bekerja Lagi*”. Dipaparkan hasil penelitian tersebut bahwasannya kondisi terberat yang dimiliki oleh seorang istri ketika memiliki suami yang sakit dan tidak dapat berkerja lagi adalah timbulnya peran baru terhadap istri sebagai pencari nafkah tunggal dan *caregiver*, hal tersebutlah yang harus membuat istri lebih banyak beradaptasi. Berdasarkan kondisi tersebut maka aspek penyesuaian diri serta komitmen yang mengarah kepada kehidupan pernikahan lebih dibutuhkan dalam mencapai titik resiliensi.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Rahman (2022) yang memilih judul penelitian sangat kekinian, yaitu “*Dinamika Resiliensi Pada Co-Founder Startup Generasi Milenial*”. Dalam penelitiannya Rahman

menjelaskan bahwa menjadi *Co-Founder* dari sebuah bisnis *startup* sangat tidak mudah, hal tersebut dikarenakan banyaknya stressor dan peran ganda yang dihadapi. Palsanya subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan seorang mahasiswa yang masih memiliki kewajiban untuk belajar, keadaan itu membuat adanya tekanan dari segi figur sebagai *Co-Founder*, segi akademik, segi sosial dan lingkungan sekitar. Ditemukan dalam penelitian ini faktor yang mendukung para subjek penelitian untuk mencapai resiliensi adalah mekanisme koping dan *support system*.

Sedangkan dari sisi kajian resiliensi peneliti berhasil menghimpun beberapa penelitian, sebagai berikut: Penelitian yang dilakukan oleh Slotter et al. (2010) yang berjudul “*Who Am I Without You? The Influence of Romantic Breakup on the Self-Concept*” yang mengungkapkan bahwa kejadian putus cinta sangat mempengaruhi keadaan diri individu khususnya pada aspek konsep diri yang dimiliki individu tersebut. Di penelitian ini juga ditemukan bahwa hubungan romantis memberikan kesan penghargaan bagi para pelakunya yang ketika hubungan tersebut berakhir seorang individu tidak hanya kehilangan pasangannya, tetapi juga kehilangan kesan penghargaan yang secara langsung akan mempengaruhi konsep diri yang dimiliki menjadi lebih rendah.

Penelitian mengenai Slotter diatas juga diperkuat dengan temuan pada kajian litelatur yang dilakukan oleh Field (2017) mengenai “*Romantic breakup distress, betrayal and heartbreak*”. Dalam kajian tersebut dikumpulkan sekitar 139 jurnal penelitian mengenai stress, penghinatan

dan patah hati pada kejadian putus cinta dalam hubungan romantis. Selain mempengaruhi konsep diri dan menimbulkan perasaan kesedihan, penolakan serta depresi pada seorang individu, Field juga menemukan bahwa kejadian putus cinta ini juga dapat mengakibatkan disfungsi pada kekebalan tubuh, hal tersebut dikarenakan adanya pengurangan aktifitas vagal (saraf leher) yang diakibatkan oleh faktor psikologis individu ketika menghadapi putus cinta sehingga mengakibatkan meningkatnya produksi kortisol dan katekolamin.

Kajian penelitian berikutnya dilakukan oleh Carter et al. (2018) dengan mengangkat judul "*Romantic Breakup: Difficult Loss for Some but Not for Others*". Didalam penelitian tersebut peneliti menemukan kesimpulan penelitian berupa adanya kecenderungan timbul pengalaman sedih, kehilangan atau kegagalan bagi individu yang mengalami putus cinta akibat diputuskan hubungan romantis oleh pasangannya. Kendati demikian, hal tersebut justru terbalik kepada pasangan yang menginisiasi terjadinya putusnya hubungan romantis. Pelaku yang menginisiasi untuk memutuskan hubungan romantis cenderung akan merasakan kebebasan dari sesuatu yang mengikat, kebahagiaan dan perasaan lega.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Verhallen et al. (2019) dengan judul "*Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms*", dalam penelitian tersebut peneliti memiliki tujuan pertama untuk mencari tahu tentang "Apakah individu dengan pengalaman putus cinta baru-baru ini

menunjukkan gejala depresi?”. Hasil dari penelitian tersebut ditemukan bahwa pada subjek dengan pengalaman putus cinta dalam kurun waktu 6 bulan terakhir, dilaporkan memiliki gejala depresi dari sedang hingga berat, gejala depresi yang paling umum ditunjukkan adalah stress dan *break-up syndrom*.

Hasil serupa juga ditemukan dalam kajian penelitian yang dilakukan oleh Verhallen et al. (2021) tentang “*Working Memory Alterations After a Romantic Relationship Breakup*”. Secara keseluruhan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa efek dari putusnya hubungan romantis, selain peningkatan skor gejala depresi akibat stress putus cinta, stress tersebut juga memberikan efek perubahan kinerja memori otak yang memengaruhi beban kerja memori menjadi lebih menurun. Didalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa hal ini dapat terjadi karena efek stress yang mengakibatkan penurunan aktivasi korteks prefrontal dorsolateral pada seorang individu.

Temuan lain mengenai efek putus cinta juga dipublikasi oleh Rhoades et al. (2011) dalam penelitiannya yang berjudul “*Breaking Up Is Hard to Do: The Impact of Unmarried Relationship Dissolution on Mental Health and Life Satisfaction*”. Rhoades menyatakan bahwa perpisahan dalam hubungan romantis dapat menurunkan *life satisfaction* (kepuasan hidup) seseorang dikarenakan tekanan psikologis. Penurunan kepuasan hidup ini dapat memicu kondisi jiwa yang negatif seperti rasa tidak berharga, rendah diri, pesimistik hingga hal yang paling buruk dampak

berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Le et al. (2010) berjudul “*Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis*”, dalam penelitian tersebut diemukan pula kondisi menurunnya kepuasan hidup tersebut dapat diikuti oleh gejala *post-traumatic stress disorder*.

Beberapa litelatur lain juga menyebutkan bahwa efek dari putus cinta tidak hanya berkaitan pada stress dan depresi saja, lebih jauh lagi kejadian putus cinta ini dapat memicu seorang individu untuk melakukan bunuh diri. Hal tersebut dituangkan dalam penelitian Paul (2018) tentang “*Proximally-occurring life events and the first transition from suicidal ideation to suicide attempt in adolescents*” yang mengungkapkan bahwa putus hubungan asmara menjadi salah satu kontributor utama dalam peningkatan upaya bunuh diri pada remaja.

Hal tersebut juga diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Kazan et al. (2016) dengan judul “*The impact of intimate partner relationships on suicidal thoughts and behaviours: A systematic review*”, dalam penelitiannya dijelaskan bahwa motif yang muncul dari internal remaja sehingga bisa melakukan perilaku tersebut disebabkan karena remaja memiliki kecenderungan untuk lebih implusif dan reaktif terhadap perselisihan dan perpisahan sehingga meningkatkan rasa putus asa yang membawanya kepada perilaku bunuh diri.

Selain itu, penelitian milik Love et al. (2018) dengan judul “*Army Soldiers and Suicidal Thoughts: The Impact of Negative Relationship*

*Dynamics Moderated by the Dissolution of Romantic Relationships*” mengungkapkan bahwa seorang prajurit yang dalam jangka waktu 6 hingga 12 bulan terakhir mengalami putus cinta akibat faktor hubungan yang tidak sehat (permusuhan dengan pasangan, perbedaan pendapat dan ketidakstabilan hubungan) beresiko 4 kali lebih mungkin untuk berfikir mencoba bunuh diri daripada prajurit yang sedang memiliki hubungan romantis ataupun melajang. Penelitian ini secara langsung menggambarkan efek dari putus asmara, bahkan seorang prajuritpun yang mendapat pendidikan fisik dan mental diatas rata-rata manusia pada umumnya, masih dapat terkena efek yang ditimbulkan akibat putus cinta ini.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pramudianti et al. (2020) yang meneliti tentang “*Kebahagiaan Seorang Remaja Putri yang Berulang Putus Cinta*”. Dari hasil penelitiannya ditunjukkan bahwa remaja putri yang berulang kali putus cinta memendam kekecewaan dalam hidupnya sehingga rasa kecewa tersebut secara tidak langsung melahirkan sikeptis terhadap sebuah hubungan baru. Dari penelitian ini juga ditemukan bahwa perasaan negatif tersebut akan berangsur membaik dengan ditandai munculnya optimisme dan *temperance*.

Olivia et al. (2021) juga melakukan penelitian mengenai putus cinta dengan judul “*Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta*” dalam penelitiannya ditemukan bahwa seluruh individu yang mengalami putus cinta umumnya merasakan emosi negatif seperti perasaan dendam, ketidakadilan, dll. Oleh

sebab itu dalam penelitian ini Olivia memaparkan variabel *forgiveness* sebagai variabel yang diperlukan oleh individu yang mengalami putus cinta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *forgiveness* yang dimiliki oleh individu searah dengan tingkat kesejahteraan psikologis.

Dapat dilihat pada pemaparan keaslian penelitian diatas, penelitian yang telah dilakukan sebelumnya belum ada yang secara spesifik membahas bagaimana dinamika resiliensi pada individu yang mengalami putus cinta. Beberapa penelitian diatas hanya menyinggung bagaimana dampak fungsi fisiologis otak yang berkenaan dengan memori, respon otak dan kecenderungan individu untuk melakukan bunuh diri. Disisi lain subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan subjek yang belum banyak digunakan dalam sebuah penelitian, yaitu korban *ghosting* dimana fenomena *ghosting* itu sendiri termasuk kedalam fenomena aktual yang terjadi dimasyarakat. Hal tersebut membuat penelitian ini menjadi layak untuk dilakukan.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada fokus penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya, maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam mengenai gambaran dinamika resiliensi putus cinta serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya resiliensi pada remaja korban *ghosting*.

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat dari segi teoritis dan praktis yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

### 1. Manfaat teoritis

Manfaat yang diperoleh secara teoritis dalam penelitian ini adalah menambah kajian di ilmu psikologi khususnya bidang ilmu psikologi sosial. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi bahan kajian ilmu pengetahuan mengenai gambaran fenomena Ghosting di Indonesia sendiri.

### 2. Manfaat praktis

Dapat digunakan sebagai bahan rujukan dalam mengidentifikasi, mengenali dan mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan Ghosting khususnya pada kalangan remaja. Selain itu bagi cendekiawan hasil penelitian ini dapat menjadi media pertukaran informasi.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Penyusunan naskah skripsi ini mengacu pada buku panduan penulisan skripsi yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya edisi 2018. Naskah penelitian ini terdiri dari lima bab utama yang disusun secara sistematis dan komprehensif sehingga dapat menyajikan hasil penelitian yang relevan dan mudah dipahami, adapun sistematika pembahasan yang disajikan dalam naskah skripsi ini sebagai berikut.

Bab pertama, merupakan bagian pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah penelitian yang menjelaskan dan memberikan gambaran permasalahan dalam penelitian ini, fokus utama penelitian yang terdiri dari poin-poin kefokusian dalam penelitian, keaslian penelitian yang berisikan penelitian dari masa lampau yang relevan dengan topik yang diangkat, tujuan penelitian yang menjelaskan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini dan yang terakhir adalah manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan praktis.

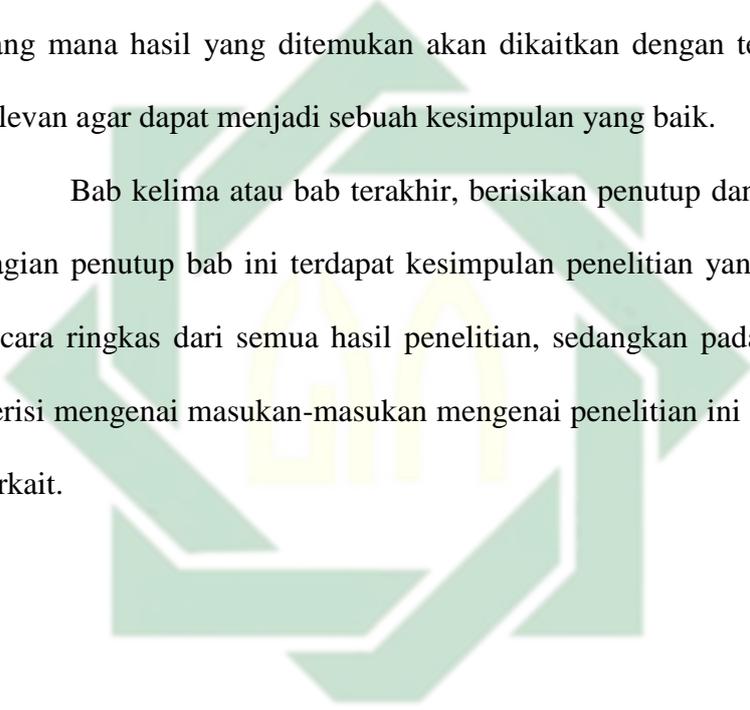
Bab kedua, merupakan bagian tinjauan pustaka yang berisikan kajian pustaka mengenai topik yang diangkat dan kerangka teoritik. Tinjauan pustaka pada dasarnya merupakan bab yang membahas tentang teori-teori yang berkaitan dengan topik yang diangkat dalam penelitian, tujuan dari pemaparan teori-teori tersebut adalah untuk memberikan gambaran secara jelas dan detail mengenai informasi terkait topik yang dipilih.

Bab ketiga, merupakan bab yang berisi mengenai metode penelitian. Metode penelitian merupakan kajian mengenai bagaimana proses penelitian berlangsung dan dijalankan, bab ini terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian yang menjelaskan jenis penelitian yang digunakan, subjek penelitian yang memaparkan siapa subjek yang digunakan dalam penelitian ini dan teknik pengumpulan data yang menjelaskan bagaimana peneliti mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian serta yang terakhir yaitu teknik keadsahan data dan analisis data yang menjelaskan

bagaimana data-data yang diperoleh diuji keabsahannya dan dianalisis untuk menghasilkan kesimpulan penelitian.

Bab keempat, merupakan bab yang berisikan mengenai hasil dan pembahasan penelitian. Pada bab keempat ini semua hasil penelitian akan dipaparkan secara detail dan aktual dan dilanjutkan pada bagian pembahasan yang mana hasil yang ditemukan akan dikaitkan dengan teori-teori yang relevan agar dapat menjadi sebuah kesimpulan yang baik.

Bab kelima atau bab terakhir, berisikan penutup dan saran. Dalam bagian penutup bab ini terdapat kesimpulan penelitian yang menjelaskan secara ringkas dari semua hasil penelitian, sedangkan pada bagian saran berisi mengenai masukan-masukan mengenai penelitian ini terhadap pihak terkait.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Resiliensi

##### a. Definisi Resiliensi

Ditinjau dari segi bahasa asal istilah resiliensi berawal dari kata Latin 'resilire' yang memiliki arti lentur. Istilah tersebut awalnya digunakan dalam keilmuan fisika dalam menggambarkan kemampuan suatu benda yang memiliki kemampuan untuk kembali ke bentuk awal setelah benda tersebut ditekan, dibengkokkan dan ditarik. Dalam konteks psikologi, menurut Reivich & Shatté (2002) resiliensi merupakan kemampuan seorang individu untuk cepat pulih dari kondisi perubahan (sakit, kesulitan, kegagalan, kemalangan hingga kesensaraan).

Di dalam bukunya Grotberg (2003) resiliensi didefinisikan sebagai atribut yang melekat pada diri seseorang, biasanya berupa kekuatan, kemampuan dan ketabahan dalam menghadapi rintangan besar dalam proses kehidupan manusia. Selain itu menurut Desmita (2013) resiliensi diumpamakan sebagai *skill* yang dimiliki oleh seseorang, kelompok atau bahkan masyarakat yang berguna untuk menghadapi serta mencegah dampak negatif yang timbul dari kondisi yang tidak menyenangkan.

Sejalan dengan beberapa pernyataan sebelumnya, Santrock (2014) juga mendefinisikan resiliensi sebagai sebuah proses kemampuan adaptasi positif yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi kondisi kehidupan yang buruk.

Perlu disadari bahwa dalam perjalanan kehidupan yang dilakoni oleh manusia, bertemu dengan berbagai situasi yang menyulitkan merupakan hal yang wajar. Kemampuan diri untuk terus bertahan (*survive*) dalam mengatasi hambatan, mengambil resiko hingga berhadapan dengan bahaya pada dasarnya sudah dimiliki oleh manusia secara genetik, kemampuan-kemampuan pendukung seperti penyelesaian masalah (*problem solving*), berfikir kritis (*critical thinking*), kemampuan sosial (*social competence*), kesadaran identitas (*autonomi*), dan hingga kemampuan yang paling sederhana yaitu perencanaan (*planning*) dapat membantu manusia dalam mengatasi masalah serta rintangan yang tidak dapat diperkirakan kedatangannya, keberhasilan manusia dalam menggunakan kemampuan yang ada pada dalam dirinya untuk mengatasi masalah yang timbul dalam hidupnya tersebutlah merupakan jawaban dari definisi resiliensi.

Dari pemaparan diatas maka dapat ditarik sebuah benang merah terkait definisi resiliensi yang mengarah kepada aspek dalam diri (*internal*) manusia berupa kemampuan untuk mengatasi, melewati dan membebaskan diri dari situasi sulit dengan merespon terhadap situasi tersebut secara positif.

b. Aspek-aspek Resiliensi

Ada 3 aspek yang diutarakan oleh Grotberg (2003) yang disebut sebagai (*three sources of resilience*), antara lain sebagai berikut:

i. *i have* (aku punya)

*i have* merupakan aspek resiliensi yang berkaitan dengan seberapa besarnya dukungan sosial dan dukungan lingkungan sebagaimana dipresepsikan dan dimaknai oleh individu itu sendiri. Rata-rata individu yang memiliki tingkat kepercayaan yang rendah terhadap sosial dan lingkungan sekitarnya akan mempresepsikan bahwa sosial dan lingkungannya sangat sedikit memberikan dukungan atau bahkan tidak sama sekali.

Aspek *i have* memiliki beberapa indikator yang mendukung pembentukan resiliensi, antara lain:

1. Relasi yang didasari kepercayaan
2. Bentuk relasi dalam keluarga dan lingkungan sosial
3. Dorongan untuk menjadi mandiri (otonom)
4. Akses terhadap fasilitas publik

ii. *i am* (aku adalah)

Aspek *i am* merupakan aspek yang berhubungan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu, aspek ini terdiri dari perasaan, sikap serta keyakinan. Beberapa indikator dari aspek *i am* yang membentuk resiliensi adalah:

1. Penilaian personal bahwa diri mendapatkan perhatian dan disukai oleh orang lain
2. Empati dan kepedulian terhadap orang lain
3. Mampu merasa bangga dengan diri sendiri
4. Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri
5. Optimis dan percaya diri

iii. *i can* (aku bisa)

Aspek *i can* merupakan aspek yang berhubungan dengan upaya yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah menuju keberhasilan dengan kemampuan diri sendiri. Aspek ini terdiri dari kemampuan untuk menyelesaikan masalah, kemampuan bersosialisasi dan interpersonalisasi. Aspek ini memiliki indikator antara lain:

1. Kemampuan komunikasi
2. Kemampuan penyelesaian masalah
3. Kemampuan mengelola emosi
4. Kemampuan memahami emosi diri sendiri dan orang lain
5. Kemampuan menjalin relasi yang terpercaya dengan orang lain

Selain aspek-aspek yang disebutkan oleh Grotberg diatas, Wolin & Wolin (dalam Purnomo, 2014) juga mencetuskan sebanyak 7 aspek yang ada dalam resiliensi, yaitu:

1. *Insight*, merupakan sebuah proses yang dilakukan individu untuk belajar dari masa lalunya.
2. *Independence*, merupakan kemampuan untuk mengambil posisi dari sumber masalah.
3. *Relationship*, merupakan kemampuan individu untuk membangun hubungan yang jujur, mendukung dan berkualitas.
4. *Initiative*, merupakan dorongan untuk selalu bertanggung jawab terhadap apa yang ada dalam hidupnya.
5. *Creativity*, merupakan kemampuan untuk memunculkan berbagai alternatif pilihan dalam keperluan pengambilan keputusan.
6. *Humor*, merupakan kemampuan untuk mengekspresikan kebahagiaan dalam situasi dan kondisi apapun.
7. *Morality*, merupakan kemampuan untuk berperilaku berdasarkan hati nuraninya

#### c. Faktor-faktor Resiliensi

Menurut Reivich & Shatté (2002) ada setidaknya 7 faktor yang mempengaruhi resiliensi, antara lain sebagai berikut:

1. *Emotional self-regulation*, yaitu kemampuan untuk tetap bersikap tenang meskipun dalam keadaan tertekan.

2. *Impulse control* atau pengendalian dorongan, yaitu kemampuan untuk mengontrol dorongannya terhadap sesuatu dan menunda kepuasan.
3. *Optimism*, yaitu kemampuan individu untuk mengatasi masalah yang mungkin terjadi dimasa yang akan datang.
4. *Causal analys* atau analisis kausal, yaitu kemampuan untuk mengenali secara detail asal masalah yang sedang dihadapi.
5. *Emphaty*, yaitu kemampuan untuk mengenali dan memahami emosional orang lain.
6. *Self-efficacy*, yaitu keyakinan kepada dirinya sendiri bahwa mampu mengatasi masalah dan mencapai tujuan.
7. *Reaching out*, yaitu kemampuan individu untuk mengambil hal-hal positif dari situasi sulit yang sedang diderita.

Beberda dengan Reivich & Shatte, Grotberg (2003) hanya mencetuskan 5 faktor yang mempengaruhi resiliensi, antara lain sebagai berikut:

1. *Trust* (kepercayaan), yaitu sikap individu yang menggambarkan kepercayaan pada lingkungan dan sosial sekitar.
2. *Autonomu* (otonomi), yaitu sebuah kesadaran bahwa dirinya merupakan pribadi yang berbeda dari orang lain dan memiliki hak dan kewajiban pribadi.

3. *Initiative* (inisiatif), yaitu kemampuan dan ketersediaan untuk melakukan sesuatu.
4. *Industry* (industri) faktor yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan mengenai aktivitas kehidupan sehari-hari, faktor ini dapat ditinjau dari banyak sisi (contohnya pendidikan, keahlian, karakter, dsb)
5. *Identity* (identitas) faktor yang berkaitan dengan peningkatan pemahaman akan dirinya sendiri (fisik dan psikologis).

## **B. Putus Cinta**

### **a. Definisi Putus Cinta**

Putus cinta adalah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan (Yuwanto, 2011) Seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian putus cinta umumnya akan memunculkan reaksi kehilangan terutama diawal-awal putus cinta. Linda (2007) juga berpendapat bahwa putus cinta yaitu berakhirnya suatu hubungan yang dibina selama beberapa waktu tertentu dan dapat menimbulkan duka yang amat mendalam serta masa berkabung.

### **b. Gambaran Reaksi Putus Cinta**

Ada beberapa gambaran dari reaksi putus cinta yang ditinjau dari sudut pandang psikologi, sudut pandang ini mengacu pada teori Shontz (Yuwanto, 2011) diantaranya :

1. *Shock* menggambarkan kondisi kaget atau merasa tidak terduga
2. *Encounter reaction* bentuk reaksi ini merupakan kelanjutan dari reaksi *shock*. Reaksi ini memiliki ciri-ciri pikiran menjadi kacau, perasaan kehilangan, ketidakpercayaan, sedih, merasa tidak berdaya dan merasa tidak berguna.
3. *Retreat* adalah sebuah bentuk reaksi putus cinta, reaksi ini sama halnya seperti penolakan terhadap dirinya sendiri dengan apa yang telah terjadi. Reaksi penolakan ini adalah bentuk pertahanan diri untuk melindungi diri dari rasa tidak nyaman.

Reaksi putus cinta juga dipaparkan oleh Paramitha (2014). Dalam hasil penelitiannya ditemukan bahwa reaksi putus cinta pada seseorang dapat terjadi secara positif dan negatif. Reaksi positif dapat berupa meningkatnya tingkah laku beragama, kepercayaan diri dan penyesuaian diri. Sedangkan reaksi negatif dapat berupa ketakutan, perasaan cemas, kecewa dan timbulnya kebencian. Reaksi-reaksi diatas secara tidak langsung akan mempengaruhi kondisi internal seseorang sehingga dapat menimbulkan stress, kesedihan yang akut dan berkepanjangan, perasaan kacau hingga ketidakstabilan emosi.

Penelitian diatas juga didukung oleh Pramudianti et al. (2020) yang menemukan bahwa selain meberikan dampak negatif seperti kesedihan keterputusan dan pengalaman negatif, putus cinta juga dapat menimbulkan reaksi terhadap seseorang berupa optimisme dan *temperance* (kesederhanaan)

### C. *Ghosting*

#### a. Definisi *Ghosting*

Menurut Vilhauer (2020) *Ghosting* adalah sebuah keadaan ketika seseorang yang kita anggap peduli dengan kita, misalnya teman atau seseorang yang dikencani, menghilang tanpa komunikasi dan penjelasan sama sekali. Pendapat serupa juga di utarakan oleh Safronova (2015) & Freedman (2019) yang menjelaskan bahwa *Ghosting* merupakan sebuah kegiatan (kata kerja) yang mengacu pada pengakhiran sebuah hubungan romantis dengan cara memutuskan semua kontak serta mengabaikan upaya mitra atau pasangan untuk menjangkau kembali.

#### b. Mengapa orang melakukan *Ghosting*

Menurut Soeiro (2019) orang melakukan *ghosting* dikarenakan:

1. Menghindari ketidaknyamanan emosional yang dirasakan, namun dengan cara yang kurang memikirkan orang lain.
2. Adanya disonansi kognitif yang membuat individu berfikir bahwa tidak apa-apa melakukan *ghosting*.

Kencan atau pertemuan online menyebabkan kurangnya hubungan timbal balik secara sosial sehingga *ghosting* dianggap tidak memberikan konsekuensi negatif.

#### c. Mengapa *Ghosting* menyakitkan

Psikolog Los Angeles Vilhauer (2020) menjelaskan *Ghosting* menjadi sangat menyakitkan untuk seseorang karena :

1. Perasaan tidak dihargai karena merasa hanya ‘digunakan’ saja lalu ditinggalkan. Hal ini juga menimbulkan perasaan dikhianati.
2. Penolakan dalam hubungan sosial mengaktifkan jalur rasa sakit di otak, yang sama dengan sakit secara fisik
3. Faktor ketidakjelasan (*ambiguity*) yang membuat ketidaknyamanan korban
4. Menurunkan *self-esteem* karena membuat seseorang mempertanyakan dirinya sendiri.

#### **D. Kerangka Teoritik**

Tidak dapat dipungkiri bahwa masa remaja adalah masa yang berapi-api layaknya potongan lirik lagu yang disampaikan oleh Raja Dangdut, Rhoma Irama. Hal tersebut terjadi dikarenakan pada masa remaja keinginan dan ambisi yang ada dari dalam diri menjadi sangat besar, munculnya dorongan untuk mencoba hal-hal baru membuat remaja menjadi aktif dalam segi fisik, kognitif dan psikologis. Hal tersebut tentu sangat lumrah karena sesuai dengan tugas perkembangan yang dijelaskan oleh Hurlock (2002) & Santrock (2018).

Dari hasil melaksanakan dan mengeksplor tugas perkembangan tersebut remaja tentunya akan belajar dan memiliki pengalaman yang menarik yang akan mempengaruhi perkembangan dimasa yang akan datang. Pada dasarnya ada banyak sekali pengalaman umum yang positif

dan negatif yang sering dialami oleh mayoritas remaja, salah satunya putus cinta.

Pengalaman putus cinta merupakan sebuah pengalaman yang tidak mudah untuk diterima sekaligus dijalani oleh beberapa orang, terlebih lagi seorang remaja. Kondisi psikologis yang masih dinamis dan selalu berubah-ubah membuat pengalaman negatif yang dialami oleh remaja akan sangat beresiko mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu dalam sebuah kajian literatur, ditemukan bahwa pengalaman putus cinta menjadi kontributor utama dalam peningkatan upaya bunuh diri pada remaja (Paul, 2018), hal tersebut secara tidak langsung menjelaskan bahwa remaja sangatlah labil dan belum sanggup untuk mengambil keputusan dengan baik dan bijak.

Disisi lain, dewasa ini kejadian *ghosting* juga menjadi sebuah fenomena yang banyak terjadi dikalangan remaja. Pasalnya *ghosting* digunakan sebagai strategi pembubaran hubungan romantis yang efektif, menurut Safronova (dalam Freedman 2019) *ghosting* didefinisikan sebagai tindakan untuk memutus kontak komunikasi dan interaksi dengan lawan pasangan serta berusaha untuk menutup akses kemungkinan terjadinya komunikasi dan interaksi itu kembali, rata-rata korban *ghosting* merasa apa yang telah dilakukan tersebut sangat jahat dan sama sekali tidak mempertimbangkan perasaan lawan pasangannya. Efek yang ditimbulkan dari pengalaman *ghosting* tersebut tentunya sangat mempengaruhi kehidupan yang dijalani, mulai dari perasaan bingung, tidak bermakna,

tidak layak dicintai dan dalam kondisi yang parah seseorang akan merasa trauma untuk menjalin hubungan romantis kembali serta masih banyak dampak buruk yang lainnya (Eisenberger & Lieberman, 2004; Navarro et al., 2020; Rohmatin et al., 2021; Williams, 2009)

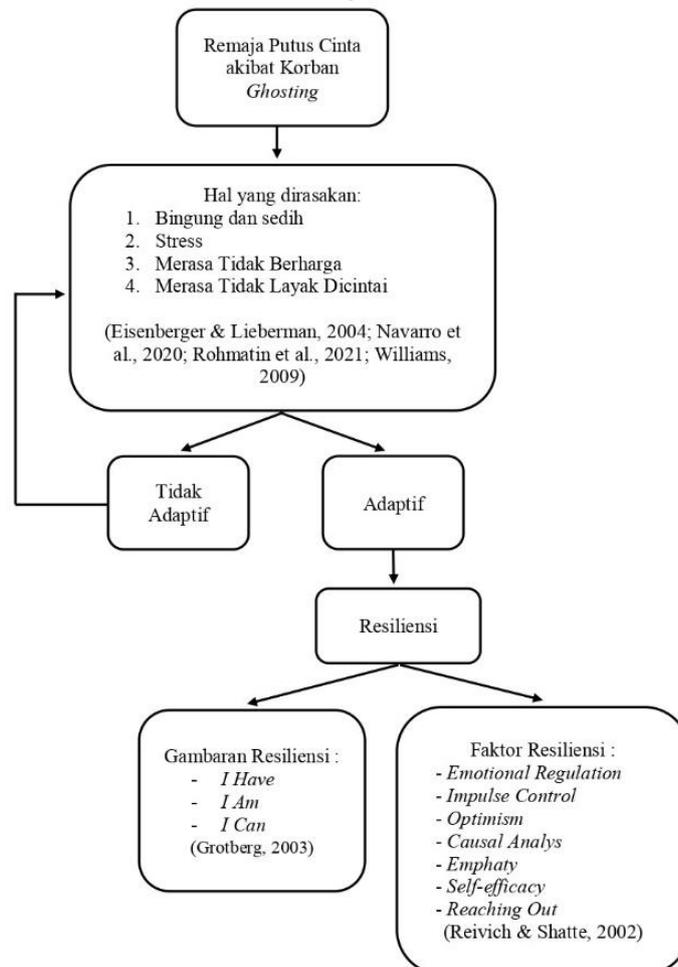
Mengalami putus cinta dan menjadi korban *ghsoting* secara bersamaan tentunya merupakan pengalaman yang tak akan pernah terlupakan dalam kehidupan seseorang, sebutan “*sudah jatuh, tertimpa tangga*” mungkin sangat cocok disematkan pada para korban *ghosting* karena pengalaman tersebut pastinya sangat berat untuk dijalani, terlebih lagi pada fase proses penerimaan. Usaha adaptasi yang dilakukan untuk menerima pengalaman tersebut tentunya akan menjadi lebih ekstra dan penuh perjuangan, selain itu kemampuan resiliensi atau daya untuk bangkit kembali dari keterpurukan juga perlu dimiliki oleh para korban *ghosting* dalam mencapai titik penerimaan dalam hidup.

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi adalah sebuah kemampuan untuk mengidentifikasi, mengatasi serta beradaptasi dengan kejadian atau masalah berat yang terjadi dalam kehidupan. Sepemikiran dengan itu, Grotberg (2003) juga berpendapat bahwasannya resiliensi adalah atribut yang melekat pada diri manusia yang biasanya berupa kekuatan, kemampuan dan ketabahan dalam menghadapi rintangan dan masalah hidup.

Apabila individu yang mengalami putus cinta akibat *ghosting* dapat resiliensi maka individu tersebut akan membiarkan dirinya merasa sedih,

terluka, marah, bingung, kehilangan, tidak berharga bahkan hingga frustrasi, namun kondisi ini tidak akan dibiarkan permanen dan terus-menerus terjadi di dalam kehidupannya, individu akan bangkit serta akan lebih kuat dari sebelumnya. Hal tersebutlah yang membedakan, orang yang resiliensi akan cenderung mudah menangani kesulitan daripada orang yang tidak resiliensi, sedangkan orang yang tidak resiliensi akan cenderung terjebak pada lingkaran setan yang membuat selamanya akan merasa sedih, bingung, marah dan tidak berharga. Berdasarkan pemaparan kerangka teoritik diatas, maka dapat digambarkan kerangka teoritik yang terbentuk sebagai berikut.

Gambar 2.1 Skema Kerangka Teoritik



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang difungsikan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan serta menjelaskan kualitas dari pengaruh sosial yang tidak bisa dijelaskan dan diukur oleh penelitian kuantitatif (Saryono, 2010). Tujuan dari penggunaan jenis penelitian kualitatif ini adalah lebih dapat mengeksplorasi penjelasan, gambaran dan dinamika lebih dalam dan detail mengenai suatu topik yang ingin cari tahu oleh peneliti. Selain itu peneliti juga merasa kualitatif menjadi jenis penelitian yang tepat karena dapat mencapai tujuan penelitian yaitu menggambarkan aktivitas mental terkait topik yang dibahas.

Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan studi fenomenologi yang menurut Creswell (2014) didefinisikan sebagai sebuah pendekatan atau proses penelitian yang memiliki tujuan untuk memaparkan dan menjelaskan sebuah pengalaman terkait sebuah fenomena yang dialami oleh seseorang atau beberapa orang dalam kehidupan kesehariannya. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengidentifikasi dan mencari tahu bagaimana gambaran dan proses resiliensi pasca putus cinta yang dialami oleh remaja korban *ghosting*.

## B. Kehadiran Peneliti

Pada penelitian kualitatif ini, peneliti berperan sebagai partisipan penuh dalam proses pengambilan data lapangan melalui wawancara secara langsung. Dalam pencarian data para subjek penelitian atau informan serta para *significant other* mengetahui kehadiran, peran dan status peneliti sebagai seorang peneliti serta juga sebagai seorang interviewer yang mencari data dengan kata lain pencarian dan pengambilan data lapangan dilakukan oleh peneliti sendiri.

Kehadiran peneliti sebagai peneliti dan interviewer disini juga diharapkan dapat sangat menguntungkan dan mempermudah tercapainya tujuan penelitian. Hal tersebut dikarenakan instrumen yang digunakan dalam pencarian data dapat menjadi sangat adaptif terhadap situasi yang berubah-ubah, sebab itu kemungkinan data yang didapatkan bisa mencakup lebih luas topik yang dibahas akan menjadi sangat tinggi. Selain itu peneliti menggunakan alat perekam berupa *smartphone* sebagai alat pendukung dalam proses pencarian data.

## C. Lokasi Penelitian

Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dilokasi yang berbeda-beda pada setiap informan, hal ini terjadi dikarenakan proses penyesuaian tempat dan waktu antara peneliti dengan para informan. Informan pertama menghendaki melakukan wawancara disebuah *cafe* bernama “Angkringan Petekan” yang berada di daerah Surabaya Utara.

Informan kedua memilih tempat di sebuah kedai makan cepat saji CFC (*California Fried Chicken*) di daerah Kab. Sidoarjo. Informan ketiga memilih tempat di sebuah Cafe bernama “Ekopilogi” di daerah Kota Sidoarjo. Pemilihan ketiga tempat di atas didasari oleh keputusan informan dengan pertimbangan keterjangkauan dan kenyamanan tempat.

#### **D. Sumber Data**

Terdapat dua golongan subjek penelitian sebagai sumber data dalam penelitian kali ini, yaitu subjek penelitian sebagai sumber data primer dan sekunder.

##### **a. Sumber data primer**

Sumber data primer adalah sumber data utama yang memiliki pengalaman putus cinta akibat *dighosting* dalam sebuah hubungan romantis, para informan yang akan digunakan terdiri dari 3 orang remaja akhir, yang menurut Sarwono (2000) remaja akhir berada pada kisaran usia 18-22 tahun. Pemilihan informan remaja akhir ini dikarenakan pada masa remaja khususnya remaja akhir ini individu akan cenderung lebih berani dalam mencari tahu informasi dan menambah pengalaman dalam hidupnya, dari keberanian itulah ada kecenderungan remaja akan mengajak lawan jenis untuk merajut sebuah hubungan romantis. Selain itu masa-masa memasuki kepala 2 ini juga identik dengan masa-masa penuh dengan asmara, hal tersebut sesuai dengan tugas perkembangan

yang dimiliki oleh remaja akhir, salah satunya adalah mempersiapkan diri untuk memasuki jenjang membentuk bahtera rumah tangga.

Adapun ketiga informan adalah sebagai berikut:

Subjek ke-	Inisial	Usia	Gender	Domisili
1	AT	22 Thn	Perempuan	Surabaya
2	VR	21 Thn	Laki-laki	Sidoarjo
3	AN	21 Thn	Perempuan	Sidoarjo

Tabel 3.1 Data Informan Utama

#### b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yang digunakan sebagai data tambahan atau biasa disebut dengan *significant other* adalah orang-orang terdekat dari subyek seperti keluarga, sanak saudara, teman dan sahabat informan. Dalam penelitian ini setiap informan memiliki 1 *significant other*.

Subjek ke-	Inisial	Usia	Gender	Hubungan dengan informan
1	CK	21 Thn	Perempuan	Teman komunitas
2	RS	22 Thn	Laki-laki	Teman rumah
3	RN	22 Thn	Perempuan	Sahabat kuliah

Tabel 3.2 Data *Significant Other*

### E. Prosedur Pengumpulan Data

Guna memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik wawancara mendalam (*Indepth Interview*). Menurut Moleong (2019) wawancara mendalam merupakan suatu proses mendapatkan informasi untuk kepentingan penelitian dengan cara dialog

antara peneliti sebagai pewawancara dengan informan atau yang memberi informasi.

Perlu diketahui pada proses berjalannya wawancara dalam penelitian ini, tidak ada campur tangan atau kehadiran orang lain selain peneliti sebagai interviewer dan informan penelitian sebagai interviewee. Sebab itu hasil wawancara yang didapatkan merupakan hasil bagaimana peneliti sebagai interviewer memaknai sebuah pengalaman, refleksi perasaan hingga proses mental serta banyak hal lainnya (Moleong, 2019).

Instrumen wawancara atau *guide interview* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang dibuat oleh peneliti yang merujuk pada teori Grotberg dan Reivich & Shatte mengenai resiliensi.

#### **F. Analisis Data**

Penelitian ini akan menggunakan teknik analisis data tematik. Dalam analisis data tematik, peneliti akan memberi kode pada informasi yang dapat menghasilkan indikator (daftar tema atau model tema) dan kualifikasi yang terkait dengan tema tersebut, atau gabungan dari ketiganya Boyatzis (dalam Poerwandari, 2007). Berikut tahap pelaksanaan analisis tematik dari Hayes (dalam Indrayanti et al, 2008), yaitu:

1. Data yang akan dianalisis di kelompokkan terlebih dahulu
2. Aitem-aitem yang relevan dengan topik diidentifikasi
3. Data yang memiliki kesamaan tema diurutkan

4. Melakukan uji kesamaan tema dan menformulasikan ke dalam sebuah kategori tertentu
5. Memperhatikan masing-masing tema yang telah dipisah dan melakukan uji ulang terhadap masing-masing transkrip jawaban yang memiliki tema sama dengan hati-hati.

Sederhananya, analisis data tematik merupakan cara analisis data yang bertujuan untuk melaporkan data dari tiap-tiap tema yang telah ditentukan. Tema-tema didapat dari gambaran umum hasil penelitian yang *breakdown* menjadi kategori, tiap kategori memiliki pengertian serta data penguat yang berbeda. Kategori tersebut nantinya akan dipilih dan dipilah antara kesesuaiannya dengan topik yang dibahas dalam penelitian ini.

#### **G. Keabsahan Data**

Uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Triangulasi Data, yaitu teknik pengujian keabsahan atau kevalidan data yang memanfaatkan data atau hal-hal yang lain dapat ditemukan dilapangan terhadap data tersebut (Moleong, 2019).

Tujuan dilakukannya pengabsahan data agar memastikan bahwa data yang diperoleh dan diteliti valid dan relevan dengan situasi yang sesungguhnya. Selain itu pengabsahan data juga penting dilakukan untuk menjamin bahwa data yang dihimpun dan diperoleh dari lapangan benar dan sesuai.

Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Sugiyono (2010) bahwa triangulasi merupakan sebuah pengujian yang terdapat usaha untuk membandingkan dan mengecek data yang ditemukan dengan bantuan pendekatan dan waktu yang berbeda.

Menurut Sugiyono triangulasi dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) triangulasi sumber, merupakan usaha perbandingan dan pengecekan data dengan data yang diperoleh dari sumber lain yang masih berhubungan satu sama lain; (2) triangulasi teknik, merupakan usaha perbandingan dan pengecekan data dengan berbagai teknik terhadap sumber data; (3) triangulasi waktu, merupakan usaha perbandingan dan pengecekan data dengan mengumpulkan waktu yang berbeda-beda.

Adapun cara triangulasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber, triangulasi sumber dilakukan dengan cara membandingkan data yang didapat dari informan utama kemudian data tersebut ditanyakan kepada informan lain yang masih berhubungan dengan informan utama, dalam hal ini yang dimaksud adalah *significant other*.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. *Setting* Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan model studi kasus dengan menggunakan subjek atau informan penelitian beberapa remaja yang memiliki pengalaman putus cinta dalam sebuah hubungan romantis akibat *dighosting* oleh pasangannya. Dari pengalaman tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana dinamika psikologis yang timbul sebagai reaksi akibat kejadian yang kurang menguntungkan tersebut.

Dalam usaha untuk mengumpulkan data yang relevan dengan topik penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menentukan siapa subjek atau informan penelitian yang cocok dan sesuai dalam penelitian ini. Hal tersebut menjadi langkah pertama dan fundamental agar tercapainya tujuan penelitian. Pencarian informan penelitian dilakukan terlebih dahulu sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yaitu remaja yang memiliki pengalaman putus cinta akibat *dighosting* oleh pasangannya dalam sebuah hubungan romantis. Adapun informan yang berhasil peneliti dapatkan adalah tiga orang remaja sebagai informan utama beserta satu orang *significant other* pada tiap masing-masing informan. Bila dijumlahkan secara keseluruhan penelitian ini memiliki enam informan sebagai sumber data.

Setelah mendapatkan informasi mengenai dinamika psikologis dari pengalaman *ghosting* pada ketiga informan utama, peneliti melanjutkan mencari informasi pendukung dari para *significant other* tiap informan melalui proses yang sama dengan informan utama yaitu wawancara. Tujuan dari dilakukannya pencarian data pendukung ini adalah untuk menggali lebih dalam lagi dinamika-dinamika psikologis yang muncul dari sebuah kejadian yang difokuskan dalam penelitian ini, yaitu pengalaman *dighosting*.

Proses yang dilaksanakan dalam pencarian data pada informan menggunakan pendekatan wawancara mendalam atau *indept interview* dengan bantuan panduan wawancara berupa daftar pertanyaan yang telah dibuat dan disusun oleh peneliti sebelumnya. Panduan wawancara yang dibuat oleh peneliti memiliki fungsi sebagai penjaga agar topik dan koridor pencarian data tidak terlalu melebar dan berjalan lanjar sesuai dengan tujuan. Secara keseluruhan proses pengumpulan data berjalan dengan baik dan peneliti mendapatkan data yang mendalam dari para informan.

Alat bantu yang digunakan dalam proses pencarian data antara lain yaitu: *handphone* sebagai alat bantu merekam hasil wawancara, pena dan buku catatan sebagai alat tulis beberapa poin yang penting serta lembar panduan wawancara yang berguna untuk menjaga alur proses pencarian data. Selain itu peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik sebagai sarana uji keabsahan data guna memastikan bahwa data yang didapatkan dalam penelitian ini memiliki kredibilitas yang tinggi.

Berikut ini adalah informasi lokasi penelitian beserta dengan profil lengkap para informan utama dan *significant other* dalam penelitian ini:

a. Informasi Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tiga informan utama beserta dengan tiga *significant other* secara cara tatap muka secara langsung. Sebelum melakukan pertemuan dengan tujuan pencarian data para narasumber, peneliti menawarkan kesempatan kepada tiap narasumber untuk merekomendasikan dan milih tempat, hal ini dipertimbangkan karena peneliti mengedapankan kenyamanan para informan ketika berbagi pengalaman kepada peneliti. Sebab itu semua lokasi penelitian dalam penelitian ini sesuai dengan permintaan dan *consent* dari para narasumber penelitian.

Proses pencarian data terhadap informan pertama dilakukan di sebuah *cafe* bernama “Angkringan Petekan” yang berada di daerah Surabaya Utara tepatnya di daerah Perak Timur. Lokasi tersebut merupakan lokasi pilihan informan pertama karena keterjangkauan akses dan dekat dari rumah informan pertama. Sedangkan untuk pencarian data terhadap *significant other* 1 dilakukan di lingkungan Kampus B UIN Sunan Ampel Surabaya. Hal ini dikarenakan keterbatasan waktu dan kesempatan yang dimiliki oleh *significant other* 1 untuk bertemu dengan peneliti, hal tersebutlah yang mengantarkan pertemuan antara peneliti dan *significant other* 1 di area kampus.

Untuk informan kedua menghendaki proses pencarian data dilakukan di sebuah kedai makan cepat saji CFC (*California Fried Chicken*) yang bertepatan di Kabupaten Sidoarjo, lebih tepatnya di daerah Aloha Gedangan. Lokasi tersebut dipilih oleh informan kedua karena menurut pengakuannya tempat tersebut sangat nyaman dan hanya sekitar 5 menit dari kediaman informan kedua. Sedangkan untuk *significant other 2* lebih menghendaki untuk dilakukan pencarian data di kediaman *significant other 2*.

Sama halnya dengan informan pertama, informan ketiga juga memilih dilakukan pencarian data di sebuah cafe. Tempat cafe yang dipilih oleh informan ketiga bernama “Ekopilogi” yang bertepatan di Kavling DPR berdekatan dengan pusat Kabupaten Sidoarjo, tempat tersebut dipilih oleh informan pertama karena sering berkunjung ke tempat tersebut saat akhir pekan. Untuk *significant other 3* memilih tempat di sebuah kedai kopi “Rooster” yang bertepatan di sebelah timur Alun-Alun Kabupaten Sidoarjo, kedai kopi ini dipilih oleh *significant other 3* karena merupakan salah satu kedai kopi terfavorit di daerah tersebut. Pemilihan keenam lokasi penelitian di atas ditentukan atas kesepakatan antara peneliti dan para informan. Banyak aspek dipertimbangkan dalam penentuan lokasi penelitian guna mendapatkan hasil maksimal.

b. Profil Informan Utama dan *Significant Other*

No	Keterangan	Inisial	Usia	Gender	Domisi
1.	Informan Pertama	AT	22 Thn	Perempuan	Surabaya
2.	<i>Significant Other</i> 1	CK	21 Thn	Perempuan	Sidoarjo
3.	Informan Kedua	VR	21 Thn	Laki-laki	Sidoarjo
4.	<i>Significant Other</i> 2	RS	22 Thn	Laki-laki	Surabaya
5.	Informan Ketiga	AN	21 Thn	Perempuan	Sidoarjo
6.	<i>Significant Other</i> 3	RN	22 Thn	Perempuan	Sidoarjo

Tabel 4.1 Profile Informan Utama dan *Significant Other*

Berikut ini adalah profile singkat Informan Utama dan *Significant Other* dalam penelitian ini:

## 1. Profil Informan Pertama

Informan Pertama dalam penelitian ini memiliki nama inisial AT yang merupakan seorang perempuan berusia 22 tahun dan bertempat tinggal di Kota Surabaya, menurut pengakuan informan pertama dirinya memiliki pengalaman *dighosting* oleh pasangan dalam sebuah hubungan romantisnya dimasa lalu.

Pengalaman negatif tersebut bermula ketika pasangannya memulai memutuskan kontak komunikasi dan interaksi selama 1 bulan lamanya dan setelah adanya pemutusan kontak tersebut secara tiba-tiba pasangan dari AT ini mengirimkan sebuah kabar pernikahan pasangannya dengan orang lain, sontak hal tersebut membuat AT merasa kaget dan sangat sedih. Pengalaman negatif

tersebut membuat AT belajar banyak hal mengenai sebuah hubungan romantis dan telah bangkit dikehidupan sekarang.

## 2. Profil *Significant Other* 1

*Significant Other* pertama adalah seorang teman AT yang berinisial CK. CK adalah seorang mahasiswi berusia 21 tahun, hubungan antara CK dengan informan satu adalah teman kuliah sekaligus teman komunitas.

## 3. Profil Informan Kedua

Informan kedua dalam penelitian ini adalah VR 21 tahun yang merupakan seorang mahasiswa disalah satu Universitas Negeri di Kota Surabaya. Sama halnya dengan pengalaman buruk yang dimiliki oleh informan pertama, VR juga pernah *dighosting* dalam sebuah hubungan romantis yang ia jalani. Ketidakjelasan dan pemutusan komunikasi dan interaksi yang dilakukan oleh pasangan VR membuat efek negatif berantai kepada semua aspek kehidupan laki-laki berdomisili Sidoarjo ini.

VR mengaku harus menegaskan berkali-kali keadaan hubungan yang sedang dijalani kepada pasangan. Hal tersebut tentunya membuat VR merasa tidak nyaman terhadap hubungan yang sedang dijalani. Untungnya hal tersebut tidak berlangsung berlarut-larut dan memaksa VR untuk mengambil tindakan tegas, menurut pengakuan VR hubungan romantis yang dijalani selesai dengan kesepakatan dua belah pihak. Hingga saat ini VR masih

memiliki sebuah *trust issue* terhadap sebuah hubungan romantis meskipun pengalamannya tersebut sudah diterima dan dimaafkan.

#### 4. Profil *Significant Other* 2

*Significant Other* kedua berinisial RS seorang mahasiswa berusia 22 tahun, relasi antara RS dengan informan kedua adalah teman rumah atau teman bermain sekaligus teman satu SMA.

#### 5. Profil Informan Ketiga

Sedangkan informan ketiga dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi berinisial AN berusia 22 tahun yang berdomisi di Sidoarjo. AN mengaku dalam hubungannya yang telah dijalin selama 5 tahun lamanya harus berakhir karena mendapat perlakuan *ghosting* oleh pasangannya. Hal tersebut membuat AN sangat merasakan kesedihan hingga tidak berdaya.

Perilaku *ghosting* yang dimunculkan oleh pasangannya berupa pemblokiran seluruh akses interaksi dan komunikasi serta diikuti oleh tidak pemberian informasi tentang kondisi yang dialami oleh pasangannya. Hal tersebut membuat AN tertekan dalam hubungan yang dijalani. Namun, saat ini AN mengaku telah berdamai dengan masa lalunya tersebut.

#### 6. Profil *Significant Other* 3

*Significant Other* ketiga berinisial RN seorang mahasiswa berusia 22 tahun, relasi antara RN dengan informan ketiga adalah teman kelas saat kuliah.

## B. Hasil Penelitian

Seperti yang disampaikan pada bagian sebelumnya, fokus dari penelitian ini adalah untuk menngulik “Bagaimana Gambaran Dinamika Resiliensi Putus Cinta pada Remaja Korban *Ghosting*?” yang mana gambaran dinamika resiliensi tersebut diwakilkan oleh karakteristik resiliensi dan faktor-faktor yang muncul dan mengantarkan remaja pada kondisi resiliensi pasca menjadi korban *ghosting*.

Aspek-aspek resiliensi menurut Grotberg (2003) terdiri dari 3 aspek, yaitu *i have* (aku punya), *i am* (aku adalah) dan *i can* (aku bisa). Ketiga aspek tersebut *dibreakdown* lagi oleh Grotberg sehingga menghasilkan beberapa indikator yang mewakili kondisi resiliensi seseorang, adapun indikator pada setiap aspek menurut Grotberg adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Aspek Resiliensi

Aspek	Indikator
<i>I Have</i> (Aku Punya)	- Relasi yang didasari oleh kepercayaan
	- Bentuk relasi dalam keluarga dan lingkungan sosial
	- Dorongan untuk mandiri
<i>I Am</i> (Aku Adalah)	- Akses terhadap fasilitas publik
	- Penilaian personal bahwa diri mendapatkan perhatian dan disuka orang lain
	- Empati dan kepedulian terhadap orang lain
	- Mampu merasa bangga dengan diri sendiri
	- Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri
<i>I can</i> (Aku Bisa)	- Optimis dan percaya diri
	- Kemampuan komunikasi
	- Kemampuan <i>problem solving</i>
	- Kemampuan mengelolah emosi
	- Kemampuan memahami emosi diri sendiri dan orang lain
	- Kemampuan menjalin relasi yang terpercaya dengan orang lain

Sedangkan faktor-faktor resiliensi yang digunakan acuan dalam penelitian ini adalah faktor-faktor resiliensi yang dicetus oleh Reivich & Shatte (2002) yang terdiri dari 7 poin utama, yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.3 Faktor Resiliensi

<b>Faktor Resiliensi</b>	<b>Definisi</b>
<i>Emotional Regulation</i>	Yaitu kemampuan untuk tetap bersikap tenang meskipun dalam keadaan tertekan
<i>Impulse control</i>	Pengendalian dorongan, yaitu kemampuan untuk mengontrol dorongannya terhadap sesuatu dan menunda kepuasan
<i>Optimism</i>	Kemampuan individu untuk mengatasi masalah yang mungkin terjadi dimasa yang akan datang
<i>Causal analys</i>	Analisis kausal, yaitu kemampuan untuk mengenali secara detail asal masalah yang sedang dihadapi
<i>Emphaty</i>	Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosional orang lain.
<i>Self-efficacy</i>	Keyakinan kepada dirinya sendiri bahwa mampu mengatasi masalah dan mencapai tujuan
<i>Reaching out</i>	Kemampuan individu untuk mengambil hal-hal positif dari situasi sulit yang sedang diderita

#### a. Deskripsi Temuan Penelitian

Temuan penelitian berupa hasil wawancara dari lapangan disusun oleh peneliti berdasarkan teori aspek-aspek dan teori faktor-faktor acuan.

Berikut ini beberapa temuan yang telah dipisah dan dijabarkan menjadi beberapa tema oleh peneliti.

##### i. Pengalaman Ghosting

Berdasarkan hasil *interview* yang dilakukan kepada 3 informan, diketahui bahwa ketiganya memiliki bentuk pengalaman dan cerita yang hampir sama, yaitu *dighosting* dengan cara

“ditinggalkan” oleh pasangan romantis mereka, selain ditinggalkan ketiga informan juga mengalami bentuk usaha pemutusan komunikasi dan interaksi yang berusaha dibangun kembali oleh para informan.

Informan pertama AT mengaku bahwa dalam hubungan romantisnyanya yang telah dijalani selama 4 tahun lebih, pasangan AT tiba-tiba memberikan kabar bahwa pasangan AT telah dijodohkan dan akan berencana menikah dalam waktu dekat. Hal tersebut tentunya menjadi sebuah berita yang sangat mengejutkan bagi AT, menurut pengakuannya kabar tersebut datang ketika kondisi hubungannya terbelang dalam keadaan baik-baik saja dan setelah memberikan kabar buruk tersebut pasangan dari AT lambat-laun menghilang dan tidak memberikan kabar. Hal tersebut diungkapkan dalam *interview* berikut:

“Terus telpon, aku kira dia yang mau mutusin aku kan *hehehe*, terus ternyata dia *ngejelasin* kalau selama ini tuh dia di jodohkan sama orang tuanya. Dia ga bilang putus her, jadi dia gak mutusin aku tapi dia bilang kalau di jodohkan. Tapi ujung-ujungnya *ngilang*” (SU1.AT.J6).

Pengakuan yang sama juga dilontarkan oleh *significant other 1* yang menyatakan bahwa AT mengalami *ghosting* akibat ditinggal menikah oleh pasangannya. Hal tersebut diungkapkan dalam wawancara sebagai berikut:

“Iya benar, setau saya dia memang ditinggal nikah sama pasangannya ya” (SO1.CK.J3)

“Iyasih, dia nunjukin bukti chatnya kalau cowonya bilang mau nikah gitu” (SO1.CK.J4).

Sama halnya seperti AT, informan kedua VR juga mengaku mendapat perlakuan *ghosting* ketika hubungannya sedang tidak terjadi masalah apapun atau dalam kondisi baik-baik saja. Berdasarkan cerita VR, pasangan VR tiba-tiba menjadi tidak acuh kepada dirinya, kejadian tersebut membuat VR menjadi bingung dan tidak tahu harus berbuat apa. Usaha yang VR lakukan seperti meminta kejelasan dan mengajak untuk bertemu tidak membuahkan hasil dan hanya dibalas dengan perlakuan *ghosting*. Hal tersebut diungkapkannya dalam wawancara sebagai berikut:

“Jadi saya merasa bahwa saya ini di *ghosting* itu saat percakapan itu mulai agak dingin, yang awalnya hangat jadi berubah agak dingin dan cuek. Saya juga merasa susah untuk mengembangkan percakapan. Terus ketika saya ajak ketemu juga agak susah. Saat chat juga pembahasan gitu-gitu saja dan sempat gak ada jawaban juga. Saya chat lagi dan *gak* dibales. *Nah* saat itulah saya merasa “wah ini saya di *ghosting* ini”. Saat itu saya juga ya diemin dia juga. Jadi untuk waktunya ketika saya ragu apakah ini di *ghosting* atau tidak sampai di titik bahwa tindakan ini bisa disebut *ghosting* itu ya kalau tidak salah selama satu bulan” (SU2.VR.J3).

“Untuk total lamanya hubungan yang dijalani sekitar 6 bulan - 1 tahun lah saya agak lupa. Terus akhirnya saya menanyakan ke dia “*Kenapa kamu diemin aku gitu?*” Tapi selama satu minggu itu dia *gak* bales. Baru minggu berikutnya dia ngomong “*Aku pengen ngobrol*” gitu. Dia bilang “*Kayaknya kita sampai sini aja, karena aku merasa pengen sendiri aja tanpa pasangan*”. Ya yasudah saya menghargai keputusannya dan ya sudah berpisah. Begitu *sih* ceritanya” (SU2.VR.J4).

Hal tersebut dijelaskan dan diperkuat oleh pengakuan dari *significant other 2* yang menyatakan bahwa VR telah *dighosting*. Hal tersebut diceritakan dalam wawancara sebagai berikut:

“Waktu itu saya pernah ditunjukin *history* chatnya mas dan beberapa *history* teleponnya, memang dari pasangan mas ve yang kemarin ini ngga ada kabar dan tiba-tiba menghilang” (SO2.RS.J4).

Tidak ada bedanya dengan kedua informan sebelumnya, informan ketiga AN juga mengalami bentuk perlakuan *ghosting* yang hampir sama dan dalam situasi hubungan yang sama sedang baik-baik saja. Berdasarkan ceritanya AN tiba-tiba pasangannya menghilang secara perlahan-lahan, hal tersebut ditawali dari pengakuan pasangan AN yang sibuk bekerja, namun semakin lama waktu berlalu pasangan dari AN melakukan perilaku *ghosting* kepada AN. Hal tersebut dilontarkan dalam wawancara sebagai berikut:

“Ya jadi aku pernah pacaran sama si cowok ini sudah tiga tahun. Nah selama tiga tahun ini, saat satu tahun terakhir itu dia ada perubahan gitu, tiba-tiba kayak menjauh, jarang chat dan ngerasa beda gak kaya sebelum-sebelumnya. Dia bilang *sih* kalau dia sibuk, cuman sebelumnya dia tetap ngabarin, sering telfon dan wa. Tapi setahun terakhir dia malah jadi jarang ngabarin ya meskipun ga langsung *ngeghosting*. Jadi kaya intensitas chatnya sehari kaya berkurang-berkurang gitu” (SU3.AN.J2).

“Kalau untuk alasan dia kenapa tiba-tiba berubah awalnya aku masih belum tau *sih* karena dia memang ga langsung menghilang gitu, tapi ya perlahan-lahan intensitas chat dan telfon berkurang. Kalau dari segi permasalahan dalam hubungan *sih* gak ada tapi memang

perlahan-lahan dia *ngilang* gitu. Ya meskipun dia alasannya sibuk sama pekerjaan tapi ya aku berharapnya dia masih tetep bisa ngabarin. Tapi ya itu tadi dia berubah secara perlahan” (SU3.AN.J3).

“Iya” (SU3.AN.J4).

Hal tersebut di perkuat dengan pengakuan dari *significant other 3* yang mengaku pernah dicurhati mengenai permasalahan *dighosting* AN yang berujung pemutusan hubungan romantis yang dijalani oleh AN. Sebagai sahabat kuliah *significant other* menyayangkan apa yang dialami oleh AN. Hal tersebut diungkapkan dalam wawancara sebagai berikut:

“Iya benar. Jadi gini saat dia *curhat-curhat* gitu kan dia cerita kalo hubungannya itu berjalan selama tiga tahunan, nah hubungan tiga tahun itu pasti sudah lama sudah saling tau juga. Nah tiba-tiba di akhir hubungan itu si cowok ini tiba-tiba *ngeghosting* gitu jadi muncul sifat cuek , tidak mengkomunikasikan ke cewenya. Pokoknya hubungan mereka ini tidak berjalan baik di akhir hubungannya dan ngebuat si ceweknya ini jadi sedih. Kok begini si cowok ini dan akhirnya si cewek ini minta kejelasan gitu ke si cowok kaya hubungannya mau gimana dll dan setelah di konfirmasi si cowok ini gak begitu merespon dan menghilang begitu saja. Padahal si cewek ini minta kejelasan. Ya namanya cewek kan pasti gitu ya?” (SO3.RN.J2).

“Jadi dia minta kejelasan kaya hubungan mereka itu, kalau putus ya putus , kalau masih lanjut ya lanjut. Tapi si cowok ini tanpa kejelasan dan nge-ghosting gitu aja saat dimintai kejelasan. Akhirnya si cowok ini hilang nah jadinya si cewek ini minta udahan. Sampai akhirnya beberapa minggu itu tiba-tiba ada moment si cowok dateng gitu dan dia jelasin kalo dia emang sibuk atau gimana gitu” (SO3.RN.J3).

“Dan akhirnya dia memutuskan bersedia menyudahi dan akhirnya putus mereka ini” (SO3.RN.J4).

“Iya” (SO3.RN.J4).

## ii. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Grotberg (2003) aspek resiliensi dibagi menjadi 3 bagian yaitu *i have, i am, i can*. Berikut ini merupakan hasil temuan dilapangan terhadap 3 informan utama sebagai subjek dalam penelitian ini :

### 1. I Have

#### a. Relasi yang disadari oleh kepercayaan

Informan pertama AT menggambarkan relasi yang disadari oleh kepercayaan terhadap orang lain melalui perilaku keterbukaannya untuk bercerita kepada orang terpercaya, dalam kasus ini adalah teman-temannya. Hal tersebut diungkapkan dalam pernyataannya sebagai berikut:

“Iya, aku cerita ke temen-temenku *sih* yang pertama”  
(SU1.AT.J18)

Dari keterbukaan atas pegalamannya tersebut AT mengaku mendapatkan berbagai respon dari teman-temannya, menurut AT mayoritas teman-temannya sangat menyayangkan atas terjadinya hal tersebut karena usia hubungan yang dijalani telah cukup lama. Hal tersebut diungkapkan oleh AT melalui wawancara berikut:

“...Lah kaya menyayangkan aja, kalau aku gak jadi sama kayak ditinggal nikah dan gak jadi sama si mantanku ini. Bahkan sampai *kating-kating* pun tahu kalau misal aku putus. Gitu itu juga ikut prihatin. Katingku sampai ngasih *hastag* apa ya lupa aku, pokoknya intinya hastag save Aliza atau apa dulu itu. Mbak Bilqis sama mbak Dina kayaknya” (SU1.AT.J21)

Hal tersebut divalidasi oleh pengakuan *significant other* 1 yang mengaku telah mendapatkan cerita dari AT mengenai pengalamannya *dighosting* oleh pasangan romantisnya karena ditinggal menikah dengan orang lain. Menurut *significant other* 1 pada saat bercerita AT dalam keadaan sedih dan menangis, hal tersebut sangat mengganggu keseharian AT pada saat itu. Pernyataan tersebut diberikan dalam wawancara sebagai berikut:

“Ya tentunya dia sedih ya sehari-hari, menangis-nangis, gak mau makan, gak semangat sama aktivitasnya kayak gitu-gitu” (SO1.CK.J5).

“Kalau menurutku lihat Aliza yang gak kayak biasanya menurutku ya berlebihan. Ya tapi kita juga gatau gimana rasanya ditinggal kayak gitu kan. Reaksinya ya gak biasa aja lihat Aliza yang gak kayak biasanya cerita terus tiba-tiba jadi kaya nangis hampir tiap hari dan ga semangat” (SO1.CK.J7).

Hal tersebut juga terjadi kepada para informan kedua VR yang juga mau berbagi pengalaman *dighosting*-nya kepada para temannya. VR bercerita kepada para teman-teman dekatnya semenjak dirinya belum sadar bahwa VR telah mendapat perlakuan *ghosting*. Hal tersebut disampaikan dalam wawancara berikut ini:

“Iya *sih* cuman ya ga secara keseluruhan *sih*, mungkin cuma kaya sekedar tanya ke temen “*Kenapa ya cewek ini ga bales chatku?*” terus temen saya ya cuman sekedar jawab “*paling ya sibuk*” gitu aja *sih* dan saat itu saya juga *gak* terlalu *meduliin* juga karena saat itu saya juga ada kesibukan jadi *gak* terlalu saya *pikirin* lah. Kalau di tanya cerita atau engga ya jawabannya ya cerita kok” (SU2.VR.J5).

“Iya” (SU2.VR.J7).

Pengakuan tersebut didukung oleh pernyataan *significant other* 2 yang mendapat cerita dari VR sekaligus bukti pesan antara

VR dengan pasangan VR. Pernyataan *significant other* 2 disampaikan dalam wawancara berikut:

“Waktu itu saya pernah *ditunjukin* historis chatnya mas dan beberapa historis teleponnya, memang dari pasangan mas verdi yang kemarin ini ngga ada kabar dan tiba-tiba menghilang” (SO2.RS.J4).

Begitupula informan ketiga AN, hal yang sama persis juga disampaikan oleh AN yang mengaku bahwa dirinya juga menceritakan pengalaman *ghosting* yang sedang dialami kepada para sahabat-sahabat yang memiliki relasi yang baik dengan AN. Pengakuan menceritakan pengalamannya tersebut disampaikan AN dalam wawancara berikut:

“Ya pastinya cerita ke temen dekat ...” (SU3.AN.J7).  
 “Iya” (SU3.AN.J8).

Pengakuan tersebut divalidasi oleh *significant other* 3 yang mengaku pernah mendapatkan *curhatan* dari AN mengenai perilaku *ghosting* yang dilakukan oleh pasangan AN. Hal tersebut dituturkan dalam wawancara sebagai berikut:

“Iya benar, jadi gini saat dia *curhat-curhat gitu* kan dia cerita kalo hubungannya itu berjalan selama tiga tahunan, nah hubungan tiga tahun itu pasti sudah lama sudah saling tau juga, nah tiba-tiba di akhir hubungan itu si cowok ini tiba-tiba *nge-ghosting* gitu ...”

#### **b. Bentuk relasi dalam keluarga dan lingkungan sosial**

Selain menjalin relasi yang sehat dengan orang lain informan pertama AT juga sangat terbuka akan pengalaman yang kurang menguntungkan tersebut pada keluarga. Keterbukaan tersebut

mengantarkan AT untuk bercerita kondisinya pasca *dighosting* oleh pasangan romantisnya terhadap keluarganya setelah dalam kondisi dirinya tenang dan kondusif. Hal tersebut dilakukan oleh AT karena pada dasarnya kedua orang tua AT tidak mengizinkan AT menjalin hubungan romantis diluar pernikahan. Hal ini dituturkan oleh AT dalam kesempatan wawancara berikut:

“Waktu sudah tenang aku cerita, maksudnya sudah lupa sakitnya itu aku cerita. *Soalnya* aku *tuh* ga boleh pacaran *kan* her, tapi aku tiap deket sama orang itu atau pdkt sama orang atau dideketin orang itu aku selalu cerita ke orang tua ku. Jadi *mikirku* ya aku gak *ngurus* gak boleh pacaran *sing* penting aku cerita gitu. Biar orangtua ku tahu gak curiga-curigaan gitu ....” (SU1.AT.J19).

“Ke Mama ke *yangti*. Kalau ayahku dikasih tau mamaku pastinya” (SU1.AT.J20).

“*Heem*, Iya bukan... bener” (SU1.AT.J23).

Pasalnya relasi yang dijalin baik antara orang lain dan keluarga tersebut memang benar-benar dilakukan oleh AT. Keterbukaan diri tersebut dikenal oleh orang-orang yang ada disekitar AT tanpa terkecuali *significant other* 1. Hal tersebut dinyatakan dalam wawancara berikut ini:

“Iya menurutku. Setau saya dia orang yang terbuka dan dia juga orang yang suka ngobrol gitu jadi sering bercerita mengenai hal yang dialami” (SO1.CK.J8).

Berbeda dengan informan pertama, informan kedua VR lebih memilih tertutup akan pengalaman *dighosting* tersebut kepada kedua orang tuanya sehingga memilih untuk tidak bercerita. Pengakuan itu dituturkan oleh VR dalam wawancara berikut:

“Engga *sih*. Soalnya kalo cerita ke orang tua orang tua pasti *bakalan gapaham* sama kondisinya gimana” (SU2.VR.J6).

Berbeda halnya dengan VR, informan ketiga AN malah bercerita mengenai hubungan romantisnya dengan pasangannya. AN mengaku bahwa dirinya terbuka kepada orang tua terlebih lagi ibu dan menceritakan hubungan romantis yang AN jalani. Hal tersebut diungkapkan AN dalam wawancara sebagai berikut:

“... dan salah satunya juga ke orang tua *sih*. Ibuku juga aku *share* cerita itu juga tentang hubunganku sama si cowok ini” (SU3.AN.J7).

“Ya Ibu meresponnya *gak* yang buruk atau gimana gitu *sih*. Karena waktu itu aku juga pernah jarang ketemu kaya selama tiga minggu gitu juga pernah. Trus orang tua ya cuman nanyain “Ada apa?, kenapa?” gitu aja *sih* dan aku jawabnya juga ga detail juga, karena kan emang waktu itu emang gak ada sebuah permasalahan gitu kan cuman emang dianya tiba-tiba berubah. Jadi ya aku cerita seadanya aja kalau misal dianya emang jarang ngabarin aku” (SU3.AN.J12)

### c. Dorongan untuk mandiri

Pada saat mendapatkan perlakuan *ghosting*, informan pertama AT mengaku dirinya sangat kacau dan kebingungan karena ditinggalkan oleh pasangannya yang telah menjalin hubungan selama 4 tahun. Kondisi tersebut digambarkan dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“Alhamdulillahnya Iya ya, jujur yang aku rasain tahu ditinggal nikah itu aku kaya ngawang gitu lo her, kaya aku gak ngerti kedepannya mau ngapain. Soalnya dihidupku, kaya step-step hidupku itu aku sudah ngerencanakan kaya si dia ini. Kaya dari habis lulus kuliah ngapain, habis gini ngapain, aku sudah ada timelinenya gitulo yang aku bahas sama dia. Jadi ya pas tahu ditinggal nikah ya aku terus lapo

iki, aku harus *ngapain*, misal aku *kate* lulus iku *ngapain*, terus semangatku iki siapa. Dia juga yang ngasih aku perihal kuliah dan ilmu-ilmu yang lain. Jadi aku kaya ngerasa gak isok lek gak sama dia” (SU1.AT.J24)

Disisi lain, AT juga mengaku bahwa dirinya hilang harapan dan membutuhkan waktu lebih panjang untuk pulih kembali. Hal tersebut dinyatakan dalam kesempatan wawancara berikut:

“Iya *hopeless*, *ngawang ngawang*” (SU1.AT.J26).

“Jujur butuh waktu lama sih her dan panjang prosesnya” (SU1.AT.J27).

Namun setelah diberikan beberapa pertanyaan tambahan, informan 1 AT bercerita bahwa dirinya tidak mungkin dalam kondisi yang tidak menguntungkan ini selamanya, dirinya harus bangkit dan mandiri untuk terus menjalani hidup lebih baik lagi. Hal tersebut dituturkan dalam wawancara berikut:

“... kalau aku *gak* sama dia mungkin aku juga *gabisa* belajar banyak hal juga. Jadi karena dia, patah hati model apapun itu seakan “*halah.. ini hal kecil, yang kemarin loh lebih besar dan kamu bisa ngelalui*”.” (SU1.AT.J32).

Sama halnya dengan yang disampaikan oleh informan kedua VR, pengalaman mendapat perlakuan *ghosting* membuat VR menjadi belajar mengenai konsep kecocokan dalam sebuah hubungan romantis. Hal tersebut diungkapkan dalam wawancara sebagai berikut:

“Oh ya untuk pertanyaan tadi ada yang belum saya lanjutkan jawab *sih*. Jadi untuk apakah saya sudah biasa itu bukan berarti terbiasa *sih*, jadi saya lebih ke belajar dari masa lalu. Jadi ketika saya *dighosting* saya *ga* mencari tau “*Adakah kekurangan dari diri saya?*” jadi kalau di suatu hubungan itu kita *ga* memperbaiki sifat seseorang tapi kita

ada sebuah kecocokan tanpa perlu adanya memperbaiki, jadi contohnya ya kalau saya suka musik, ya yasuda suka apa adanya saja, gitu si” (SU2.VR.J19).

Namun setelah ditanya lebih lanjut mengenai kondisinya pasca *dighosting* VR mengaku hingga sekarang masih merasa sangat kehilangan serta kebingungan mengenai konsep hubungan romantis yang ideal. Pengakuan tersebut dinyatakan dalam wawancara berikut ini:

“Benar, tapi ternyata *endingnya* sama aja yaitu saya merasa kehilangan, itu juga yang membuat saya bingung hubungan yang ideal itu gimana seharusnya? *Sempet* saya *mikir* untuk menjadi *people pleaser* karena bisa bertahan lama sama orang yang dia bersikap seenaknya sama saya. Jadi apakah hubungan yang ideal itu harus menjadi *people pleaser* seperti itu *gitu*. Saya juga pernah seperti itu waktu SMA, cuma untuk sekarang ya mungkin pikiran itu cuman rasa kehilangan aja. Jadi ya memang sendiri itu membunuhmu gitu. Tapi kalau ditanya “*udah biasa?*” *engga sih*. Tetap merasa kehilangan yang benar-benar kehilangan” (SU2.VR.J14).

“Hmm lebih kearah bingung sih sebenarnya. Bingung harus gimana” (SU2.VR.J21).

“Iyaa, karena saya *gatau* harus berbuat apa karena gaada respon juga dari dia. Saya juga sudah usaha untuk memancing dia untuk merespon tapi *tetep* responnya *gaada*. Jadi bingung harus gimana” (SU2.VR.J22).

Kebingungan tersebut juga dibenarkan dengan pengakuan dari *significant other 2* yang menyatakan bahwa VR pernah bercerita mengenai kondisinya dalam keadaan sedih dan bingung.. Pengakuan tersebut dituturkan dalam wawancara sebagai berikut:

“Ya pada saat itu dia merasa sedih dan *kaya* orang bingung harus melakukan apa untuk memperbaiki situasi yang lagi dihadapi sekarang, posisinya waktu itu pacarnya *gabisa* dihubungi *buat* diajak ketemu dan *ngobrol* kan. Jadi

sampai beberapa hari dia merasa bingung sendiri” (SO2.RS.J4).

Hal serupa juga terjadi kepada informan ketiga AN, perasaan sedih dan kesal juga muncul ketika dirinya mulai mengetahui bahwasannya telah mendapat perlakuan *ghosting* oleh pasangan romantisnya. AN mengaku memaklumi perilaku pasangannya diawal, namun tidak seiringnya waktu diawal perlakuan itu dirinya masih memaklumi dan mewajarkan, akan tetapi seiring berjalannya waktu AN menjadi mulai mempertanyakan status hubungan.

“Awalnya aku masih bisa menerima *sih* ketika dia gak *ngabarin* karena memang dia bilang sibuk, ya sibuk organisasi dan ada beberapa pekerjaan juga. Ya aku berusaha menerima ya meskipun pastinya ada rasa sedih dan *kesel* sih kalau dia gak *ngabarin*. Kaya dalam sehari dia *ngabarin* seadanya aja gak kaya biasanya. Sampai pada akhirnya berjalan beberapa bulan sebelum menyudahi hubungan itu aku bener-bener ngerasa kesal banget ya ada marah, ada sedih dan dia ketika aku *pingin ngebahas* hubungan ini gitu dia kaya selalu mencari alasan dan *gamau* memperjelas kenapa sih dia gitu ke aku, kenapa kok diajak komunikasi itu susah gitu. Sampai pada akhirnya aku ada di titik sedih banget. Pernah juga aku ikutan marah juga ke dia dan dia malah cuek balik ke aku. Ya pernah ada masa *flat* juga dalam hubungan itu.” (SU3.AN.J15).

Kondisi tersebut juga dibenarkan oleh *significant other* 3 yang menjelaskan bahwa AN pada saat itu mengalami kebingungan bersama dirinya sendiri. Hal tersebut mendorong AN untuk memperjelas kondisi dan status hubungan yang sedang dijalani.

“Jadi dia minta kejelasan *kaya* hubungan mereka itu, kalau putus ya putus, kalau masih lanjut ya lanjut. Tapi si cowok ini tanpa kejelasan dan *nge-ghosting* gitu aja saat dimintai kejelasan. Akhirnya si cowok ini hilang nah jadinya si cewek ini minta udahan ...” (SO3.RN.J3).

#### d. Akses terhadap fasilitas publik

Informan pertama AT mengaku bahwa dirinya tidak merasa butuh untuk mendatangi tenaga ahli atau psikolog dalam usaha untuk *move-on* dari pengalamannya *dighosting*. Pasalnya AT menjelaskan bahwa untuk urusan percintaan apapun AT tidak memerlukan bantuan tenaga ahli melainkan cukup dengan bercerita kepada orang-orang disekitarnya.

“Jujur *gapernah* kepikiran *sih* kalau untuk masalah percintaan, yang lain mungkin iya tapi kalau percintaan *enggak*” (SU1.AT.J30)

Selain itu menurut pengakuan AT, dirinya hanya cukup membutuhkan orang lain sebagai tempat berbagi cerita, sebab itu AT tidak pernah mencoba mengakses ketersediaan layanan tersebut untuk menceritakan pengalamannya

“Iya, *gak sampek*. Kepikiranpun *enggak* cuman ya butuh cerita aja dan aku yakin mungkin bukan jodoh jadi *tak* jalani aja pasti nanti akan *nemu* aja penggantinya” (SU1.AT.J31).

Hal serupa juga dirasakan oleh informan kedua VR yang juga merasa bahwa kondisinya ketika mendapatkan perlakuan *ghosting* tidak begitu parah dan mengganggu sehingga mengharuskan dirinya untuk bertemu ke tenaga ahli. Hal tersebut diungkapkan oleh VR dalam wawancara berikut:

“Untuk sejauh ini *sih engga* mas. Karena masalah ini *ga* terlalu menggagu saya. Jadi kalau ditanya mau ke psikolog atau *enggak*? Kalau saya ke psikolog saya *gak* akan konsultasi masalah ini malah ya masalah lain yang lebih penting daripada masalah percintaan ini” (SU2.VR.J54).

Begitu pula yang dirasakan oleh informan ketiga AN, AN merasa dirinya juga belum butuh untuk bertemu menjumpai tenaga ahli dalam usahanya untuk bangkit kembali. Hal tersebutlah yang tidak mendorong para informan untuk mencari tahu ketersediaan akses umum berupa tenaga ahli untuk membantu kasus permasalahan seperti ini, termasuk pula pada AN.

“Mmm engga sih. Gak pernah kepikiran untuk membutuhkan ke psikolog dan sebagainya” (SU3.AN.J33).

“Iyaa, *enggak*” (SU3.AN.J34).

## **2. I Am**

### **a. Penilaian personal bahwa diri mendapatkan perhatian dan disuka orang lain**

Informan pertama AT merasa bahwa dirinya mendapatkan banyak perhatian dan bantuan dari orang-orang sekitar. Perasaan tersebut muncul karena orang-orang disekitar AT sangat menyayangkan kejadian *ghosting* yang telah terjadi tersebut.. Hal tersebut disampaikan oleh AT dalam wawancara sebagai berikut:

“Kalau menurut penglihatanku ya teman-teman ku tuh kaya menyayangkan gitulo karena kan emang si mantanku ini emang sudah mapan gitu ya, maksudnya mapan itu dari sifat itu sudah siap, dari financial itu juga sudah siap ...” (SU1.AT.J21).

Selain disayangkan oleh orang-orang disekitar AT, ada banyak juga orang sekitar yang memberikan semangat kepada AT.

Hal itu disampaikan oleh AT dalam jawaban berikut ini:

“... terus aku *mikir* juga, *misalpun* aku harus ketemu orang lain *ikupun* gak cukup buat *gantiin* dia. Tapi untungnya teman-temanku pada bilang “*Kamu emang gak mungkin bisa nemuin orang yang persis kaya dia, setidaknya kamu bisa nemu orang baik kaya dia*”. Jadi kaya bisalah *nemuin* duplikatnya dia tapi ya gak persis juga” (SU1.AT.J24).

“Heem heem. Iya temenku bilang gitu” (SU1.AT.J25).

Semua pernyataan diatas diperkuat dengan pengakuan *significant other* 1 yang juga memberikan perhatian dan bantuan kepada AT untuk bisa segera bangkit dari kondisi yang tidak menguntungkan ini. Hal itu disampaikan oleh *significant other* 1 dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“... ya sebisa mungkin kita ada disampingnya dia saat moodnya dia jelek atau nangis-nangis gitu” (SO1.CK.J9).

Hal serupa juga didapatkan oleh informan kedua VR yang mengaku bahwa ketika dirinya menceritakan kondisi dan situasi yang sedang dialami kepada teman terdekatnya, banyak diantara teman-teman tersebut memberikan *support* dan bantuan kepada VR agar bisa segera untuk bangkit kembali. Hal tersebut dituturkan dalam wawancara berikut:

“... kalo untuk tanggapan mereka sih macem-macem ya. Ada yang eman, ada yang ikut sedih sampe anak-anak ada yang nyuruh cari cewe lagi” (SU2.VR.J9).

Disisi lain *significant other* 2 juga memberikan perhatian kepada VR dan menyayangkan kejadian tersebut. Menurut

*significant other* 2 perilaku yang dimunculkan oleh pasangan AR sangat aneh karena sikap *ghosting* yang dimunculkan terjadi tanpa adanya sumber masalah dalam hubungan romantis yang sedang AR jalani.

“Ya saya sebagai teman cuman bisa *ngasih* saran aja mas ke dia, jangan terlalu dijadikan beban mungkin pacaranya lagi butuh waktu buat sendiri sekarang. Lagian kejadiannya aneh banget soalnya dari pengakuan dia itu gada apa apa sebelumnya, bertengkarpun ya *enggak*” (SO2.RS.J6).

Hal tersebut berbeda dengan yang didapat oleh informan ketiga AN, menurut AN dirinya tidak sebegitu mendapatkan perhatian dan antusiasme dari para teman-temannya ketika bercerita mengenai kondisi hubungan romantisnya ketika *dighosting* pada saat itu. Menurut AN hal tersebut terjadi karena AN lebih dominan berbagi cerita melalui pesan daring daripada secara tatap muka langsung bersama teman-teman.

“Ya aku cerita memang via *chat*, jadi aku kurang tau juga dia respon aslinya gimana, cuman dari jawaban chatnya dia kaget “*Kok bisa? Kenapa?*” gatau juga respon aslinya dia sedih atau gimana kurang tau karena ya aku cerita lewat via *chat* aja” (SU3.AN.J9).

Meskipun juga mencoba berbagi cerita melalui tatap muka secara langsung, AN merasa mendapatkan respon yang biasa saja dari para teman-temannya. Hal tersebut diungkapkan dalam wawancara berikut:

“Pernah *sih*, cuman aku *gak* cerita detail dan lengkap hanya cerita seadanya “*Dia sekarang udah berubah, jarang chat dan ginigini*” kaya gitu aja, respon mereka juga ya yang *flat* gitu aja” (SU3.AN.J10).

#### **b. Empati dan kepedulian terhadap orang lain**

Pada bagian sub-aspek empati dan kepedulian terhadap orang lain, informan satu AT mengaku bahwa tidak akan melakukan hal serupa yaitu *ghosting* orang lain dimasa yang akan datang. Pengakuan tersebut tersampaikan dalam hasil wawancara berikut:

“Aku usahain engga *sih her*, soalnya rasanya gaenak. Sesulit apapun kondisinya aku bakalan pasti ngajak komunikasi pasanganku” (SU1.AT.J50).

Berbeda dengan informan kedua VR, VR mengaku bahwa dirinya memungkinkan untuk melakukan pelakuan *ghosting* terhadap pasangannya dimasa yang akan datang. Hal tersebut dituturkan dalam wawancara berikut:

“Kemungkinan iya. Ada kemungkinan iya. karena menurut saya *ghosting* adalah salah satu cara untuk mengatakan tidak secara halus” (SU2.VR.J56).

VR juga menyampaikan bahwa dirinya akan melakukan *ghosting* ketika berada dalam situasi hubungan yang tidak cocok dan telah mengkomunikasikan ketidakcocokan tersebut Menurut VR *ghosting* tetap menjadi pilihan kedua sebagai cara penolakan.

“Iya. Tapi dengan catatan saya menjalani hubungan dengan orang ini terus ada sebuah ketidakcocokan dengan pasangan ini dan saya sudah membicarakan hal ini di awal, tapi *kok* tidak berubah. Padahal saya sudah tidak mentoleransi hal tersebut kan. Saya juga sudah bilang ke dia minimal 5x tapi *kok* tetap *gak* berubah. Ya yasuda saya lebih baik *ghosting* aja” (SU2.VR.J57).

“Saya gak bilang baik. Cuma kalau untuk *opsi* ke dua saya akan memilih itu, tapi *opsi* ke dua *lo ya*” (SU2.VR.J58).

Berbeda dengan informan ketiga AN, AN memilih untuk tidak melakukan *ghosting* dimasa yang akan datang dalam hubungan romantisnya.

“Kayaknya *engga* sih, karena aku *gamau* orang lain merasakan hal yang sama seperti yang aku rasakan sekarang. Tapi kalau bicara kemungkinan ya pastinya ada kemungkinan. Tapi ya aku gak setuju sih aku akan berperilaku seperti itu, jadi ya mungkin aku tidak akan melakukan *ghosting* tersebut” (SU3.AN.J35).

### c. Mampu merasa bangga dengan diri sendiri

Setelah melakukan usaha dan melewati waktu serta situasi yang sulit, informan pertama AT mengaku lega dan bangga kepada dirinya sendiri, hal tersebut terlihat dari kondisinya saat ini yang telah mampu untuk menjalin sebuah hubungan romantis dengan orang lain. Hal tersebut disampaikan AT dalam wawancara berikut ini:

“*Hmmm* iya bangga, ya aku ngambil positifnya aja sih her. Jadi aku pas habis putus itu ya, awalnya kan aku kaya aku gatau harus ngapain dan lain-lain ...” (SU1.AT.J32).

Selain itu, sebagai seorang teman karib *significant other* 1 juga merasa bangga pula pada AT atas sebuah pencapaian untuk bangkit dari pengalaman tidak menguntungkan tersebut. Hal itu disampaikan dalam hasil wawancara bersama *significant other* 1 berikut:

“.... *kan* namanya juga orang putus cinta, pasti kaget dan itu berjangka agak lama ya sampai dia benar-benar melepas mantannya itu” (SO1.CK.J11).

Hal yang sama dirasakan oleh informan kedua VR, VR mengaku pasca mendapatkan perilaku *ghosting* oleh pasangan romantisnya dirinya lebih bisa menerima kedatangan dan kepergian seseorang didalam hidupnya. Hal tersebut diungkapkan dalam wawancara berikut:

“*Kalo* bangga ya bangga ya mas saya masih bisa menerimanya sekarang tapi masalahnya kebanggaan itu gaada artinya buat saya karena saya kehilangan sosok yang saya inginkan selama ini” (SU2.VR.J87).

Pada informan ketiga AN merasa sangat bangga karena dirinya mampu melalui dan melewati masa yang menyedihkan tersebut. Hal tersebut disampaikan dalam wawancara berikut:

“Hmm iya sih pasti ada rasa bangga itu, kaya aku sekarang sudah bisa berhasil melewati masa-masa itu, masa sedih itu yang mana sampai buat aku gak produktif. Untuk saat ini sih aku sudah bisa menerima sih” (SU3.AN.J36).

#### **d. Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri**

Dalam perjalanannya untuk bangkit, informan pertama AT berjuang melewati kondisi dan situasi yang sulit, hal tersebut membuat diri AT sangat kebingungan mengenai apa yang harus dilakukan dimasa yang akan datang tanpa kehadiran sosok pasangan yang menemaninya selama ini. Hal tersebut tergambarkan dari pengakuan AT dalam wawancara sebagai berikut:

“Hmmm iya mungkin, ya aku *ngambil* positifnya aja sih her. Jadi aku *pas habis* putus itu ya, awalnya kan aku kaya aku *gatau* harus *ngapain* dan lain-lain. Bingungkan? kaya tiba-tiba kabel yang udah tak *sambung-sambungno moro-moro keputus ngunu ae* kan *yawes* mati daya kan. *Wes gak ngerti* mau *ngehidupin* kaya gimana lagi. Terus dari proses itu ya gak langsung sih. Akhirnya aku punya pemikiran kalau aku gak kenal dia mungkin aku gak bisa jadi Aliza yang sekarang, kaya misal aku kuliah UINSA Psikologi dia yang *milihin* kan. Kalau aku gak kenal dia mungkin aku gak bakal kuliah UINSA Psikologi” (SU1.AT.J32).

Selain itu AT juga merasa memiliki tanggung jawab untuk introspeksi diri sendiri beserta hubungan romantis yang akan dijalani dimasa yang akan datang. Pemahaman tersebut tersirat dalam hasil wawancara berikut ini:

“Introspeksi berarti ya?” (SU1.AT.J35).

“Gini *sih*, introspeksinya bukan untuk diriku dan hubungan kedepan tapi lebih ke diriku dan hidupku ...” (SU1.AT.J36).

“*Heem*, jadi ya endingnya pisah. Jadi ketika kamu secinta apapun kalau pisah ya pisah, jadi aku kaya *relate* gitu ...” (SU1.AT.J37).

Informan kedua VR mengaku bahwa tidak ada yang perlu dibenahi dalam dirinya. VR juga mengaku dirinya tidak mencari tahu sesuatu yang kurang, karena hal tersebut diluar konsep “kecocokan” dalam sebuah hubungan romantis.

“... Jadi ketika saya *dighosting* saya *ga* mencari tau “*Adakah kekurangan dari diri saya?*” jadi kalau di suatu hubungan itu kita *ga* memperbaiki sifat seseorang tapi kita ada sebuah kecocokan tanpa perlu adanya memperbaiki ...” (SU2.VR.J19).

Informan ketiga AN mengakui hal serupa, AN meyakini bahwa tidak ada perubahan yang terjadi didalam dirinya.

Menurutnya AN tidak perlu berusaha untuk menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya karena penyebab dari rusaknya hubungan romantis yang dijalani tersebut berasal dari pasangan AN.

“Ya untuk saat ini *sih* ya aku bersikap seperti apa adanya, jadi ya aku gak harus berubah ya karena aku sudah menyadari bahwa selesainya hubunganku yang kemarin itu ya memang karena dianya mungkin yang emang gak mendukung hubungan itu berjalan dengan baik. Jadi aku tetap menjadi diriku yang sekarang” (SU3.AN.J37).

#### e. Optimis dan percaya diri

Dalam prosesnya yang begitu lama dan sulit untuk mencapai titik penerimaan bahwa diri AT telah mendapatkan perlakuan *ghosting* oleh pasangan sebelumnya, saat ini AT telah berada dalam sebuah hubungan romantis yang baru bersama orang lain yang AT sayangi. Pengakuan tersebut dituturkan oleh AT dalam hasil wawancara bersama peneliti sebagai berikut:

“... tapi sosok yang sekarang ini bisa *ngebuat* aku jadi lebih baik dan memang seperti yang aku mau *gitulo* her. Ya aku merasa dicintai dan bersyukur aja sama yang sekarang walaupun beda sama yang sebelumnya. Mulai dari menyingkapi masalah dia punya caranya sendiri tapi gak bikin aku sedih, jadi ya bersyukur aja” (SU1.AT.J34).

Disisi lain, sebagai teman seperjuangan rasa optimis dan percaya diri juga disampaikan oleh *significant other* 1 kepada AT melalui harapan tinggi akan kualitas hubungan yang lebih baik pada hubungan yang sedang dijalin oleh AT saat ini. Harapan tersebut tertuang dalam wawancara sebagai berikut:

“Harapannya untuk hubungan yang sekarang sih ya memang jauh lebih baik dan mungkin karena usia lebih mateng juga” (SO1.CK.J24).

Berbeda dengan informan pertama, informan kedua VR tidak yakin akan bertemu dengan orang yang tepat dimasa yang akan datang. Melainkan VR meyakinkan diri dapat menerima seseorang yang baru dihidupnya meskipun orang tersebut tidak sesuai dengan kriteria yang VR idam-idamkan.

“Kalau dari pertanyaan itu *gak* yakin tapi mungkin bisa menerima orang yang baru, *ya* tetap menetapkan *standart* tapi lebih ke fleksibel aja *sih*. Kalaupun yang datang ini sesuai *standart* bahkan lebih *ya* saya terima tapi kalau pasangan ini juga banyak kurang dari yang sebelumnya *ya* saya tetap terima gitu. Jadi bisa jadi *gak* yakin *sih* tapi tetap saya terima” (SU2.VR.J71).

“Iya” (SU2.VR.J72).

Infoman ketiga AN merasa bahwa dirinya kurang percaya untuk bisa menemukan seseorang yang tepat dimasa yang akan datang, hal tersebut membuat AN memutuskan untuk menjalani hidup sendiri dimasa sekarang. Akan tetapi AN masih berharap bertemu dengan seseorang yang lebih baik daripada pasangan yang *ghosting* dirinya dimasa lalu.

“Untuk saat ini *sih* *engga* *sih*. Karena aku masih ada rasa *gak* percaya gitu untuk memulai hubungan yang baru juga sebenarnya dan sekarang aku lebih memilih untuk sendiri. Tapi *ya* pasti ada harapan *sih*, harapan untuk bertemu dengan seseorang yang tepat *gak* yang seperti masa lalu” (SU3.AN.J38).

Hal tersebut berbeda dengan pengakuan *significant other* 3 yang merasa yakin bahwasannya AN akan mendapatkan pasangan yang cocok dengan AN dan mencintai AN dengan penuh.

“... yakin sih, *yakan* aku tau juga sifatnya dia gitu karena dia kan sudah *bereffort* dan sudah mengeluarkan segala *love lagu*nya juga. Jadi aku yakin sih dan worth it dia pasti dapat pasangan yang setimpal gitu dan bisa membalas perasaannya dia” (SO3.RN.J13).

### 3. I Can

#### a. Kemampuan komunikasi

Dalam usahanya untuk bangkit, Informan pertama AT menggunakan kemampuan dalam berkomunikasi untuk menyampaikan kondisi dan keadaan dirinya pada orang-orang terdekat yang ada disekitarnya dan membuat orang sekitarnya mengerti dengan apa yang sedang di alami. Hal tersebut dituturkan dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“*Akukan* waktu putus sedihnya lama kan, sering *curhat* sama temen juga, terus temenku kaya prihatin dan menyayangkan karena hubunganku inikan hubungan yang sehat tapi ya memang ada masalah ditinggal nikah itukan ....” (SU1.AT.J36).

Selain itu kecakapannya dalam berkomunikasi ini juga diakui oleh *significant other* 1 yang mengaku bahwa AT merupakan wanita yang sangat terbuka terkait segala permasalahan yang dialami dalam kehidupan AT. Pengakuan tersebut dituturkan dalam hasil wawancara berikut:

“Iyaa seperti yang saya bilang tadi, kak Aliza ini tipe orang yang cukup terbuka. Jadi kalau ada masalah apa dia juga cerita termasuk ada pasangan yang baru sekarang”

Berbeda dengan informan kedua VR yang menyatakan bahwa teman yang VR berikan cerita tidak mengaggapi hal tersebut dengan sedih, justru teman VR tersebut mengajak VR membahas kondisi hubungan romantis yang dijalani VR, hal tersebut karena teman VR merupakan teman dari pasangan VR juga.

“Ya saya ceritanya ke temen yang emang sudah tau satu sama lain. Maksudnya tau sifat saya seperti apa dan sifat cewek saya seperti apa. Biar tau letak salahnya juga dimana. Ya walaupun saya merasa dalam suatu hubungan ngerasa kalau di cari tau alasan kenapa harus berpisah itu ga fair ya ...” (SO2.VR.J8).

Hal tersebut juga disampaikan oleh *significant other 2* yang menyatakan bahwa menanggapi cerita VR dengan memberikan saran yang sederhana dan tidak disarankan untuk terlalu memikirkan hal tersebut. Hal ini disampaikan melalui wawancara berikut:

“Ya saya sebagai teman cuman bisa ngasih saran aja mas ke dia, jangan terlalu dijadikan beban mungkin pacaranya lagi butuh waktu buat sendiri sekarang” (SO3.RS.J6).

Hal yang sama disampaikan oleh informan ketiga AN yang mengakui bahwa teman-teman dan orang tua yang dibagi cerita oleh AN hanya merespon dengan ekspresi datar ketika AN menceritakan pengalamannya tersebut. Hal itu disampaikan oleh AN dalam wawancara berikut:

“Pernah sih, cuman aku ga cerita detail dan lengkap hanya cerita seadanya “*Dia sekarang udah berubah, jarang*”

*chat dan ginigini” kaya gitu aja respon mereka juga ya yang flat gitu aja” (SO3.AN.J10).*

*“Enggak” (SO3.AN.J11).*

#### **b. Kemampuan problem solving**

Dalam proses menuju resilien, kemampuan penyelesaian masalah yang dimiliki seseorang sangat berperan penting. Hal tersebut dikarenakan dalam proses resiliensi seseorang perlu memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan informasi yang diberikan oleh informan pertama dirinya akan menyelesaikan satu-persatu permasalahan yang dimiliki saat terjadi masalah diluar masalah ghosting-nya dalam satu waktu. Hal ini diungkapkan oleh AT dalam wawancara berikut:

*“Iya her, terlebih lagi permasalahan hidup kita ini bukan hanya tentang percintaan doang kan. Aku dulu juga gitu ya dighosting ya masalah kerja, kuliah opo maneh, tapi untungnya aku bisa handle it dengan sabar dan nerima” (SU1.AT.J54).*

*“Ya diselesaikan semua her, satu persatu sambil nangis aku biasane. Soalnya ketika aku nyelesaiin masalah ini ada masalah lain yang nungguin gitu, jadi akunya nangis soalnya antri masalah. Tapi ininya fokus menyelesaikan satu masalah dulu seh” (SU1.AT.J55).*

Berbeda dengan yang diutarakan oleh informan kedua VR yang mengatakan bahwa dirinya akan menghadapi permasalahan lain diluar permasalahan asmara tersebut ketika dalam masa ghosting ini terjadi. VR juga mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki pilihan selain menerima permasalahan yang terjadi.

“Sebenarnya saya *ga* punya jawaban yang pasti untuk solusinya, jadi saya ya ya sudah dihadapi sebisa saya saja. Ada masa saya bisa menghadapi dan ada masa dimana saya “*Aa sudahlah, sepertinya ini tidak bisa saya kontrol*”. Seperti itu saja dan untuk masalah yang *dighosting* ini, meskipun ada banyak pertanyaan di kepala saya tapi “*Ya sudahlah mau gimana lagi*” seperti itu sih” (SU.VR.J55).

Selain itu pada informan ketiga AN mengaku bahwa dalam kondisi *dighosting* AN mendapatkan permasalahan lain diluar permasalahan asmaranya, AN akan mengurutkan permasalahan tersebut dan menyelesaikannya satu-persatu berdasarkan skala prioritas yang telah dibuatnya.

“Ya aku bakalan fokus ke masalah lain dulu yang menurutku lebih penting, setelah masalah itu selesai mungkin akan menyelesaikan lain yang perlu diselesaikan sebelumnya” (SO3.AN.J54).

### c. Kemampuan mengelola emosi

Selain kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, kemampuan manajemen emosi juga sangat dibutuhkan untuk mencapai titik bangkit. Berdasarkan pengakuan AT dirinya sangat merasakan emosi negatif yang tinggi berupa perasaan sedih akibat perlakuan *ghosting* yang dilakukan oleh pasangan romantisnya kemarin. Hal tersebut tergambar dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Sedih ya pasti, sedih *pol* cuman ya yasudah” (SU1.AT.J38).

Namun, kesedihan tersebut ternyata tidak terbawa hingga saat ini. AT mengaku untuk sekarang lebih bisa mengontrol

kesedihan tersebut dan dapat menerima pengalaman masa lalunya. Kondisi tersebut tergambarkan dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“Alhamdulillah udah *gapernah* sedih apa lagi *sampe badmood sih*, aku udah bisa *nerima* keadaannya sekarang” (SU1.AT.J49).

Kondisi tersebut diperkuat oleh *significant other* 1 yang mengetahui bahwa kondisi AT saat ini telah membaik dan lebih dapat menerima kejadian kurang menguntungkan yang pernah AT alami di masa lalu. Hal itu dinyatakan dalam wawancara sebagai berikut:

“... tapi ya seperti yang saya bilang tadi, sekarang dia lebih bisa menerima dan pasangan yang sekarang mungkin lebih baik lagi” (SO1.CK.J20).

Kemampuan pengelolaan emosi yang dimiliki oleh informan kedua masih didominasi dengan perasaan kehilangan pasangan romantis yang dimilikinya kemarin. Hal tersebut terjadi karena VR masih sering merasa sedih ketika mengingat perlakuan yang dilakukan oleh pasangan VR.

“Ada *sih* mas, kebanyakan saat merasa sendiri itu *sih* gaada kegiatan. Jadi saya suka mikir “*Apa balikan aja ya?*” gitu. Tapi saya juga mikir ketika saya kembali dengan cara memaksa dan dia mau, tapi nanti yang saya dapatkan itu seperti saya berpasangan dengan robot jadinya” (SU2.VR.J15)

Kesedihan tersebut dikatakan juga oleh *significant other* 2, menurut *significant other* 2 VR sering melamun dan terlihat sedih pasca mendapat perlakuan *ghosting* oleh pasangannya. Pengakuan tersebut terlihat dari wawancara berikut:

“Gapernah mas anaknya gapernah ngelamun kalo biasanya ya suka *guyon* sama anak-anak, tapi semenjak ditinggal sama *pacare* kemarin itu anaknya jadi sedikit diem, sampe aku sendiri jadi kasian” (SO2.RS.J9).

“*Waduh* kalo detailnya saya kurang inget ya berapa lamanya tapi yang pasti gak sampe sebulan, toh itu setelah *dighosting* langsung putus kan anaknya” (SO2.RS.J10).

Hal serupa terjadi pada informan ketiga, kemampuan pengelolaan emosi yang ada pada informan ketiga AN dapat tidak dikatakan ada. Pasalnya AN mengaku bahwa ketika *dighosting* hingga saat pasca *ghosting* dirinya masih sedih ketika mengingat kejadian tersebut. Hal tersebut disampian AN dalam wawancara berikut:

“Sampai pada akhirnya aku ada di titik sedih *banget*. Pernah juga aku ikutan marah juga ke dia dan dia malah cuek balik ke aku, ya pernah ada masa *flat* juga dalam hubungan itu” (SU3.AN.J15).

“Tentunya *sih* iya, ada moment bisa menerima pada awal-awal dia berubah sampai akhirnya ada momen dimana saat sedih bisa sampai males *ngapa-ngapain*, lebih banyak waktu dikamar dan ya *ga* produktif lah” (SU3.AN.J19).

#### **d. Kemampuan memahami emosi diri sendiri dan orang lain**

Pada sub-aspek kemampuan memahami emosi diri sendiri dan orang lain ini, para informan diberikan pertanyaan mengenai “Bagaimana jika orang terdekatmu mengalami *ghosting*?”. Tujuan dari pertanyaan tersebut adalah untuk mengetahui bagaimana respon para informan yang memiliki dan pernah merasakan pengalaman kurang menguntungkan tersebut melihat orang disekitarnya merasakan hal yang sama.

Informan pertama AT mengaku akan memberikan perhatian dan pertolongan jika ada orang-orang disekitarnya yang mengalami *ghosting*.. Hal itu diungkapkan AT dalam wawancara berikut:

“Mmm yaa selalu *nemenin* dia *sih*, karena waktu aku dulu mengalami hal itu teman-temanku juga kaya punya inisiatif sendiri gitu untuk *nemenin* dan aku ngerasa kebantu banget gitu. Ya jadi mungkin aku bakal terapin juga, mungkin sering ajak *hangout*. Ketika dia butuh cerita aku selalu ada buat dia. Kalau dia butuh ya *ayok*, kalau dia galau ya *ayok* keluar gitu. Aku juga anaknya *quality time* banget jadi mungkin aku cuman bisa ngasih waktuku buat mereka aja” (SU1.AT.J51).

Reaksi lain juga ditunjukkan oleh AT kepada semua korban *ghosting* terlebih lagi orang-orang disekitarnya melalui sebuah pesan yang disampaikan oleh AT. Isi pesan tersebut tertuang dalam wawancara sebagai berikut:

“Kalau *wejangan* mungkin gak ada *sih*, cuman kalau pesan ya yang pertama harus ikhlas dan harus sadar ya kalau *gabisa* ya *gabisa*, mau dipaksa model *yakapa* juga *gabisa* gitu. Mungkin bukan hak kita dan ya harus ikhlas, proses juga dinikmati nanti juga InsyaAllah bisa dapat enaknya” (SU1.AT.J52).

*Significant other* 1 juga memberikan pesan kepada orang-orang disekitarnya khususnya para korban *ghosting* untuk lebih bisa menerima kondisi yang sedang dihadapi tanpa harus berlari menjauh dari kondisi tersebut. Isi pesan yang disampaikan oleh *significant other* 1 tersurat dalam wawancara berikut:

“Ya kalau untuk itu menurut saya ya pasti berat banget. Kita *gabooleh* berlarut-larut dalam kesedihan, tapi meskipun sedih juga gapapa gausa ditutupin juga sedihnya. Dinikmatin prosesnya juga, karena ketika menutupi kesedihan atau *denial* gitu akan berdampak juga kedepannya

malah nanti sering keinget-keinget. Tapi kalau misal kita menikmati prosesnya, menurut saya akan lebih mudah melupakan di kemudian hari” (SO1.CK.J22).

Hal yang sama dilakukan oleh informan kedua VR dalam menyikapi permasalahan yang sama dengan dirinya ketika salah satu temannya mengalami hal yang serupa. VR menyarankan untuk mengkomunikasikan hubungan tersebut sebisa mungkin terlebih dahulu. Hal itu dinyatakan dalam wawancara berikut:

“Mungkin saya akan menyuruh teman saya itu untuk mengkomunikasikannya terlebih dahulu, tapi kalo udah ngga bisa ya mau gimana lagi berarti hubungannya sudah gabisa dipaksakan” (SU2.VR.J88).

Informan ketiga AN mengatakan bahwa jika ada seseorang disekitarnya yang mendapat perlakuan *ghosting* oleh pasangannya, AN berharap kepada orang tersebut untuk segera meninggalkan hubungan romantis tersebut karena membuang waktu. Hal tersebut diutarakan karena AN merasa demikian dengan pengalamannya kemarin.

“Kalau ada temanku yang mengalami hal yang sama kaya aku mungkin aku gak banyak ngasih saran sih cuman aku berharap temanku bisa langsung ninggalin si pasangannya itu. Karena aku merasa aku membuang-buang waktu sama si pasanganku yang sebelumnya. Karena aku masih nungguin tetap nungguin karena aku masih ada harapan bahwa mungkin someday dia akan berubah. Jadi aku mungkin nyuruh temenku itu untuk kalau si pasangan gabisa diajak komunikasi ya salah satu caranya ya menyudahi hubungan itu” (SU3.AN J39).

**e. Kemampuan menjalin relasi terpercaya dengan orang lain**

Kemampuan menjalin relasi yang terpercaya dengan orang lain pada informan pertama AT ditandai dengan keberanian AT untuk memulai hubungan romantis lagi dengan orang baru dalam hidupnya. Hal tersebut diutarakan oleh AT dalam wawancara berikut:

“Mmm, iya sih sudah merasakan sama yang sekarang ini alhamdulillahnya. Jadi mungkin aku *gabisa bandingin* antara yang sekarang dengan mantanku karena memang berbeda. Dari mulai background pendidikan, lingkungan, asal daerah, dan lain-lain itu bener-bener beda., jadi gak bisa dibandingin ...” (SU1.AT.J34).

Selain itu *significant other* 1 juga berharap bahwa dalam hubungan romantis yang sedang dijalani AT sekarang, AT lebih dapat bisa melupakan masalahnya dan lebih fokus terhadap kualitas hubungan romantisnya yang sekarang. Pesan tersebut diutarakan oleh *significant other* 1 dalam wawancara berikut:

“Harapannya karena permasalahan kemarin adalah masa lalu ya benar-benar dilupain aja biar *ga* berdampak ke hubungan yang sekarang” (SO1.CK.J24).

Berikutnya informan kedua VR. VR mengatakan bahwa dirinya sulit untuk menjalin hubungan baru dengan seseorang dimasa yang akan datang. Hal tersebut dikarenakan VR telah menemukan sosok yang selama ini VR cari dalam hidupnya. Hal tersebut dikatakan dalam wawancara berikut:

“Sulit *sih*” (SU2.VR.J61).

“Ya sama seperti jawaban wawancara sebelumnya, karena pasangan saya yang kemarin ini benar-benar seperti

orang yang saya cari selama ini, meskipun jelas ada kekurangan dan saya menerima hal itu. Kemudian dia *menghosting* dan saya mencari tau penjelasan tapi akhirnya dia meminta mengakhiri hubungan itu. Jadinya saya bingung harus cari pasangan seperti apa ...” (SU2.VR.J62).

Pernyataan itu didukung oleh pengakuan *significant other 2* yang mengatakan bahwa VR merasa takut untuk memulai hubungan romantis yang baru.

“Kalo masalah punya pacar lagi atau *enggaknya* itu sepertinya belum ya mas. Soalnya *si* verdi sendiri itu masih ngerasa takut kalo harus deket cewek lagi mungkin, soalnya kemarin-kemarin pas putus sama pacarnya yang itu *sempet* saya bercandai sama cewe lain tapi jawabnya “males ki, males ki gitu”.” (SO2.RS.J16)

Hal yang sama juga terjadi pada informan ketiga AN yang menyatakan bahwa dirinya masih belum yakin akan bisa menjalin lagi hubungan romantis dengan seseorang dimasa yang akan datang. Hal tersebut terjadi karena didasari oleh rasa tidak percaya yang masih tinggi untuk memulai hubungan romatis yang baru.

“Untuk saat ini sih engga sih. Karena aku masih ada rasa gak percaya gitu untuk memulai hubungan yang baru juga sebenarnya. Dan sekarang aku lebih memilih untuk sendiri. Tapi ya pasti ada harapan sih, harapan untuk bertemu dengan seseorang yang tepat. Gak yang seperti masa lalu” (SU3.AN.J38).

Namun hal berbeda diungkapkan oleh *significant other 3* yang meyakini bahwa AN dapat menemukan hubungan yang baru dimasa yang akan datang. Pernyataan itu diungkapkan dalam wawancara berikut ini:

“Yakin *sih*, *yakan* aku tau juga sifatnya dia gitu karena diakan sudah *bereffort* dan sudah mengeluarkan

segala *love lagu*nya juga. Jadi aku yakin *sih* dan *worth it* dia pasti dapat pasangan yang setimpal *gitu* dan bisa membalas perasaannya dia, meskipun walaupun kita berada di suatu hubungan atau bertemu seseorang baru kan gabisa ya langsung cocok begitu. Pasti ada sisi kita harus menerima baik dan buruk pasangan juga, *gabisa* kita langsung menemukan sosok yang *full* kriteria kita itu juga *gabisa*” (SO3.RN.J13).

### iii. Faktor-faktor Resiliensi

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) terdiri dari 7 point, yaitu *Emotional Regulation* (Regulasi Emosi), *Impulse control* (Pengendalian Implus), *Optimism* (Optimisme), *Causal analys* (Analisi Kasual), *Emphaty* (Empati), *Self-efficacy* (Efikasi Diri) dan *Reaching out* (Pengambilan Hikmah) yang Dalam penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut:

#### 1. Emotional Regulation

Regulasi emosi yang dilakukan oleh informan 1 AT untuk mencapai titik bangkit (*Resilience*) adalah untuk berhenti memunculkan emosi negatifnya berupa perasaan sedih pada dirinya.

Hal tersebut diungkapkan AT dalam wawancara sebagai berikut:

“... udah *gapernah* sedih apa lagi *sampe badmood* *sih*, aku udah bisa nerima keadaannya sekarang” (SU1.AT.J49).

Hal itu juga diperkuat oleh pengakuan *significant other* 1 yang melihat bahwa AT lebih bisa menerima dan mengontrol emosi yang ada, ditambah kondisinya saat ini sudah memiliki hubungan

romantis yang baru. Hal tersebut diungkapkan dalam wawancara berikut:

“... sekarang dia lebih bisa menerima dan pasangan yang sekarang mungkin lebih baik lagi” (SO1.CK.J20).  
Berbeda dengan informan kedua VR yang mengaku masih

sering mengingat kembali pasangan romantisnya ketika VR sedang sendiri atau menganggur. Hal tersebut diutarakan dalam wawancara berikut:

“Ada *sih* mas, kebanyakan saat merasa sendiri itu *sih gaada* kegiatan jadi saya suka *mikir* “*Apa balikan aja ya?*” *gitu*. Tapi saya juga mikir ketika saya kembali dengan cara memaksa dan dia mau, tapi nanti yang saya dapatkan itu seperti saya berpasangan dengan robot jadinya” (SU2.VR.J15).

“Dia mau karena terpaksa. Bukan karena dirinya sendiri. Jadi walaupun nanti kembali dan tetep sama diem-diem ya buat apa *sih*” (SU2.VR.J16).

“Benar” (SU2.VR.J17).

“Benar-benar” (SU2.VR.J18).

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan *significant other 2* yang masih sering melihat VR melamun ketika sedang *nongkrong*.

Pernyataan tersebut dalam wawancara berikut:

“*Gapernah* mas, anaknya *gapernah* ngelamun.. kalo biasanya ya suka *guyon* sama anak-anak. Tapi semenjak ditinggal sama *pacare* kemarin itu anaknya jadi sedikit diem. Sampe aku sendiri jadi kesian” (SO2.RS.J9).

Informan ketiga AN juga merasakan hal yang sama yang mengaku masih sering kecewa dengan perilaku pasangan yang telah *mengghosting* AN kemarin.

“Pastinya pernah, *kaya* tempat yang pernah *kukunjungi* sama dia *gitu*, ya keinget cuman bukan suatu masalah yang dapat mengganggu” (SU3.AN.J44).

“*Engga sih*, mungkin lebih tepatnya rasa sakit hati bukan rasa sedih” (SU3.AN.J46).

“Yaa kecewa sama perilakunya dia ke aku yang gak jelas itu dan membuang waktu gitu lebih tepatnya” (SU3.AN.J44).

## 2. Impulse control

Impulse Control atau penundaan kepuasan seseorang terhadap hal baru juga menjadi salah satu faktor yang ada dalam tercapainya titik bangkit kembali.

Penundaan yang dilakukan oleh AT terbilang hampir tidak ada, hal tersebut dikarenakan pada saat mengalami *ghosting* AT memiliki orang lain yang dijadikan pelarian dari permasalahan *ghosting* yang sedang AT alami. Pengakuan tersebut terekam dalam hasil wawancara berikut:

“Karena aku punya pelarian” (SU1.AT.J12).

Berbeda dengan informan kedua yang memilih untuk mengevaluasi diri daripada terburu-buru mencari pasangan yang baru untuk dijadikan pelampiasan akibat *ghosting* yang dialami.

“Kalau sekarang saya memilih pilihan kedua memang sekarang saya merasa hilang nyawa *gitu* untuk menjalin hubungan yang baru itu, jadi bukan berarti menolak untuk menjalin hubungan baru *sih* cuman ya kurang ada rasa ketertarikan *gitu misalpun* ada perempuan *dateng* dan cantik *gitu* tapi ya gak tertarik” (SU2.VR.J65).

“Tetap memilih untuk mengevaluasi diri mas, ya walaupun dia baik dalam segala bidang ya tetap *sih* mas *gaada* nyawa aja *gitu* rasanya untuk menjalin hubungan baru” (SU2.VR.J66).

Informan ketiga AN juga memiliki sudut pandang yang sama dengan AT yang memilih untuk menjalin hubungan baru daripada harus menahan diri dan mengevaluasi kegagalan hubungan kemarin.

“Ya menjalin hubungan yang baru daripada kembali dan mengevaluasi hubungan itu atau mengevaluasi diri sendiri” (SU3.AN.J49).

### 3. Optimism

Rasa optimis sangatlah diperlukan bagi para korban *ghosting* untuk menumbuhkan energi positif yang dapat membantu seseorang melalui masa sulit dan bangkit. Hal tersebut juga muncul pada informan pertama AT dalam bentuk kepercayaannya akan berhasil ketika memulai hubungan yang baru dengan pasangannya yang sekarang. Rasa optimisme tersebut tertuang dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“.... tapi sosok yang sekarang ini bisa *ngebuat* aku jadi lebih baik dan memang seperti yang aku mau gitu lo her. Ya aku merasa dicintai dan bersyukur aja ...” (SU1.AT.J34).

Rasa optimis tersebut juga diyakini keberadaannya oleh *significant other* 1 yang meyakini bahwa pengalaman *ghosting* tersebut merupakan sebuah pembelajaran dalam hubungan romantis.

Hal tersebut diungkapkan dalam wawancara berikut:

“.... kalau dampak dari yang sebelumnya kayaknya itu bisa buat pembelajaran gitu buat dia, soalnya dia sekarang sudah bisa mengarahkan hubungannya ke arah yang lebih baik gitu dan *terplan* gitu” (SO1.CK.J16).

Sangat sama dengan informan kedua VR yang mengakui bahwa dirinya akan sangat mudah bangkit kembali ketika dimasa

depan VR mendapatkan perilaku *ghosting* kembali. Hal tersebut disampaikan dalam wawancara berikut:

“Iya benar, sudah *gak* kaget lagi nantinya. Ya meskipun tetap sakit hati ya, ya mungkin saya ada pikiran *bakalan* bilang “*Apa hubungan ini gabisa dipertahankan lagi ta? Tapi kalau gabisa ya yasudah*” gitu sih mas” (SU2.VR.J69).

Hal yang sama juga disampaikan oleh *significant other 2* yang meyakini bahwa VR akan mudah bangkit jika suatu hari akan *dighosting* ulang. Keyakinan tersebut tersampaikan dalam wawancara berikut:

“Pertanyaan yang cukup sulit ya mas, tapi kalo melihat pengalamannya yang kemarin *sih* harusnya bisa” (SO2.RS.J21).

“Harusnya *sih* lebih cepet *sih* ya, *kan* udah pernah *dighosting* gitu jadinya udah pernah ngerasain gimana rasanya atau bisa dibilang lebih berpengalaman, tapi balik lagi *sih* kita gabisa tau gimana keadaannya *kalo dighosting* lagi” (SO2.RS.J22).

Begitupun yang terjadi pada informan ketiga AN yang mengaku akan lebih cepat bangkit kembali serta lebih cepat dalam mengambil tindakan ketika dimasa yang akan datang mendapatkan perlakuan *ghosting* dalam sebuah hubungan romantis.

“Kalau misal aku punya pasangan yang seperti itu lagi mungkin aku lebih bertindak cepet *sih*. Kalau misal dia gabisa diajak komunikasi dan gamau berubah ya aku lebih memilih langsung menyudahi hubungan itu dan mungkin bisa *move on* lebih cepet *sih*” (SU3.AN.J50).

#### 4. Causal analys

Analisa kasual atau kemampuan analisa secara detail sumber masalah yang sedang dimiliki juga menjadi sebuah faktor yang mengantarkan seorang individu pada titik bangkit.

Kemampuan tersebut juga dimiliki oleh informan pertama AT, berdasarkan pengakuannya AT mengetahui betul bagaimana cerita dirinya *dighosting* oleh pasangan romantisnya dalam hubungannya kemarin. Cerita tersebut diungkapkan detail oleh AT dalam wawancara berikut:

“Kaya gak ada angin, gak ada hujan , maksudnya kita berantem. Cuman tiba-tiba kasusnya bukan gara-gara berantemku tadi , bukan karena ulang tahun ku tadi, tapi dia bilang kalau misal dia di jodohkan. Setelah itu kita jadi kaya *melow-melowan* gitu. Jadi kaya bingung mau bawa hubungan ini kemana. *Soalnya* udah jelas gabisa, karena dia di jodohin dan dia *gamau* jadi anak durhaka. Tapi dia bilang *gamau* mutusin aku, *gamau* ngelepas aku, akukan jadi bingung” (SU1.AT.J7).

“Nah terus pas kita hubungan lagi *gitu*, aku korek-korek informasi kan gimana ceritanya kok bisa sampai di jodohkan gitu. *Lah* terus pas aku tanya-tanya ke dia, dia tuh jawab ternyata jadi sempet beberapa bulan sebelum aku tahu, lama banget pokoke dia itu sakit opname” (SU1.AT.J8).

“Bulan April atau bulan apalah itu pokoknya lama banget , dia itu *ngaku* kalau dia itu habis *opname* dan yang ngerawat itu si ceweknya ini . Karena si ceweknya ini perawat, jadi yang ngerawat itu si ceweknya ini. Terus aku sadar secara gak langsung oo berarti dia selingkuh ya gak si” (SU1.AT.J9).

“Dari pengakuan dia ini, dia diberi tahu mamanya kalau mau di jodohin mamanya itu sudah dari lama. Terus ya ditolak, ditolak, ditolak dan bilang kalau dia punya pacar yang lain, tapi mamanya kaya “*yauda gak papa-gak papa kenalan dulu dan blabalabla*” jadi kaya mau-mau *enggak* gitu lo her” (SU1.AT.J10).

Hal tersebut berbanding terbalik dengan informan kedua VR yang tidak mengetahui mengapa dirinya mendapat perlakuan *ghosting* oleh pasangannya hingga saat ini.

“*Hmm* balik lagi sih mas, kalau alasan kenapa saya diputusin itu ya prevensi dia, karena walaupun saya mendapat penjelasan dari dia dan penjelasannya tidak berdampak baik buat saya ya buat apa? Akhirnya sekedar cukup tau ya buat apa? Kalau *emang* udah tau terus kenapa *nih*? Seperti itu *sih*. Kalau menurut saya ya kalau *emang* cinta dan mau bertahan ya harusnya gak ada kata putus, karena kalau putus itu ya menurut saya sudah keputusan yang bulat gitu, kalau putus dijadikan senjata untuk mengkritik pasanganmu, itu sangat tidak etis sih” (SU2.VR.J34).

Namun setelah di berikan pertanyaan lebih lanjut VR mengaku berencana menanyakan hal tersebut kepada pasangannya jika menemukan *moment* yang tepat.

“Tergantung *sih*, tergantung situasinya dalam artian posisinya seperti apa? Kalau saya sudah ada pasangan ya gak bias, tapi kalau situasinya saya gak ada pasangan ya mungkin saya akan tanya “*kemarin itu alasannya kenapa?*” (SU2.VR.J81).

Berbeda dengan yang dialami oleh informan ketiga AN yang merasa sedih karena sering menyalahkan diri sendiri dengan cara merasa bahwa dirinya merupakan faktor utama dari perilaku *ghosting* yang dilakukan oleh pasangannya kemarin.

“... jadi dua minggu itu *full* sedih dan gak bersemangat dan ada perasaan menyalahkan diri sendiri. Maksudnya aku menyalahkan apakah ada alasan dibalik putusnya hubungan itu apakah ada di aku gitu. Apakah mungkin pasangan kurang bisa menerima aku. Jadi aku melakukan aktivitas sehari-hari gitu aku merasakan kehampaan, kosong dan gak bersemangat” (SU3.AN.J25)

“*Iyaa*” (SU3.AN.J26).

“Jadi maksud aku dari menyalahkan diri sendiri itu karena mungkin alasan dibalik dia melakukan hal itu ke aku, *nge-ghosting* dan jarang *ngehubungin* aku itu buat aku mikir apakah ada yang salah dari diriku. Jadi aku mempertanyakan hal-hal itu ke diriku sendiri “*Apakah dia bosen?*” atau gimana gitu “*Apakah aku kurang menarik atau kaya gimana gitu, jadi aku ya merasa seperti itu*” (SU3.AN.J27)

“*Iyaa bener*” (SU3.AN.J28).

## 5. Emphaty

Empati juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya titik resiliensi. Sama seperti yang diungkapkan oleh Grotberg (2003) empati dalam faktor yang disampaikan oleh Reivich & Shatte (2002) juga didefinisikan sebagai kemampuan mengenali dan memahami emosi orang lain.

Kemampuan tersebut dimiliki oleh informan pertama AT, AT mengakui bahwa ketika ada seseorang yang mengalami tragedi serupa dengan dirinya yaitu menjadi korban *ghosting* dalam sebuah hubungan romantis, maka AT tidak akan segan memberikan pertolongan dan bantuan agar dapat segera baik-baik saja.

Ketersediaan tersebut diungkapkan oleh AT dalam wawancara berikut:

“... ketika dia butuh cerita aku selalu ada buat dia. Kalau dia butuh *ya ayok*, kalau dia *galau ya ayok* keluar ...” (SU1.AT.J51).

“... ya yang pertama harus ikhlas dan harus sadar ya kalau gabisa ya gabisa ...” (SU1.AT.J52).

Berbeda dengan yang dilakukan oleh informan kedua VR yang memberikan masukan kepada para korban *ghosting* untuk menyelesaikan permasalahan tersebut secara pribadi antara yang

bersangkutan dengan pasangan. Hal tersebut dituturkan dalam wawancara berikut:

“Mungkin saya akan menyuruh teman saya itu untuk mengkomunikasikannya terlebih dahulu, tapi *kalo* udah *ngga* bisa ya mau gimana lagi berarti hubungannya sudah *gabisa* dipaksakan” (SU2.VR J87).

Hal yang sama disampaikan oleh *significant other 2* yang menyatakan bahwa *ghosting* merupakan hal yang sangat tidak dibenarkan dan pada dasarnya hanya permasalahan komunikasi antara kedua belah pihak.

“Jadi *gini* mas menurut saya ini ya, apapun alasannya tindakan *ghosting* itu sebenarnya tidak dibenarkan, soalnya hal itu sangat membebani para pasangan yang *dighosting*. Sebenarnya yang dibutuhkan sama pasangan yang *mengghosting* itu *cuman ngobrol* satu sama lain *kan* mas. *Kalo udah ngobrol paling* tau solusi dari masalah yang sedang dihadapi” (SO2.RS. J23).

Sedangkan untuk informan ketiga AN menjelaskan bahwa ketika ada seseorang yang berada disekitarnya menjadi korban *ghosting* untuk segera meninggalkan pelaku *ghosting* tersebut karena hanya membuang-buang waktu dan tenaga. A8.91nm0 an

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

Sependapat dengan hal tersebut, *significant other* 3 juga menjelaskan bahwa *ghosting* merupakan hal yang menyebabkan karena tidak adanya kejelasan.

“... karena ya sangat menyebalkan bagi posisi cewek yang *dighosting* karena tidak ada kejelasan juga. Mending pasangan bilang yang jelas daripada *ngilang* dan *gajelas kaya gitu*” (SO3.RN.J15).

## 6. Self-efficacy

Efikasi diri pada faktor resiliensi ini didefinisikan oleh Reivich & Shatte (2002) sebagai keyakinan diri untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan. Pada dasarnya efikasi diri pada informan pertama AT sudah terlihat dari kondisinya saat ini yang sudah memiliki pasangan romantis baru, hal tersebut mengartikan bahwa AT telah bangkit kembali dan telah mencapai tujuan yaitu berada dalam sebuah hubungan romantis lagi.

Selain itu efikasi diri juga tergambar dari pengakuan AT yang mampu mengatasi masalah ketika sedang dalam kondisi tidak menguntungkan pada saat AT mendapat perlakuan *ghosting*.

Gambaran itu dituturkan dalam wawancara berikut ini:

“Jadi dulu dekat sama orang dan ketika ada masalah sama orang ini kaya auto gitu “*Dulu Azam gak kaya gini dan gak pernah giniin aku ya*” malah jadi tambah sedih. Kalau sekarang kan sudah ada pacar kan, kalau misal ada masalah sama pacarku ini, ya *yawes* masalahku ya sama pacarku. Aku gak mikir-mikir dulu aku sama Azam itu, gitu sih” (SU1.AT.J29).

Selain itu gambaran efikasi diri juga dilihat oleh *significant other 1* yang menuturkan bahwa informan pertama sudah bisa mengatasi pengalaman hubungan yang kemarin dan menjadikan hal itu sebagai pembelajaran dalam hubungan AT yang baru. Gambaran tersebut dijelaskan dalam wawancara berikut:

“Menurut pengamatan saya ya, ya bisa dikatakan sebagian besar hubungannya juga dapat dikatakan termasuk hubungan yang sehat dan ideal, soalnya dari ceritanya dia, dia bilang kalau sudah tau nih arah hubungannya ini mau kemana, komitmen-komitmen tetap dipegang” (SO1.CK.J16).

Sama dengan yang diutarakan oleh informan kedua VR yang mengatakan bahwa dirinya yakin suatu saat nanti dirinya akan menemukan seseorang yang tepat dan cocok untuk diri VR namun dalam waktu yang lama. Hal tersebut diungkapkan dalam wawancara berikut:

“Kalau dibilang yakin ya yakin *sih*, tapi ya membutuhkan waktu lama *sih*” (SU2.VR.J64).

Keyakinan tersebut dirasakan pula oleh *significant other 2* yang beranggapan bahwa VR akan menemukan seseorang yang tepat untuk dirinya dimasa yang akan datang.

“Saya yakin sangat bisa *sih* mas, soalnya si verdi ini anaknya *enakan kok*, sederhana dan *gak* ribet juga. Selama saya berteman sama dia *gapernah* ada salah paham dan pertengkaran gitu “ (SO2.RS.J18).

Berbeda dengan yang diutarakan oleh informan ketiga AN yang memiliki rasa tidak yakin untuk menemukan dan menjalin

hubungan romantis yang baru dengan seseorang yang tepat dimasa yang akan datang.

“*Mmm* sepertinya ada rasa gak yakin *sih*” (SU3.AN.J41).

“Ya *gak* yakin apakah hubungan yang baru kujalani ini akan berhasil atau *enggak*, masih ada rasa takut untuk hubungan yang baru itu. Jadi aku merasa *gak* yakin apakah akan berhasil dengan hubungan yang baru itu” (SU3.AN.J42).

“Untuk hal itu *sih* masih belum tau gak yakinnya sampai kapan, pasti ada harapan dimana hubunganku aku bisa memiliki rasa percaya kepada pasangan dan yakin dengan hubungan itu untuk dapat diajalani menjadi hubungan yang lebih baik lagi” (SU3.AN.J43).

Hal yang sama juga disampaikan oleh *significant other* 3 yang meyakini bahwa AN dapat menemukan seseorang dimasa yang akan datang. Keyakinan itu dinyatakan dalam wawancara berikut:

“Yakin *sih*, *yakan* aku tau juga sifatnya dia *gitu* karena dia sudah *bereffort ...*” (SO3.RN.J13).

## 7. Reaching out

*Reaching Out* atau kemampuan memetik hikmah dalam sebuah pengalaman juga menjadi sangat penting dalam sebuah usaha untuk bangkit kembali. Hal tersebut juga dilakukan oleh informan pertama AT yang mengaku bahwa hal yang dapat memetik hikmah dari pengalamannya. Hikmah tersebut dituturkan dalam wawancara berikut:

“Iyaa harus terima, jangan kan hal lain selain percintaan kalau ada masalah yang harus dilakuin pertama yang tanamkan ya diterima” (SU1.AT.J53).

Selain itu *significant other* 1 juga bisa memetik suatu hal positif dari kejadian yang dialami oleh informan 1 AT berupa bagaimana usaha untuk *survive* dalam permasalahan-permasalahan yang dihadapi selama menjalani kehidupan. Pengakuan tersebut dituturkan dalam wawancara berikut ini:

“Ya tentu ada. Bagaimana kita bisa *survive* dan bisa menerima kesedihan itu sendiri ya, karena kan kita *gatau* ya kejadian apa yang bakal terjadi di kehidupan kita dan gak selamanya hidup kita ini berwarna-warni gitu kan. Pasti ada sesuatu hal yang gak kita duga. Jadi ya bagaimana cara kita bisa melewati hal itu sih. Ya bisa jadi kaya benteng gitu, jadi kalau misal ada kemungkinan buruk yang kita *gatau* kita ada sebuah persiapan untuk menerima itu gitu” (SO1.CK.J23).

Selain itu informan kedua VR juga bisa memetik sebuah hal positif yang menurut VR bisa diterapkan dalam kehidupan berikutnya. Hal positif tersebut diutarakan dalam wawancara berikut:

“Ada *sih* mas. Jadi saya lebih bisa menerima dan jangan *sampe* kamu menggantungkan diri dengan orang lain, karena saya dalam hubungan ini dan kemarin-kemarin saya menganggap di dunia ini hanya kita berdua aja gitu. Dalam artian jadi kalau *gak* ada dia saya seperti *gak* punya teman nih, jadi sekarang saya belajar bahwa “*Kamu gaboleh seperti itu, kamu harus berdiri dengan kakimu sendiri*” dan itu nantinya akan membuat hubungan yang sehat *gitu*, ya walaupun saling mengisi itu jelas ya dalam hubungan, tapi kalau menggantungkan diri *tuh*” (SU2.VR.J73)

“Iya benar” (SU2.VR.J74).

“Ya menggantungkan diri *gitu*. Jadi di hubungan yang lalu *gitu* misal dia punya kegiatan lain, nah saya *tuh* ngerasa *gak* punya teman, terus bingung mau main sama siapa? Seperti itu” (SU2.VR.J75).

“Ya menurut saya itu jeleknya saya dan mulai sekarang saya belajar biar saya *gak* seperti itu lagi *gitu*, jadi sekarang ya mencari kesibukan dan *Alhamdulillah* ya ada

kesibukan. Hal inilah yang jadi obatlah untuk mengurangi kesedihan itu tadi” (SU2.VR.J76).

Hal tersebut ditambahkan oleh *significant other* 3 yang juga dapat memetik hal positif dari pengalaman *ghosting* yang dialami oleh VR.

“Jangan berlarut-larut dalam kesedihan, dijalani aja sekuat-kuatnya, kalo butuh teman ngobrol segera cari orang terdekat, jangan menutup diri soalnya nanti berdampak ke diri sendiri. *Kalopun* dirasa butuh nangis butuh sedih yaa sedih aja *gapapa*. Tapi jangan berlarut-larut dalam kesedihan itu” (SO2.RS.J25).

“Harapan dari saya untuk Verdi supaya tetep semangat terus menjalani hidup, karena semua orang bakalan pergi jadi kita harus siap untuk menerima kepergian itu” (SO2.RS.J26).

Informan ketiga AN mendapatkan sebuah aspek positif yang dapat disimpan dan *diimplementasikan* dalam hidupnya setelah mendapatkan pengalaman *ghosting* kemarin. Hal tersebut dituturkan dalam wawancara berikut:

“*Mmm* positifnya aku lebih sadar dan lebih mencintai diriku mungkin. Lebih baik aku kehilangan seseorang daripada bertahan dengan seseorang yang gak bisa menjalani hubungan yang sehat dan baik untuk diriku *gitu*” (SU3.AN.J55).

“Harapannya *sih* ya *gak* bertemu dengan pasangan yang seperti itu *sih*. Itu aja” (SU3.AN.J56).

Selain itu *significant other* 3 juga menyampaikan beberapa poin yang dapat diampil dari pengalaman AN ketika mendapatkan perilaku *ghosting* oleh pasangan romantisnya.

“Ya kalau aku *ngambilnya* lebih hati-hati aja dan melihat pasanganku sekarang ini tidak mengikuti atau memiliki kesalahan yang sama kayak pasangannya Aisyah, jadi ya buat aku lebih hati-hati juga. Jadi walaupun *misal* terjadi di aku ya aku kalau merespon gak begitu terpuruk

gitu. Jadi aku lebih bisa menyiapkan diriku apabila suatu hari nanti aku mengalaminya” (SO3.RN.J14).

“Ya harapannya dia bisa lebih *enjoy* setelah selesai dari hubungan yang lama. Mungkin ya dia bisa mencoba dengan orang yang baru yang semoga lebih baik *lah* gak hanya di awal” (SO3.RN.J15).

## **b. Hasil Analisis Data**

Mengacu pada hasil data yang ditemukan oleh peneliti dilapangan, data-data tersebut kemudian dianalisa dan diinterpretasikan sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian yang telah ditentukan diawal yaitu mengetahui bagaimana dinamika resiliensi putus cinta pada korban *ghosting*. Analisa dan interpretasi tersebut dipaparkan dalam penjelasan berikut:

### **i. Pengalaman *Ghosting***

Pada pengakuan informan pertama AT mengaku bahwa dirinya *dighosting* oleh pasangan romantisnya setelah pasangannya tersebut memberikan informasi bahwa akan dijodohkan dengan orang lain oleh orang tuanya. Pasalnya, hubungan yang di jalani oleh AT awalnya sangat baik-baik saja dan mulai terlihat perilaku *ghosting* yang ditunjukkan oleh pasangan AT setelah kabar tersebut disampaikan ke AT.

Hal tersebut divalidasi oleh *significant other* 1 yang mengetahui bahwa AT mendapatkan perlakuan *ghosting* setelah mendapatkan berita perjodohan pasangannya.

Berbeda dengan pengakuan informan kedua VR yang mengaku bahwa mendapat perlakuan tersebut dalam keadaan

hubungan yang sedang tidak terjadi masalah apapun. Pada awal mulanya VR tidak menyadari bahwa dirinya sedang *dighosting* oleh pasangan romantisnya, hal tersebut dikarenakan hubungan komunikasi dan interaksi yang mulai renggang dianggap sebagai kondisi yang wajar oleh VR. Hingga akhirnya relasi komunikasi dan interaksi yang ada menjadi hilang sama sekali.

Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan *significant other 2* yang mengetahui bukti historis pesan dan telepon yang ada di *handphone* milik VR yang berusaha menghidupkan kembali komunikasi dan interaksi yang ada, namun tidak ada yang diperoleh dari usaha tersebut.

Pola kejadian yang sama dialami oleh informan ketiga AN yang mengaku bahwa pada awalnya AN juga tidak menyadari bahwa telah *dighosting*. AN menyampaikan bahwa ada perubahan dari pola komunikasi dan interaksi yang dimiliki oleh pasangan AN kepada diri AN, hal tersebut dikarenakan oleh kesibukan pekerjaan yang dimiliki oleh pasangan AN. Puncaknya adalah ketika pasangan AN tidak sama sekali dan AN mengetahui bahwa dirinya telah *dighosting*.

Kejadian tersebut dibenarkan oleh *significant other 3* yang mengetahui usaha AN untuk memperjelas dan memperbaiki kondisi hubungan romantis yang telah dijalani kurang lebih 3 tahun tersebut,

namun usaha untuk memperjelas dan memperbaiki tidak membuahkan hasil apapun.

## ii. Aspek-aspek Resiliensi

### 1. I Have

#### a. Relasi yang didasari oleh kepercayaan

Informan pertama AT mengaku bahwa dirinya bercerita kepada teman-teman terdekatnya mengenai pengalaman yang dialami ketika *dighosting* oleh pasangan romantisnya. Menurut AT banyak dari teman-temannya menyayangkan apa yang terjadi pada hubungan romantis yang dijalani oleh AT, selain menyayangkan banyak respon lain yang dilakukan oleh teman-teman AT hingga ada teman AT yang membuat “#saveAT”

Hal tersebut diperkuat oleh pengakuan *significant other* 1 yang mengaku mendapatkan cerita dari AT dalam kondisi sedih dan menangis, kondisi tersebut membuat keseharian AT terganggu.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh informan kedua VR yang mengatakan bahwa dirinya juga menceritakan beberapa hal mengenai pasangannya yang mulai berubah dalam komunikasi maupun interaksi kepada VR. Akan tetapi menurut VR dirinya tidak menceritakan detail semua kejadian tersebut kepada para temannya.

Hal yang sesuai juga diceritakan oleh *significant other 2* yang mengaku mendapatkan cerita dari AT serta mengetahui historis dari pesan dan telepon pada *handphone* AT.

Demikianpun informan ketiga AN yang juga mengaku sama menceritakan pengalaman tidak menguntungkan tersebut kepada teman terdekatnya. Hal tersebut divalidasi oleh *significant other 3* yang mengaku mendapatkan cerita pengalaman AN ketika sedang *curhat* antara teman dekat.

#### **b. Bentuk relasi dalam keluarga dan lingkungan social**

Informan pertama AT menginformasikan bahwa selain bercerita kepada teman-temannya juga menceritakan pengalaman tersebut kepada orangtuanya. Menurut AT meskipun kedua orang tua tidak memperbolehkan dirinya untuk memiliki hubungan romantis diluar pernikahan, AT tetap menceritakan hal tersebut guna menghilangkan segala bentuk kecurigaan yang dimiliki oleh orang tua AT. Berdasarkan pengakuannya pengalaman tersebut diceritakan kepada ibu dan ayah hingga nenek AT.

Pengakuan tersebut diperkuat oleh *significant other 1* yang mengenal AT sebagai seseorang yang sangat terbuka kepada siapapun mengenai pengalaman apapun, tak terkecuali pengalamannya yang *dighosting* oleh pasangannya kemarin.

Berbeda dengan informan kedua VR yang mengaku tidak menceritakan pengalaman *ghosting* yang dimiliki kepada kedua

orangtuanya. Hal tersebut terjadi karena menurut VR orang tua tidak akan mengerti situasi dan kondisi yang sedang dialami oleh VR, selain tidak akan mengerti terhadap situasi dan kondisi yang sedang dihadapi VR juga tidak ingin menambah bebahn pikiran kedua orang tua.

Informan ketika AN tidak sejalan dengan VR karena AN menceritakan semua kondisi dan keadaan hubungan romantisnya kepada orang tua AN. Pada saat AN menceritakan bahwa dirinya mendapatkan perlakuan *ghosting*, orang tua AN tidak menanggapi hal tersebut secara detail karena orang tua AN mengetahui sejak awal kondisi dan keadaan hubungan romantis yang sedang dijalani oleh anaknya.

### **c. Dorongan untuk mandiri**

Informan pertama AT mengaku belum bisa terbiasa dengan kondisi pasca *dighosting* oleh pasangan romantisnya kemarin, AT juga mengaku bahwa dirinya merasa seperti terbang atau *ngawang* karena tidak tau harus berbuat apa pada kehidupan AT selanjutnya. Peralnya, AT menceritakan bahwa dirinya telah menyusun rencana untuk memulai hubungan ke jenjang yang lebih serius dengan pasangan romantis AT tersebut, namun ketika mendapatkan perlakuan *ghosting* AT merasa sangat hilang harapan. Selain itu AT juga mengaku membutuhkan waktu yang sangat lama untuk

menerima semua kejadian tersebut hingga akhirnya bisa bangkit dan merelakan.

Sama halnya dengan informan kedua VR yang mengaku juga tidak terbiasa dengan kondisi pasca *ghosting* tersebut, meskipun belum terbiasa dengan kondisi tersebut VR mengaku mendapat pelajaran yang berharga mengenai penerimaan. Pasalnya, meskipun VR merasa kehilangan yang amat dalam, hingga saat ini tidak mengetahui alasan mengapa diri VR *dighosting* oleh pasangannya kemarin.

Kesedihan yang VR rasakan tersebut juga dilihat oleh *significant other 2* yang menjumpai VR dalam kondisi sedih dan bingung harus berbuat apa dalam menyelesaikan permasalahan *ghosting* dengan pasangan romantisnya kemarin.

Informan ketiga AN juga mengalami hal demikian, AN juga mengaku bahwa diri AN belum bisa menerima keadaan pasca *ghosting*, AN juga mengaku bahwa dirinya pasca *dighosting* masih merasa sedih hingga terkadang marah kepada pasangan romantisnya kemarin. Selain itu AN juga mengakui bahwa sering mengingat kondisi *flat* yang terjadi dalam hubungannya kemarin.

#### **d. Akses terhadap fasilitas public**

Informan pertama AT mengaku bahwa dirinya tidak pernah berfikir untuk datang menemui tenaga ahli dalam upayanya untuk menceritakan kondisinya sekarang. Hal tersebut dikarenakan AT

merasa belum sampai terganggu berlebih akibat pengalaman *ghosting* yang dialami oleh AT kemarin.

Menurut AT hanya perlu berbagi cerita dengan teman-teman dekatnya tanpa perlu ke psikolog, sebab itu AT tidak pernah mencoba untuk mencari tahu ketersediaan akses ke tenaga ahli.

Hal sama yang terjadi kepada informan kedua VR yang mengaku juga tidak membutuhkan pertolongan tenaga ahli pasca mendapatkan perlakuan *ghosting* oleh pasangannya kemarin. VR malah mengaku akan menceritakan *problem* lain yang menurutnya lebih perlu diceritakan jika VR dipertemukan dengan *psikolog*.

Begitupun demikian dengan AN yang mengaku bekum memerlukan pertolongan tenaga ahli dalam proses *move on* dari pengalaman *ghosting* masalahnya. AN juga bercerita bahwa meskipun lingkungannya tidak memberikan dukungan yang maksimal AN tidak memerlukan untuk ke psikolog.

## **2. I Am**

### **a. Penilaian personal bahwa diri mendapatkan perhatian dan disuka orang lain**

Informan pertama AT mengaku bahwa dirinya mendapatkan perhatian dan dukungan atas permasalahan yang dialaminya kemarin oleh teman-teman dekatnya, selain mendapatkan perhatian dan dukungan AT juga mendapatkan nasehat-nasehat dari teman-temannya untuk segera bisa melalui kondisi yang tidak

menguntungkan tersebut. Menurut AT teman-temannya juga sangat menyayangkan AT harus berpisah dengan pasangannya kemarin, hal tersebut disayangkan karena pasangan AT kemarin merupakan seorang pria yang sudah siap secara usia, mental dan materi untuk membina hubungan serius.

Sama halnya dengan yang disampaikan oleh informan kedua VR yang mengaku mendapat berbagai macam respon dari para teman-temannya, menurut VR teman-temannya merespon dengan ungkapan sedih, menyayangkan hingga ada yang memberikan VR saran untuk mencari pengganti pasangan romantis yang kemarin.

Hal tersebut juga dikuatkan oleh jawaban *significant other 2* yang mengaku ikut memberikan masukan-masukan positif pada VR agar cepat melalui kondisi pasca *ghosting* yang tidak menguntungkan tersebut.

Berbeda halnya dengan informan ketiga AN yang mengaku bahwa tidak mendapatkan jawaban yang begitu *ngena* dari para teman-temannya atas cerita yang disampaikan. Menurut AN teman-temannya tidak merespon dengan antusias dikarenakan AN mayoritas bercerita tentang kondisinya hanya melalui sarana komunikasi jarak jauh. Meskipun demikian menurut pengakuan AN yang lain pernah menceritakan hal tersebut secara langsung kepada teman-temannya, namun yang didapat hanyalah sebuah respon seadanya dan ekspresi datar.

### **b. Empati dan kepedulian terhadap orang lain**

Informan pertama AT mengaku bahwa dirinya tidak akan melakukan *ghosting* dalam hubungan romantis yang akan dijalannya dimasa yang akan datang. Hal tersebut dituturkan karena menurut AT pengalaman *dighosting* merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, sebab itu ketika suatu saat AT mendapatkan permasalahan dalam hubungan romantisnya maka AT lebih memilih untuk mengkomunikasikannya bersama pasangan.

Berbeda halnya dengan yang diungkapkan oleh informan kedua VR yang menganggap bahwasannya *ghosting* adalah sebuah ungkapan penolakan dengan cara yang lebih halus. Pasalnya, meskipun VR tidak membenarkan bahwa *ghosting* itu benar namun VR mengaku bahwa dirinya akan mempertimbangkan *ghosting* menjadi strategi alternatif penolakan terhadap pasangan, anggapan tersebut mengantarkan VR untuk memungkinkan melakukan *ghosting* dimasa yang akan datang.

Untuk informan ketiga AN mengaku bahwa dirinya tidak akan melakukan *ghosting* dimasa yang akan mendatang. Sama seperti AT, AN juga memiliki anggapan bahwa perilaku *ghsoting* merupakan perilaku yang sangat tidak dibenarkan dalam sebuah hubungan apapun, termasuk hubungan romantis. AN mengaku

bahwa dirinya tidak ingin seseorang diluar sana merasakan apa yang pernah dirasakan oleh AN.

**c. Mampu merasa bangga dengan diri sendiri**

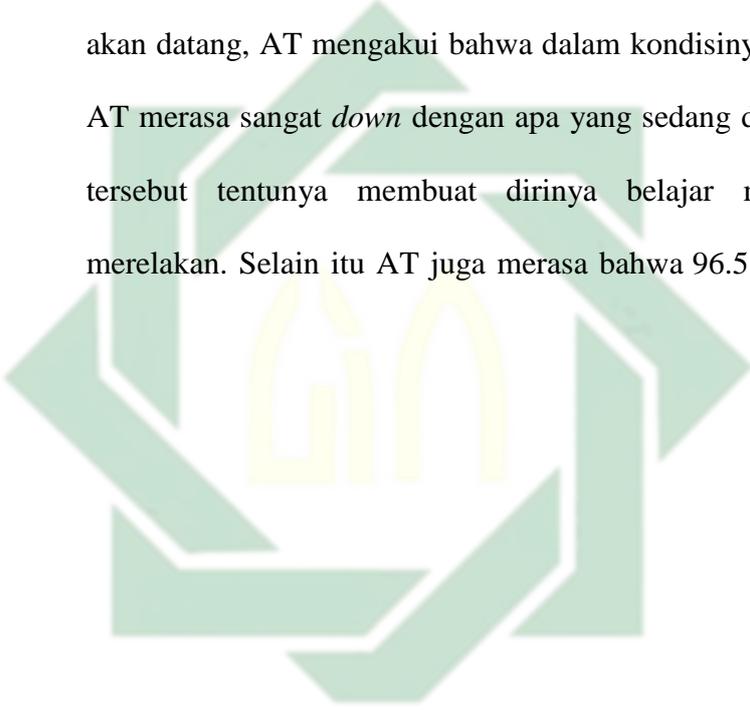
Informan pertama AT merasa bangga dengan dirinya sendiri karena mampu melewati semua permasalahan asmara yang *dighosting* kemarin. Hal tersebut dikarenakan dirinya sudah mau dan mampu menerima pengalaman tersebut meskipun pada awalnya AT merasa sangat hilang harapan akibat semua rencana-rencana yang AT buat bersama pasangan harus kandas, selain itu rasa bangga juga terlihat dalam bentuk lain yaitu mulai beraninya AT untuk menjalin hubungan bersama orang baru dalam hidupnya.

Informan kedua VR juga merasakan kebanggaan yang sama kepada dirinya karena VR merasa mampu bisa dan mau menerima pengalaman tersebut telah terjadi didalam hidupnya, akan tetapi menurut VR rasa bangga tersebut tidak ada artinya karena dirinya telah kehilangan seseorang yang sangat VR inginkan dalam hidup VR. Hal tersebut menandakan bahwa VR masih sangat memberatkan kepergian pasangan romantisnya kemarin.

Rasa bangga juga disampaikan oleh informan ketiga AN yang merasa sangat bangga ketika bisa bangkit dari pengalaman kurang menguntungkan kemarin. Selain itu AN juga mengaku bangga karena dapat melalui masa-masa yang menyedihkan dalam hidupnya hingga mempengaruhi produktivitas diri AN.

**d. Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri**

Informan pertama AT menyebutkan bahwa dirinya akan melakukan introspeksi kepada dirinya dan hidupnya dimasa yang akan datang, AT mengakui bahwa dalam kondisinya kemarin diri AT merasa sangat *down* dengan apa yang sedang dia hadapi. Hal tersebut tentunya membuat dirinya belajar mengenai arti merelakan. Selain itu AT juga merasa bahwa 96.51 Tm0 W\*n6pBTeei arti



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

kemarin tersebut bukan timbul akibat ulah AN, melainkan ulah dari pasangan AN yang sengaja meng*ghosting* dirinya.

**e. Optimis dan percaya diri**

Informan pertama AT sangat optimis dan percaya diri dalam hubungan romantis yang sedang dijalaninya sekarang, hal tersebut diungkapkan oleh AT karena dalam hubungan romantisnya yang sekarang membuat AT menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu AT juga merasa lebih bersyukur karena lebih dicintai daripada dengan pasangan sebelumnya, meskipun AT menyadari banyak perbedaan antara hubungan romantisnya yang sekarang dengan yang kemarin AT tetap mentoleransinya.

Hal tersebut juga diapresiasi oleh *significant other* 1 yang juga berharap yang terbaik untuk hubungan romantis AT yang sekarang bersama dengan pasangan barunya002E

Hal berbeda diungkapkan oleh informan kedua VR yang mengaku belum optimis dan percaya diri bisa menemukan seseorang yang tepat dimasa yang akan datang. Akan tetapi, VR mengaku akan lebih bisa menerima seseorang tersebut didalam hidupnya (lebih toleran) meskipun tidak sesuai dengan kriteria atau kemauan dirinya tentang seseorang yang tepat dan ideal untuk dijadikan sebagai pasangan romantis.

Berbeda dengan informan ketiga AN yang merasa sama sekali tidak optimis dan percaya diri untuk menemukan seseorang

yang tepat dimasa yang akan datang. Rasa ketidakoptimisan tersebut muncul karena AN merasa masih belum mampu untuk percaya jika harus memalui hubungan romantis lagi dengan orang yang baru.

### 3. I Can

#### a. Kemampuan komunikasi

Informan pertama AT menyampaikan bahwa banyak sekali teman-teman AT yang merasakan bagaimana kondisi AT saat mendapatkan perlakuan *ghosting* kemarin. Hal tersebut dikarenakan kepiawaian AT dalam mengkomunikasikan sesuatu kepada orang lain . kepandaian komunikasi tersebut juga dikuatkan oleh pengakuan *significant other 1* yang mengenal AT sebagai seorang yang sangat terbuka dan komunikatif terhadap orang lain.

Kemampuan yang sama juga dimiliki oleh informan kedua VR yang menceritakan bahwa VR sering berdiskusi dengan temannya terkait pembahasan mengenai pengalamannya mendapatkan perilaku *ghosting* kemarin, VR mengaku bahwa diskusi yang dilakukan tersebut bertujuan untuk mengetahui sudut pandang orang lain mengenai tragedi yang diterimanya. Hal tersebut selaras dengan apa yang disampaikan oleh *significant other 2* yang mengakui bahwa pernah berdiskusi mengenai pasangan VR dalam sebuah kesempatan.

Berbeda halnya dengan informan ketiga AN yang kurang dapat menyampaikan peristiwa yang terjadi kepada teman berceritanya. Pasalnya, AN sendiri mengakui bahwa dirinya tidak begitu mendapatkan respon yang antusias dari para temannya. Hal tersebut juga bisa dipengaruhi oleh kebiasaan AN yang mayoritas bercerita hanya melalui media komunikasi, namun menurut AN ketika dirinya bercerita secara langsung hanya ekspresi datar yang ditunjukkan oleh para temannya.

#### **b. Kemampuan problem solving**

Informan pertama AT mengaku jika memiliki masalah diluar masalah *ghosting*-nya dalam satu waktu kemarin dirinya akan menyelesaikan semua permasalahan yang dimiliki tersebut satu persatu. Disisi lain AT juga mengakui bahwa dirinya sering menangis ketika menyelesaikan masalah lain saat AT sedang mengalami *ghosting*. Menurutnya dengan fokus menyelesaikan satu masalah ke masalah yang lain semua masalah dapat segera teratasi.

Berbeda halnya dengan yang diungkapkan oleh informan kedua VR yang mengaku bahwa akan menghadapi semua permasalahan sebisa mungkin, VR juga mengakui bahwa memungkinkan pula dirinya berjumpa dengan sebuah permasalahan yang VR tidak mampu atasi. Disaat seperti itu VR akan memilih untuk membiarkan masalah tersebut.

Lain ceritanya dengan informan ketiga AN yang mengaku akan mengurutkan skala prioritas permasalahan yang ada lalu kemudian menyelesaikannya satu-persatu berdasarkan skala prioritas yang telah dibuat sebelumnya. Hal tersebut dilakukan AN agar mengetahui mana permasalahan yang *urgent* dan penting untuk diselesaikan terlebih dahulu. Selain itu dengan *management* permasalahan seperti ini AN tentunya juga dapat mengefisiensi tenaga dan waktu yang dimiliki.

### c. Kemampuan mengelolah emosi

Informan pertama AT mengaku bahwa sering sedih ketika mengingat pengalamannya *dighosting* oleh pasangan romantisnya kemarin, namun dalam kesedihannya AT mengaku tidak bisa berbuat apa-apa selain menerima perasaan sedih tersebut, hal tersebut biasanya membuat keseharian AT menjadi terganggu karena perasaan sedih yang sering AT alami. Namun sekarang berdasarkan pengakuannya AT sudah tidak lagi merasa sedih seperti awal pasca *ghosting*, AT juga mengaku bahwa ketika mengingat hal tersebut dirinya sudah menjadi biasa saja.

Hal yang sama juga disampaikan oleh *significant other 1* yang mengetahui bahwa AT sudah tidak pernah sering sesedih dulu ketika mengingat pengalaman *ghosting* yang pernah dialaminya.

Berbeda halnya dengan informan kedua VR yang mengaku bahwa hingga sekarang dirinya masih sering sedih ketika mengingat

pasangan romantisnya yang telah meninggalkannya. Menurut VR hal tersebut sering terjadi ketika VR sedang sendirian dan tidak melakukan aktivitas apapun, kesedihan tersebut membuat VR merasa ingin untuk kembali pada hubungan romantis yang telah usai tersebut.

Hal tersebut diperkuat oleh pengakuan *significant other 2* yang mengaku masih sering melihat VR melamun dan berdiam diri seperti terlihat sedih ketika sedang *nongkrong* bersama-sama.

Sama halnya dengan yang dirasakan oleh informan ketiga AN yang juga mengaku masih sering merasa sedih karena mengingat kenangan yang dimiliki oleh AN pada hubungan romantis yang dijalaninya bersama pasangan kemarin. AN juga mengaku bahwa dirinya pernah merasa sedih hingga tidak mampu untuk melakukan aktivitas apapun di awal masa pasca *ghosting* kemarin.

#### **d. Kemampuan memahami emosi diri sendiri dan orang lain**

Informan pertama AT mengaku akan membantu teman-teman disekitarnya ketika salah satu diantara mereka terkena peristiwa *ghosting* oleh pasangan romantisnya dengan cara memberikan waktu untuk menemani teman tersebut ketika sedang merasa sedih. AT juga mengaku tidak akan segan untuk mengajak temannya tersebut *hangout* bersama ketika dirasa dibutuhkan. Selain itu AT juga memberikan pesan kepada para teman-

temannya jika mengalami pengalaman serupa seperti dirinya untuk sabar dan ikhlas menerima pengalaman tersebut.

Berbeda halnya dengan yang dilakukan oleh informan kedua yang menyarankan kepada para teman-temannya yang menjadi korban *ghosting* untuk menyelesaikan permasalahan tersebut secara pribadi dengan cara mengkomunikasikan perilaku *ghosting* tersebut kepada pasangan romantis. Pasalnya VR juga memberikan tanggapan bahwa hubungan yang tidak didasari oleh kemauan dua pihak tidak bisa dipaksakan.

Berbeda halnya dengan yang dilakukan oleh informan ketiga AN yang langsung menyarankan kepada para temannya untuk segera meninggalkan pasang romantisnya jika melakukan perilaku *ghosting*. Hal tersebut disarankan karena AN merasa dirinya melakukan hal yang sangat sia-sia karena menunggu pasangan romantisnya kembali, menurut AN dirinya sudah banyak membuang waktu, tenaga dan pikiran dari pengalaman *dighostingnya* kemarin.

**e. Kemampuan menjalin relasi yang terpercaya dengan orang lain**

Pada informan pertama AT, kemampuan untuk menjalin relasi yang terpercaya dengan orang lain sudah terbukti melalui keberanian AT untuk memulai hubungan romantis kembali dengan orang yang baru dalam hidupnya, selain itu AT juga merasa bahwa

pasangannya yang sekarang lebih mencintai dirinya dan optimis akan berakhir pada jenjang yang lebih serius.

Berbeda dengan informan kedua VR yang menyatakan bahwa akan kesulitan untuk menjalin hubungan romantis dimasa yang akan datang. Hal tersebut dikarenakan bersama dengan pasangan yang kemarin VR merasa menemukan seseorang yang benar-benar dia cari, hal tersebut tentunya membuat VR menjadi semakin tidak yakin bahwa dimasa depan VR akan mendapatkan seseorang pasangan yang sesuai dengan kriterianya.

Hal yang sama diungkapkan oleh informan ketiga AN yang mengaku bahwa dirinya juga tidak yakin untuk bisa memulai hubungan yang baru dengan seseorang dimasa yang akan datang. Pasaunya, AN mengakui bahwa dirinya masih belum bisa percaya lagi dengan seseorang untuk membina hubungan romantis dimasa yang akan datang.

### iii. Faktor-faktor Resiliensi

#### 1. Emotional Regulation

Informan pertama AT menjelaskan bahwa untuk sekarang AT sudah tidak pernah merasa sedih atau bahkan menangis ketika mengingat kenangan masalahnya. Selain itu dirinya juga mengaku lebih bisa menerima dan mengontrol semua emosi yang muncul ketika mengingat *moment-moment* yang dimiliki bersama pasangannya yang kemarin. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan

dari *significant other* 1 yang melihat AT lebih bisa menerima pengalaman tersebut untuk saat ini.

Berbeda dengan informan kedua VR yang masih mengaku bahwa dirinya sering sedih ketika sedang sendiri dan tidak melakukan aktifitas apapun, menurut pengakuan VR ketika sedih VR sering merasa ingin kembali pada hubungan romantis yang telah selesai tersebut. Regulasi emosi tersebut juga diperkuat oleh pengakuan *significant other* 2 yang mengaku masih sering melihat VR ketika sedang *nongkrong* bersama.

Hal yang sama diutarakan oleh informan ketiga AN yang mengaku juga masih sering merasa sedih dan kecewa ketika berada ditempat yang pernah dikunjungi bersama dengan pasangan romantisnya yang kemarin. AN mengaku perasaan kecewa yang muncul tersebut didasari oleh perilaku pasangannya yang tega *ghosting* AN dalam jangka hubungan yang sudah lama dibina.

## **2. Impulse control**

*Impulse control* yang dimiliki oleh informan pertama AT dapat dikatakan hampir tidak ada, hal tersebut terlihat dari pengakuan AT yang memiliki pelarian ketika sedang mengalami peristiwa *ghosting* bersama dengan pasangan romantisnya. Perilaku yang dilakukan AT menandakan bahwa AT tidak bisa menunda kepuasan untuk menyelesaikan permasalahan

*ghostingnya* terlebih dahulu dan malah memilih untuk lari dari masalah tersebut dengan mencari pelarian kepada orang lain.

Berbeda dengan informan kedua VR yang lebih memilih untuk membenahi dirinya terlebih dahulu daripada harus memulai hubungan romantis yang baru dengan seseorang. Pilihan untuk mengevaluasi diri VR dipilih karena menurut pengakuan VR dirinya sekarang sedang dalam keadaan tidak ingin untuk memulai hubungan romantis dengan orang lain.

Sedangkan informan ketiga AN memilih untuk menjalin hubungan yang baru daripada harus mengevaluasi diri atau hubungan yang kemarin. Pasalnya AN mengaku bahwa tidak ada yang perlu dievaluasi dari dirinya dalam kegagalan hubungan romantisnya kemarin, AN menganggap bahawa faktor utama penyebab kegagalan hubungan tersebut adalah pasangan romantisnya.

### 3. Optimism

Informan pertama AT mengatakan ketika pada suatu saat dirinya mendapatkan kejadian yang sama atau *dighosting* dalam hubungan romantisnya kedepan maka diri AT akan lebih cepat bangkit daripada sebelumnya, hal tersebut dikarenakan AT merasa sudah tau harus berbuat apa jika dihadapkan dengan situasi *ghosting* kembali

Hal serupa juga dikatakan oleh informan kedua VR yang menyatakan bahwa jika dimasa yang akan datang dirinya *dighosting* kembali VR tidak akan merasa sekaget sekarang. Meskipun VR mengakui bahwa sakit hati tidak mungkin dihindari ketika mendapat pengalaman *ghosting* suatu hari nanti, namun VR tetap akan bercermin dari masa lalunya dalam menghadapi pengalaman *ghosting* tersebut.

Sama halnya dengan informan ketiga AN yang menyampaikan bahwa dimasa yang akan datang dirinya *dighosting* AN akan bertindak lebih cepat dalam mengambil keputusan untuk mengahiri hubungan tersebut lebih cepat dari yang kemarin. Palsalnya, AN mengaku sangat kehilangan banyak waktu dan tenaga ketika harus menunggu pasangan romantisnya yang *mengghosting* diri AN kemarin.

#### 4. Causal analys

Informan pertama AT mengakui bahwa AT mengetahui bagaimana bisa dan apa penyebab dirinya *dighosting* oleh pasangan romantisnya kemarin. Menurut AT dirinya *dighosting* karena pasangannya dijodohkan oleh orang tua kepada orang lain, menurut AT perjodohan tersebut tidak mungkin terjadi jika pasangan AT tidak menyetujuinya.

Berbeda dengan yang dialami oleh informan kedua VR yang hingga sekarang tidak tahu apa pengenyebab dan mengapa bisa

dirinya *dighosting* oleh pasangan romantisnya kemarin. VR juga mengaku bahwa dirinya tidak perlu mencari tahu karena hal tersebut bisa saja menambah kesedihan yang VR rasakan.

Hal yang sama disampaikan oleh informan ketiga AN yang tidak mengetahui mengapa bisa AN *dighosting* oleh pasangannya kemarin. Awalnya pasangan AN hanya mengaku sibuk dengan urusan pekerjaan, namun AN tidak mengetahui alasan apa yang mengantarkan pasangannya untuk tidak melanjutkan komunikasi dan interaksi dalam hubungan romantis yang dijalani.

### **5. Emphaty**

Informan pertama AT mengaku akan membantu teman-teman disekitarnya ketika salah satu diantara mereka terkena peristiwa *ghosting* oleh pasangan romantisnya dengan cara memberikan waktu untuk menemani teman tersebut ketika sedang merasa sedih. Selain itu AT juga mau bertindak sebagai teman cerita ketika temannya mau menceritakan sesuatu

Berbeda halnya dengan yang dilakukan oleh informan kedua yang menyarankan kepada para teman-temannya yang menjadi korban *ghosting* untuk menyelesaikan permasalahan tersebut secara pribadi dengan cara mengkomunikasikan perilaku *ghosting* tersebut kepada pasangan romantis

Berbeda lagi dengan yang dilakukan oleh informan ketiga AN yang langsung menyarankan kepada para temannya untuk

segera meninggalkan pasang romantisnya jika melakukan perilaku *ghosting*. Hal tersebut disarankan kepada teman-temannya agar tidak telalu banyak membuang waktu dan tenaga.

## 6. Self-efficacy

Informan pertama AT sangat optimis dan percaya diri dalam hubungan romantis yang sedang dijalaninya sekarang, hal tersebut diungkapkan oleh AT karen dalam hubungan romantisnya yang sekarang membuat AT menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu AT juga merasa lebih bersyukur karena lebih dicintai daripada dengan pasangan sebelumnya.

Hal berbeda diungkapkan oleh informan kedua VR yang mengaku belum optimis dan percaya diri bisa menemukan seseorang yang tepat dimasa yang akan datang. Sedangkan dengan informan ketiga AN yang merasa sama sekali tidak optimis dan percaya diri untuk menemukan seseorang yang tepat dimasa yang akan datang.

## 7. Reaching out

Informan pertama AT mengaku bahwa dirinya dapat mengambil sebuah hikmah dalam pengalamannya *dighosting* kemarin adalah rasa penerimaan diri yang lebih besar. AT juga menjadi lebih sadar bahwa tidak semua yang direncanakan akan berjalan sesuai rencana tersebut.

Informan kedua VR juga mengaku mendapat sebuah pembelajaran berharga untuk lebih tidak menggantungkan diri kepada orang lain. Hal tersebut dikarenakan VR merasa demikian kepada pasangan romantisnya kemarin.

Berbeda dengan informan ketiga AN yang mengaku lebih bisa mencintai dirinya ketika telah dapat melepaskan hubungan dengan pasangan yang melakukan *ghosting* kemarin. Selain itu AN juga memiliki harapan untuk tidak bertemu dengan pasangan yang akan meng*ghosting*nya lagi dimasa depan.

Tabel 4.4 Temuan Tema Pada Informan

Tema : Asal-usul <i>ghosting</i>			
Tema	Informan 1 AT	Informan 2 VR	Informan 3 AN
Asal-usul <i>Ghosting</i>	Pasangan dijodohkan	Pasangan menghilang	Pasangan sibuk kerja
Tema : Aspek Resiliensi ( <i>I Have</i> )			
Sub-Tema	Informan 1 AT	Informan 2 VR	Informan 3 AN
Relasi yang didasari oleh kepercayaan	Bercerita kepada teman	Bercerita kepada teman namun tidak detail	Bercerita kepada teman
Bentuk relasi dalam keluarga dan lingkungan sosial	Bercerita kepada orang tua	Tidak bercerita kepada orang tua	Bercerita kepada orang tua
Dorongan untuk mandiri	Belum terbiasa dengan kondisi pasca <i>ghosting</i>	Belum terbiasa dengan kondisi pasca <i>ghosting</i>	Belum terbiasa dengan kondisi pasca <i>ghosting</i>
Akses terhadap fasilitas publik	Merasa tidak memerlukan dukungan tenaga ahli dalam situasi tersebut	Merasa tidak memerlukan dukungan tenaga ahli dalam situasi tersebut	Merasa tidak memerlukan dukungan tenaga ahli dalam situasi tersebut
Tema : Aspek Resiliensi ( <i>I Am</i> )			
Sub-Tema	Informan 1 AT	Informan 2 VR	Informan 3 AN

Penilaian personal bahwa diri mendapatkan perhatian dan disukai orang lain	Merasa mendapat banyak perhatian	Mendapat banyak respon dan perhatian	Kurang mendapatkan banyak respon dan perhatian
Empati dan kepedulian terhadap orang lain	Mengaku tidak akan melakukan <i>ghosting</i>	Mengaku memungkinkan untuk <i>ghosting</i>	Mengaku tidak akan melakukan <i>ghosting</i>
Mampu merasa bangga dengan diri sendiri	Bangga karena mampu melewati masa-masa hilang harapan	Bangga namun masih merasa kehilangan	Bangga karena melewati masa sulit dan sedih hingga tidak produktif
Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri	Merasa perlu berubah menjadi lebih baik untuk kehidupan selanjutnya	Tidak perlu berubah menjadi baik karena hubungan yang cocok adalah hubungan yg toleran	Tidak perlu berubah jadi baik karena kegagalan hubungan kemarin bersumber dari pasangan
Optimis dan percaya diri	Optimis dan percaya diri dengan hubungannya yang sekarang	Tidak optimis namun bersedia untuk lebih toleran	Tidak optimis dan percaya diri karena memiliki ketakutan untuk hubungan baru

Tema : Aspek Resiliensi (*I Can*)

Sub-Tema	Informan 1 AT	Informan 2 VR	Informan 3 AN
Kemampuan komunikasi	Komunikasi tersampaikan hingga teman <i>mensupport</i>	Komunikasi tersampaikan hingga berdiskusi dg teman	Komunikasi tidak tersampaikan hingga teman tidak antusias
Kemampuan problem solving	Menyelesaikan permasalahan satu persatu mulai dari yang terjangkau	Menyelesaikan masalah sebisa mungkin dan melepas jika tidak mampu	Membuat skala prioritas penyelesaian masalah lalu menyelesaikannya
Kemampuan mengelolah emosi	Sudah tidak merasa sedih ketika mengingat pasangan yg kemarin untuk saat ini	Merasa sedih ketika sendiri hingga berfikir untuk kembali dalam hubungan kemarin	Merasa sedih ketika mengingat pasangan yang kemarin namun tidak sesedih dulu
Kemampuan memahami emosi diri sendiri dan orang lain	Memberikan waktu untuk teman yang terkena <i>ghosting</i> serta selalu menemani	Memberikan saran untuk menyelesaikan permasalahan secara pribadi melalui komunikasi	Memberi saran untuk meninggalkan pelaku <i>ghosting</i> karena membuang-buang waktu
Kemampuan menjalin relasi	Telah memiliki pasangan romantis baru dan yakin akan	Tidak percaya akan menemukan orang baru karena masih	Tidak percaya mampu akan menjalin hubungan

yang terpercaya dengan orang lain	menuju jenjang yang lebih serius	menganggap pasangan yang kemarin sangat sesuai	romantis karena masih belum bisa percaya dengan orang baru
-----------------------------------	----------------------------------	--	--

Tema : Faktor-faktor Resiliensi			
Sub-Tema	Informan 1 AT	Informan 2 VR	Informan 3 AN
<i>Emotional Regulation</i>	Sudah tidak pernah sedih dan mampu mengelolah emosinya ketika mengingat peristiwa ghosting di tempat umum	Masih sering memikirkan untuk kembali dengan pasangan ketika sedang sendirian dan mengingat pasangannya kemarin ditempat umum	Masih sering sedih dan kecewa dengan apa yang dilakuka oleh pasangannya ketika mengunjungi tempat yang pernah dikunjungi bersama
<i>Impulse control</i>	Bisa dikatakan tidak memiliki implus control karena tidak dapat menunda utuk mengevaluasi diri daripada melanjutkan hubungan baru	Memilih untuk mengevaluasi diri daripada melanjutkan hubungan baru dalam kondisi diri belum siap	Memilih untuk menjalin hubungan baru daripada mengevaluasi karena kegagalan hubungan berasal dari pasangan
<i>Optimism</i>	Akan bangkit lebih cepat ketika mengalami ghosting lagi karena sudah tau harus berbuat apa	Tidak akan kaget ketika dirinya dighosting lagi dikemudian hari	Akan bertindak lebih cepat dalam memutus hubungan ketika di ghosting kembali
<i>Causal analys</i>	Tahu dighosting karena pasangan romantisnya dijodohan dengan orang tuanya	Hingga saat ini belum mendapatkan jawaban mengapa dirinya dighosting oleh pasangan	Tidak mengetahui alasan mengapa dighosting
<i>Emphaty</i>	Mau memberikan support dan bantuan jika temannya mengalami ghosting	Lebih memilih menyarankan penyelesaian secara pribadi	Mau memberikan support dan bantuan jika temannya mengalami ghosting
<i>Self-efficacy</i>	Mampu dan yakin menemukan hubungan romantis yang diidamkan	Tidak yakin dengan dirinya sendiri bisa menemukan hubungan romantis yang ideal	Tidak percaya diri mampu menemukan hubungan romantis yang ideal
<i>Reaching out</i>	Mendapat hikmah untuk lebih bisa	Mendapat hikmah untuk tidak terlalu	Mendapat hikmah berupa kesadaran

---

menerima keadaan, karena rencana belum tentu sesuai dengan kenyataan	bergantung kepada pasangan	untuk mencintai diri sendiri.
---	-------------------------------	----------------------------------

---

### C. Pembahasan

Dinamika psikologis selalu terbentuk akibat berjalannya tiga komponen utama yang ada didalam diri manusia, yaitu komponen kognitif (konseptual); komponen afektif (emosional) dan komponen konatif (perilaku atau tindakan) dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang berinteraksi dengan diri manusia (Walgito, 2010). Sebab itu, dalam bagian pembahasan ini peneliti peneliti angka menjelaskan hasil temuan data dilapangan sesuai dengan fokus penelitian.

Gambaran dinamika psikologis yang dialami oleh ketiga informan akan dijabarkan menurut temuan aspek dan faktor yang dimiliki oleh masing-masing informan.

*Pertama* aspek kognitif, pada informan pertama AT ditemukan bahwa kognitif yang dimiliki berkenaan dengan pangalaman *ghosting* yang dimiliki berada dalam kualitas yang positif, hal tersebut dapat dilihat dari cara berfikir dan sudut pandang yang dimiliki oleh informan pertama. Palsalnya, informan pertama sudah bisa terlepas dari pengalaman yang kurang menguntungkan tersebut, terlepas dari kesedihan yang dulu sering melanda dan sudut pandang mengenai respon yang diberikan jika orang sekitar dan dirinya menjadi korban *ghosting* dalam sebuah hubungan romantis dimasa yang akan datang.

Sedangkan untuk informan kedua VR , aspek kognitif yang dimiliki cukup negatif dan lebih rendah daripada ketiga informan lainnya. Hal tersebut dapat terlihat dari bagaimana keadaan informan saat ini yang masih mengaku sering sedih, marah dan mengingat masalahnya, terlebih lagi informan kedua juga mengaku sering berfikir untuk kembali dalam hubungannya yang telah usai tersebut.

Berbeda halnya dengan informan ketiga AN yang memiliki nilai kognitif yang berada ditengah diantara kedua informan lain. Untuk beberapa poin informan ketiga memang memiliki kognitif yang positif seperti pemahaman pengambilan keputusan ketika dirinya dan orang lain menjadi korban *ghosting* dimasa yang akan datang dan berfikir kedepan tentang masalah yang sedang dihadapi. Namun selain itu ada beberapa poin kognitif yang negatif seperti masih seringnya memikirkan masa lalu mengenai *ghosting* yang mengakibatkan dirinya kecewa dan berfikir tidak butuh mengevaluasi diri.

*Kedua* aspek afektif. Pada informan pertama AT ditemukan bahwa memiliki afektif yang sangat tinggi, hal tersebut dapat dilihat dari manajemen emosinya yang sudah terkendali dengan baik, hal tersebut dapat dilihat dari pengakuan informan pertama yang sekarang sudah bisa mengatasi kesedihan yang dirasakan ketika mengingat kenangan masalahnya bersama pasangan romantis yang telah meng*ghosting* dirinya. Selain itu juga terlihat dari kemampuannya dalam memahami emosi orang

lain jika orang tersebut juga mendapat perlakuan *ghosting* yang sama dengan dirinya.

Berbeda dengan informan kedua VR yang memiliki nilai afektif yang sangat rendah diantara kedua informan yang lain. Hal tersebut dapat dilihat dari manajemen emosinya yang kacau dan tidak baik, kekacauan manajemen emosi yang dimiliki oleh informan kedua dapat dilihat dari pengakuannya yang sering merasa sedih ketika mengingat kenangan yang dimiliki bersama pasangan yang telah memperlakukan *ghosting* pada diri informan kedua serta perasaan tidak percaya diri bahwa bisa menemukan seseorang yang tepat dimasa yang akan datang.

Untuk informan ketiga AN memiliki nilai afektif cukup baik yang memposisikan dirinya berada dalam urutan kedua dari ketiga informan dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana informan ketiga memajemen emosinya dengan cukup baik, bukti-bukti yang menunjukkan bahwa informan ketiga memiliki *emotional regulation* yang baik adalah dari pengakuannya yang mampu memahami dan menyadari bagaimana harus bertindak kepada orang lain yang sedang mendapat perlakuan *ghosting* domasa yang akan datang, selain itu juga informan pertama mampu untuk bangga terhadap dirinya sendiri karena bisa berhasil melalui pengalaman *ghosting* yang kurang menguntungkan.

*Ketiga* aspek konatif, dapat dilihat dari penyajian data diatas bahwa informan pertama AT memiliki nilai konatif yang sangat tinggi daripada informan yang lain, kondisi tersebut membuat informan pertama menjadi

yang paling atas secara aspek konatif dari informan lain. Hal tersebut dilihat dari bagaimana informan pertama menyelesaikan masalah, pertimbangan dalam pengambilan keputusan, kemampuannya dalam komunikasi, kemampuannya dalam menjalin relasi dengan orang lain dan kemampuannya dalam analisi kasual.

Berbeda halnya dengan informan pertama VR yang lagi-lagi menjadi informan dengan nilai paling kecil dalam aspek konatif ini. Hal tersebut ditandai dengan ketidakmampuannya untuk mengambil tindakan ketika orang-orang disekitarnya mengalami pengalaman yang pernah informan kedua rasakan, selain itu informan kedua masih memiliki dorongan untuk berusaha kembali menjalin hubungan dengan pasangan yang telah *ghosting*-nya. Hal lain yang juga menandakan bahwa informan pertama memiliki aspek konatif yang rendah adalah pengakuan bahwa dirinya menggantungkan diri kepada pasangan.

Lain halnya dengan informan ketiga AN yang memiliki taraf konatif dalam ambang rata-rata atau cukup, pasalnya dalam beberapa tindakan informan ketiga tidak berfikir untuk melakukannya, contohnya seperti mengevaluasi diri pascara mendapat perlakuan *ghosting*, ketidaktersediaannya dalam berusaha mencari tahu sebab dirinya *dighosting* dan sikap tak acuhnya kepada kesempatan untuk mencari seseorang dimasa yang akan datang. Namun ada beberapa hal yang perlu diapresiasi dari informan ketiga yaitu ketersediaannya untuk mencintai diri sendiri dan

kemampuannya dalam *problem solving* yang menggunakan pendekatan skala prioritas dalam penyelesaiannya.

*Keempat* faktor-faktor resiliensi. Dari penyajian data diatas ditemukan bahwa dari 7 faktor informan pertama AT memiliki 6 faktor diantaranya untuk menuju titik resiliensi, adapun faktor yang mengikuti yaitu: *Emotional Regulation, Optimism, Causal analys, Emphaty, Self-efficacy* dan *Reaching out*. Berbeda dengan informan kedua VR yang hanya memiliki 3 faktor yang mengantarkan pada titik resilien, yaitu *Impulse control, Optimism* dan *Reaching out*. Hal tersebut sama dengan yang dimiliki oleh informan ketiga AN yang memiliki sebanyak 3 faktor yang menuntunnya menjutu titik resilien, sebagai berikut: *Optimism, Emphaty* dan *Reaching out*.

Bisa kita lihat, dinamika dan faktor-faktor resiliensi yang dimiliki oleh tiap informan diatas berbeda dari informan satu ke yang lainnya. Hal tersebut dikarenakan adanya banyak perbedaan yang dimiliki oleh informan satu dengan yang lain. Perbedaan tersebut meliputi latar belakang pendidikan, latar belakang pola asuh orang tua, ekonomi, *gender*, lingkungan, pengalaman pribadi yang dimiliki serta banyak hal lainnya.

Sederhananya, pada aspek kognitif yang terlihat jelas bagaimana perbedaan perspektif antara informan satu dengan informan lain dalam menanggapi peristiwa *ghosting* yang terjadi pada dirinya sendiri dan orang lain. Perbedaan perspektif tersebut bisa terjadi karena adanya perbedaan yang paling fundamental, yaitu perbedaan perkembangan kognisi. Hal ini

merujuk pada teori Piaget (1976) tentang tahapan perkembangan kognisi seseorang yang dimulai sejak usia 0-12 tahun.

Hal yang sama juga terjadi dalam aspek afektif antara informan satu dengan informan yang lain, merujuk pada hasil penelitian Trisnawati & Suryaningrum (2003) ditemukan bahwa aspek afektif yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh pengalaman pribadi yang dimiliki oleh individu tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin intens aktifitas seorang individu dalam menjalani hidup, maka semakin meningkat pula aspek afektif yang dimiliki. Sehingga perbedaan antara aspek kognitif dan afektif yang dimiliki oleh tiap informan tentunya akan mempengaruhi juga bagaimana informan memunculkan aspek kognitif atau perilaku (Walgito, 2004).

Pada dasarnya proses pemunculan perilaku oleh setiap orang tidak ada yang sama, hal tersebut merujuk pada teori behaviorial pengkondisian klasik dari Pavlov (dalam Bitterman, 2006) tentang *Stimulus-Response*. Menurut Pavlov respon akan terbentuk jika stimulus bisa dipahami oleh subjek melalui indra yang dimiliki, lalu kemudian disalurkan ke otak dan diterjemahkan dan dikembalikan dalam bentuk respon oleh tubuh kita. Namun, perlu disadari bahwa setiap individu memiliki kemampuan indra dan kemampuan menerjemahkan informasi yang berbeda-beda, oleh karena itu didalam penelitian ini meskipun stimulus yang diterima oleh ketiga informan itu sama yaitu perlakuan *ghosting*, dapat menimbulkan perbedaan respon oleh masing-masing informan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan data dilapangan, sajian analisi data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ketiga informan memiliki kemampuan resiliensi yang sangat berbeda-beda. Dari total 14 sub-aspek resiliensi dan ditambah dengan 7 faktor resiliensi yang ada, informan pertama AT memiliki 13 sub-aspek yaitu: relasi yang didasari kepercayaan; bentuk relasi dalam keluarga dan lingkungan sosial; dorongan untuk mandiri; penilaian pribadi bahwa diri mendapatkan perhatian dan disukai; empati dan kepedulian dengan orang lain; mampu merasa bangga terhadap diri sendiri; memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri; optimis dan percaya diri; kemampuan komunikasi; kemampuan penyelesaian masalah; regulasi emosi; kemampuan memahami emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan menjalin relasi yang terpercaya. Selain itu informan pertama juga memiliki 6 faktor resiliensi dalam dirinya yang mengantarkan pada titik bangkit kembali, yaitu: *Emotional Regulation; Optimism; Causal Analysis; Emphaty; Self-Efficacy; Reaching out.*

Adapun informan kedua VR memiliki 4 sub-aspek resiliensi yang mengantarkannya pada titik bangkit, yaitu relasi yang didasari oleh kepercayaan; penilaian personal bahwa diri mendapatkan perhatian dan disukai; kemampuan komunikasi; kemampuan memahai emosi diri sendiri

dan orang lain. Serta ditambah dengan 3 faktor resiliensi yaitu: *Impluse Control*; *Optimism* dan *Reaching out*.

Berbeda dengan informan ketiga AN yang hanya memiliki 7 sub-aspek dalam dirinya yaitu: relasi yang didasari kepercayaan; relasi dalam keluarga; dorongan untuk mandiri; empati dan kepedulian terhadap orang lain; mampu merasa bangga dengan diri sendiri; kemampuan menyelesaikan masalah serta kemampuan memahami emosi orang lain dan diri sendiri. Kemudian ditambah dengan 3 faktor yaitu: *Optimism*; *Emphaty* dan *Reaching out* yang mengantarkannya menuju sebuah titik untuk bangkit kembali dari pengalaman masalah yang kurang menguntungkan tersebut.

Jika diurutkan berdasarkan kepemilikan sub-aspek dan faktor yang dimiliki oleh masing-masing dari para informan, maka urutannya akan sebagai berikut:

1. Informan pertama AT dengan total 13 sub-aspek dan 6 faktor resiliensi;
2. Informan ketiga AN dengan total 7 sub-aspek dan 3 faktor resiliensi;
3. Informan kedua VR dengan total 4 sub-aspek dan 3 faktor resiliensi.

## **B. Saran**

Sebagai penutup dalam penelitian ini, maka disampaikan saran kepada pihak-pihak yang bersangkutan, yaitu sebagai berikut:

1. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk tidak membatasi informan pada studi fenomenologi serta memperbanyak metode pencarian data seperti metode observasi dan dokumentasi agar

dapat dipadukan dengan keabsahan data seperti triangulasi teknik dan waktu. Selain itu diperlukan juga melakukan telaah yang berfokus pada adaptasi sebelum terjadinya resilien.

2. Kepada para korban *ghosting* disarankan untuk lebih terbuka kepada orang-orang terpercaya perihal pengalaman *ghosting* yang pernah dialami, termasuk juga kepada keluarga.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. (2012). *Kasus Percobaan Bunuh Diri Anak, 13 di Antaranya Tewas*.  
<https://www.tribunnews.com/nasional/2012/07/23/kasus-percobaan-bunuh-diri-anak-13-di-antaranya-tewas>
- Alicia, A., Hartanti, H., & Yunanto, T. A. R. (2021). Istriku, Pahlawanku: Dinamika Resiliensi dan Peran Istri dalam Keluarga yang Suaminya Sakit dan Tidak Bisa Bekerja Lagi. *PSIKODIMENSIA*, 20(1), 59–75.
- Ambarwati, R. (2017). Dinamika resiliensi remaja yang pernah mengalami kekerasan orang tua. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 50–68.
- Amelasasih, P. (2018). Resiliensi orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 11(2), 72–81.
- Anwar, F. (2019). Pemuda Pekalongan Bunuh Diri, Kenapa Putus Cinta Bisa Berakhir Tragis? *Detikhealth.Com*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4385725/pemuda-pekalongan-bunuh-diri-kenapa-putus-cinta-bisa-berakhir-tragis>
- Arifin, Z. (2012). Penelitian pendidikan metode dan paradigma baru. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Bitterman, M. E. (2006). Classical conditioning since Pavlov. *Review of General Psychology*, 10(4), 365–376.
- Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698–714.
- Creswell, J. W. (2014). Penelitian Kualitatif dan Desain Riset Edisi Ketiga. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Desmita, D. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya.
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71–86.
- Djaman, F. (2020). Depresi Usai Putus Cinta, Mahasiswi Cantik Nekat Lompat dari Lantai Empat Hotel. *Makassar Terkini*.  
<https://makassar.terkini.id/depresi-usai-putus-cinta-mahasiswi-cantik-nekat-lompat-dari-lantai-empat-hotel/>
- Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294–300.
- Field, T. (2017). Romantic breakup distress, betrayal and heartbreak: A review. *Int J Behav Res Psychol*, 5(2), 217–225.

- Fox, J., & Warber, K. M. (2013). Romantic relationship development in the age of Facebook: An exploratory study of emerging adults' perceptions, motives, and behaviors. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 3–7.
- 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.
- Gah. (2021). Studi Kasus Kisah Cinta Kaesang-Felicia Tissue. *Detik.Com*. (gah/gah)%0A%0ABaca artikel detiknews, %22Studi Kasus Kisah Cinta Kaesang-Felicia Tissue%22 selengkapnya <https://news.detik.com/berita/d-5586304/studi-kasus-kisah-cinta-kaesang-felicia-tissue.%0A%0ADownload Apps Detikcom Sekarang> <https://apps.detik.com/de>
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Greenwood Publishing Group.
- Hasanah, U., & Retnowati, S. (2017). Dinamika Resiliensi Ibu Single parent dengan Anak Tuna Ganda. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 151–161.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan. *Jakarta: Erlangga*.
- Hurlock, E. B. (2002). *Developmental Psychology: A life–span Approach*. New Delhi: Tata Mcgraw–Hill publishing company LTD.
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- Kazan, D., Calear, A. L., & Batterham, P. J. (2016). The impact of intimate partner relationships on suicidal thoughts and behaviours: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 190, 585–598.
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas Covid-19. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 131–156.
- Latifah, U. (2017). Aspek perkembangan pada anak Sekolah Dasar: Masalah dan perkembangannya. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185–196.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377–390.
- LeFebvre, L. (2017). Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age. *The Impact of Social Media in Modern Romantic Relationships*, 219–235.
- Lestari, F. A., & Mariyati, L. I. (2016). Resiliensi ibu yang memiliki anak down

- syndrome di Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 141–155.
- Linda, S. (2007). *Membimbing Anak Remaja*. Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Lindenfield, G. (2005). Putus cinta bukan akhir segalanya. *Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama*.
- Love, H. A., Durtschi, J. A., Ruhlmann, L. M., & Nelson Goff, B. S. (2018). Army soldiers and suicidal thoughts: The impact of negative relationship dynamics moderated by the dissolution of romantic relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(2), 265–276.
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being*. Simon and Schuster.
- Moleong, L. J. (2019). Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*.
- 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.
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & VÍllora, 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.
- Nugraha, A. C. W., & Rahmi, H. (2021). Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan Suami. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(1).
- Olivia, Y., Tacasily, M., Soetjningsih, C. H., Psikologi, F., Kristen, U., & Wacana, S. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 259–267.  
<https://doi.org/10.23887/JIBK.V12I2.34199>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). Human Development (Psikologi Perkembangan) Edisi IX. *Jakarta: Kencana*.
- Paramitha, V. (2014). *Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Remaja*. July, 1–23. <http://repository.unika.ac.id/20978/>
- Paul, E. (2018). Proximally-occurring life events and the first transition from suicidal ideation to suicide attempt in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 241, 499–504.
- Piaget, J. (1976). Piaget's theory. In *Piaget and his school* (pp. 11–23). Springer.
- Pinandhita, V. (2021). Saran Psikolog Agar Tak Trauma saat Di-ghosting seperti Kasus Felicia-Kaesang. *Detikhealth.Com*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5585492/saran-psikolog-agar-tak-trauma-saat-di-ghosting-seperti-kasus-felicia-kaesang>

- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Powell, D. N., Freedman, G., Williams, K. D., Le, B., & Green, H. (2021). A multi-study examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 02654075211009308.
- Pramudianti, R., Universitas, K., Satya, W., & Salatiga, I. (2020). Kebahagiaan Pada Remaja Wanira Yang Berulang-ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 337–346. <https://doi.org/10.23887/JISH-UNDIKSHA.V9I2.22447>
- Pranomya, D. (2018). Sandi Sebut Putus Cinta Jadi Salah Satu Penyebab Gangguan Jiwa. *Kumparan*. <https://kumparan.com/kumparannews/sandi-sebut-putus-cinta-jadi-salah-satu-penyebab-gangguan-jiwa/full>
- Purnomo, N. A. S. (2014). Resiliensi pada pasien stroke ringan ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 241–262.
- Rachmadhani, T. C., & Herdiana, I. (2021). Dinamika Resiliensi Istri Pada Pernikahan Beda Agama. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 209–220.
- Rahman, E. (2022). Dinamika Resiliensi pada Co-Founder Startup Generasi Milenial. *Psychocentrum Review*, 4(1), 20–32.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366.
- 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.
- Safronova, V. (2015). Exes explain ghosting, the ultimate silent treatment. *The New York Times*.
- Santrock, J W. (2018). *ISE Life-Span Development*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=C5a1uQEACAAJ>
- Santrock, John W. (2014). *Adolescence Fifteenth Edition*. USA: McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S. W. (2000). *Pengantar umum psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Saryono, A. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif dalam bidang kesehatan*.

Yogyakarta: Nuha Medika, 98–99.

- Setiawan, J. I. (2021). Anya Geraldine Ternyata Juga Pernah Dighosting Cowok, Malam Ketemu, Besok Hilang. *Tribunnews.Com*.  
<https://pekanbaru.tribunnews.com/2021/03/13/anya-geraldine-ternyata-juga-pernah-dighosting-cowok-malam-ketemu-besok-hilang>
- Skinner, B. F. (2019). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. BF Skinner Foundation.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147–160.
- Soeiro, L. (2019). 7 Essential Psychological Truths About Ghosting. *Psychologytoday*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/i-hear-you/201902/7-essential-psychological-truths-about-ghosting>
- Sugiyono, S. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D. *Alfabeta Bandung*.
- Trisnawati, E. I., & Suryaningrum, S. (2003). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi. *Simposium Nasional Akuntansi VI. Surabaya*.
- Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Walrave, M., Ponnet, K., & Peeters, E. (2016). Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. *Computers in Human Behavior*, 55, 76–86.
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., & Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS One*, 14(5), e0217320.
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., & Ter Horst, G. J. (2021). Working Memory Alterations After a Romantic Relationship Breakup. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 60.
- Vilhauer, J. (2020). *Speaking of Psychology: What to do when you've been ghosted*. American Psychology Association.  
<https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/ghosting>
- Walgito, B. (2004). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Walgito, B. (2010). Psikologi sosial suatu pengantar (Yogyakarta). *Andi Offset*.
- Wardani, A. (2017). Sebelum Bunuh Diri Live di Facebook, Indra Sempat Komentari Status Istrinya Pamer Rambut Baru. *Www.Tribunnews.Com*.  
<https://www.tribunnews.com/metropolitan/2017/03/18/sebelum-bunuh-diri-live-di-facebook-indra-sempat-komentari-status-istrinya-pamer-rambut-baru>
- Weisskirch, R. S., & Delevi, R. (2011). “Sexting” and adult romantic attachment.

*Computers in Human Behavior*, 27(5), 1697–1701.

Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 275–314.

Yuwanto, L. (2011). Reaksi umum putus cinta. *Jurnal Ubaya*.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A