



GHOSTING DALAM HUBUNGAN ROMANTIS: TINJAUAN PSIKOLOGIS DAN SOSIOLOGIS DALAM HUBUNGAN MODERN

Hari Ramdani¹, Mirna Nur Alia², Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

Email: ¹hariramdani@upi.edu, ²alyamirna@upi.edu, ³retsa98@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini membahas fenomena ghosting dalam hubungan romantis dengan memanfaatkan pendekatan psikologis dan sosiologis dalam konteks di era digital. Metodologi yang digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui studi pustaka dan wawancara mendalam terhadap enam partisipan, terdiri dari tiga pelaku dan tiga korban ghosting. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi penyebab, dampak, serta langkah-langkah pencegahan terhadap ghosting. Temuan menunjukkan bahwa perilaku ghosting dipengaruhi oleh aspek psikologis, seperti gaya keterikatan avoidant dan pelepasan moral (moral disengagement), serta aspek sosiologis seperti budaya individualisme dan kemudahan akses teknologi. Dampak yang dirasakan korban mencakup menurunnya harga diri, timbulnya kecemasan, dan kesulitan dalam membangun kepercayaan. Sementara itu, pelaku dapat mengalami perasaan bersalah maupun perasaan lega, tergantung pada motivasi yang melatarbelakangi tindakannya. Upaya untuk mengurangi ghosting meliputi peningkatan komunikasi yang jujur dan terbuka, edukasi mengenai dampak psikologis, serta pemanfaatan teknologi secara bijak. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya penerapan pendekatan multidisipliner dalam memahami ghosting guna mendorong terbentuknya hubungan romantis yang lebih sehat di era digital.

Kata Kunci: Ghosting, Hubungan Romantis, Psikologi, Sosiologi, Era Digital

ABSTRACT

This study discusses the phenomenon of ghosting in romantic relationships by utilizing psychological and sociological approaches in the context of the digital era. The methodology used is a qualitative approach through literature study and in-depth interviews with six participants, consisting of three perpetrators and three victims of ghosting. The main objective of this study is to explore the causes, impacts, and preventive measures against ghosting. The findings show that ghosting behavior is influenced by psychological aspects, such as avoidant attachment style and moral disengagement, as well as sociological aspects such as individualism culture and easy access to technology. The impacts felt by victims include decreased self-esteem, anxiety, and difficulty in building trust. Meanwhile, perpetrators can experience feelings of guilt or relief, depending on the motivation behind their actions. Efforts to reduce ghosting include increasing honest and open communication, education about psychological impacts, and wise use of technology. The conclusion of this study emphasizes the importance of implementing a multidisciplinary approach in understanding ghosting in order to encourage the formation of healthier romantic relationships in the digital era.

Keywords: Ghosting, Romantic Relationships, Psychology, Sociology, Digital Era

A. PENDAHULUAN

Fenomena ghosting semakin sering terjadi dalam hubungan romantis, terutama di Indonesia di era digital saat ini, istilah ini mengacu pada tindakan seseorang yang tiba-tiba menghentikan komunikasi dengan pasangannya tanpa memberikan penjelasan [1]. Kata “ghosting” berasal dari bahasa Inggris *ghost* yang berarti hantu [2]. Menurut kamus Cambridge, ghosting didefinisikan sebagai cara mengakhiri hubungan secara mendadak dengan menghentikan seluruh bentuk komunikasi [3]. Vilhauer menjelaskan bahwa ghosting terjadi ketika seseorang yang sebelumnya dianggap peduli seperti teman atau pasangan menghilang tanpa memberi kabar atau alasan.

Fenomena ini semakin umum seiring kemajuan teknologi, yang mempermudah komunikasi instan melalui media sosial dan aplikasi pesan singkat [4]. Sejak munculnya internet, pola komunikasi mengalami perubahan signifikan, yang kemudian berkembang melalui berbagai platform digital, termasuk aplikasi kencan online.

Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2024 jumlah pengguna internet mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa. Tingkat penetrasi internet juga meningkat hingga 79,5%, mencerminkan ketergantungan masyarakat yang semakin besar terhadap teknologi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam membangun hubungan romantis [5].

Pesannya penggunaan internet dan smartphone telah mendorong munculnya berbagai aplikasi kencan digital. Aplikasi ini mempermudah individu dalam mencari pasangan atau membangun hubungan baru. Namun, kemudahan tersebut juga mempengaruhi pola interaksi sosial, termasuk cara seseorang mengakhiri hubungan. Ghosting kerap terjadi baik saat tahap pendekatan tahap pacaran maupun dalam hubungan yang sudah terjalin dengan komitmen [6]. Perkembangan teknologi memungkinkan individu menghindari konfrontasi emosional dengan mengakhiri hubungan secara sepihak tanpa adanya komunikasi lanjutan.

Perubahan ini tidak hanya memengaruhi tempat bertemu pasangan, tetapi juga cara menjalin hubungan, perkembangannya, serta kemungkinan retaknya suatu hubungan romantis [7]. Bagi pelaku ghosting, cara ini mungkin dianggap sebagai solusi praktis untuk mengakhiri hubungan. Namun, bagi korban, ghosting sering kali menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, seperti perasaan bingung, cemas, hingga gangguan kepercayaan dalam hubungan di masa depan [8].

Ghosting dalam hubungan romantis merupakan fenomena yang kompleks, mencakup aspek psikologis dan sosiologis secara bersamaan. Dari sisi psikologis, perilaku ini berkaitan erat dengan gaya keterikatan (*attachment avoidant*), serta kemampuan individu dalam mengelola konflik dan emosi, selain itu berkaitan erat dengan *disengagement behavior* Baxterr, dalam konsep ini, Baxter mengklasifikasikan ghosting sebagai perilaku yang bersifat *self-oriented* dan *indirect*, di mana individu lebih mengutamakan keinginannya sendiri tanpa mempertimbangkan kebutuhan psikologis pasangan atau rekan yang ditinggalkan [9]. Namun, kajian mendalam mengenai hubungan antara gaya keterikatan, *disengagement behavior* dan kecenderungan melakukan atau menjadi korban *ghosting* masih terbatas.

Di sisi lain, dari perspektif sosiologis, ghosting mencerminkan pergeseran norma sosial dalam masyarakat modern yang semakin individualistik, cepat, dan menghindari konfrontasi. Selain itu, representasi ghosting dalam budaya populer dan serial Tv semakin memperkuat normalisasi perilaku ini dalam hubungan modern [10]. Beragam situs web dan berbagai budaya serta blog akademis juga membahas pengalaman ghosting, menunjukkan bahwa fenomena ini telah menjadi bagian dari budaya yang diakui secara luas [11]. Budaya digital yang mendukung komunikasi instan dan hubungan yang serba cepat turut membentuk cara pandang baru terhadap relasi romantis, namun belum banyak diteliti bagaimana norma sosial serta penggunaan digital membenarkan perilaku ghosting. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hasna tentang ghosting pada mahasiswa Boyolali menggunakan Teori Interaksionisme Simbolik Mead, yang menjelaskan bahwa individu membangun pemahaman tentang diri mereka sendiri dan hubungan sosial melalui interaksi dengan orang lain. Mead mengemukakan bahwa perkembangan individu berlangsung dalam tiga tahap utama, yaitu tahap bermain (play stage), tahap permainan (game stage), dan tahap generalized other [12]. akan dijadikan sebuah teori tinjauan dari aspek sosiologis untuk penelitian ghosting dari tinjauan sosiologis di hubungan romantis di era digital.

Transformasi digital tidak hanya memberikan dampak positif bagi kehidupan masyarakat, tetapi juga membawa konsekuensi negatif. Dampak positifnya terutama terlihat dalam kemudahan dan kepraktisan berbagai aktivitas, sementara dampak negatifnya muncul dari perilaku manusia sebagai pencipta sekaligus pengguna teknologi. Krisis etika dan moral yang dipicu oleh ego individu yang ikut berperan dalam hal ini. Ghosting menjadi salah satu contoh bagaimana kemajuan teknologi dapat berkontribusi terhadap perilaku yang kurang bertanggung jawab secara emosional [13].

Oleh sebab itu, penting untuk melakukan kajian mendalam mengenai fenomena ghosting, khususnya melalui perspektif psikologis dan sosiologis, guna mengidentifikasi berbagai faktor yang melatarbelakangi perilaku ini, serta memahami konsekuensinya bagi individu baik sebagai pelaku maupun korban. Dengan wawasan yang lebih menyeluruh, diharapkan dapat dirumuskan strategi komunikasi dan hubungan yang lebih sehat, penuh empati, dan beretika dalam menjalin hubungan romantis di era digital.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Studi Literature, dan deskriptif.

Studi Literature merupakan serangkaian aktivitas yang mencakup metode pengumpulan sumber pustaka, membaca, mencatat serta mengelola bahan penelitian [14].

Sampel penelitian merupakan seseorang yang memiliki karakteristik pengalaman sebagai pelaku atau korban ghosting dalam hubungan interpersonal. Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka. selain itu, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan instrument penelitian menggunakan wawancara terstruktur untuk memperoleh informasi yang relevan. dalam memperoleh informasi peneliti menggunakan bantuan alat Google kusioner. Analisa data menggunakan analisis studi literatur dan deskriptif kualitatif dari hasil transkrip wawancara.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakter Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yang terdiri dari tiga pelaku dan tiga korban ghosting. Dengan kriteria utama bahwa mereka memiliki pengalaman sebagai pelaku atau korban ghosting dalam hubungan interpersonal.

Tabel 1. Karakteristik partisipan

No	Inisial	Umur	Domisili	Korban atau pelaku
1	NMA	19	Majalengka	Pelaku
2	KSS	19	Purwakarta	pelaku
3	TA	19	Bandung	pelaku
4	ATA	19	Cimahi	korban
5	SN	19	Bandung	korban
6	SNA	21	Garut	korban

Faktor Psikologis dan Sosiologis yang Mendorong Terjadinya Ghosting

Hasil penelitian mengungkap bahwa ghosting memiliki keterkaitan yang kuat dengan gaya keterikatan avoidant. Salah satu pelaku menyatakan bahwa mereka merasa tidak nyaman dengan kedekatan emosional: *"pengalaman masa lalu, karna alasan aku nge ghosting tuh gara gara masi inget mantan pacar, keinget aja pernah di posisi orang yang pernah dibuat pelampiasan buat ngelupain mantan, jadi mending di ghosting aja hehehe biar ga ngerasain hal yang sama, dan disisi lain aku merasa bersalah dan gak enak."* (NMA/20/03/2025)

Pernyataan ini menunjukkan kecenderungan pelaku untuk menghindari komunikasi secara langsung guna mengurangi potensi terjadinya konflik. Pendekatan ini juga mencerminkan pola hubungan yang menempatkan kepentingan akan kendali diri di atas dinamika relasi, meskipun hal tersebut dapat mengabaikan kebutuhan atau hak emosional orang lain.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bowlby tentang gaya keterikatan, Dan hal ini sesuai dengan pendapat Lancer yang menyatakan bahwa individu dengan gaya keterikatan *avoidant* cenderung menghindari kedekatan emosional dan lebih rentan melakukan ghosting, karena tidak nyaman dalam membentuk sebuah hubungan intim yang berkelanjutan [15].

penelitian menunjukkan gaya keterikatan ini umumnya berkembang pada individu yang mengalami kurangnya kasih sayang di masa kecil [16]. sehingga mereka enggan untuk terlibat dalam hubungan emosional yang mendalam [17]. Selain itu, kesulitan dalam menghadapi konflik, perasaan bersalah, atau keinginan untuk melindungi diri sendiri juga dapat menjadi pemicu seseorang melakukan ghosting. Dalam Psikologi, ghosting dianggap sebagai salah satu bentuk *silent treatment*, yang oleh psikolog Jennice Vilhauer disebut sebagai bentuk kekejaman emosional [18].

Penelitian yang diterbitkan dalam *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* menemukan bahwa individu yang mengalami ghosting cenderung memiliki tingkat moral disengagement yang tinggi, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka [19]. Pelaku ghosting sering kali rasionalisasi tindakan mereka dengan alasan seperti *"saya tidak ingin menyakiti hatinya."* (TA/20/03/2025) Namun, ini merupakan bentuk moral disengagement, di mana mereka melepaskan tanggung jawab emosional atas tindakan mereka. Temuan dari Azura & Ardi pada tahun 2022 yang menunjukkan bahwa korelasi antara ghosting dan moral disengagement saling berhubungan yang dimana semakin mendukung analisis ini.

Sementara itu, Baxter pada tahun 1985 mendefinisikan disengagement behavior sebagai tindakan melepaskan diri dari hubungan interpersonal. Dalam konsep ini, Baxter mengklasifikasikan ghosting sebagai perilaku yang bersifat self-oriented dan indirect, di mana individu lebih mengutamakan keinginannya sendiri tanpa mempertimbangkan kebutuhan psikologis pasangan atau rekan yang ditinggalkan. Salah satu ciri dari disengagement yang bersifat self oriented indirect adalah menghilang dari suatu hubungan tanpa pemberitahuan. Teori ini menggambarkan bagaimana seseorang mengakhiri hubungan dengan menghindari konfrontasi langsung. Dengan demikian ghosting dapat dipahami sebagai salah satu bentuk disengagement behavior, dimana individu tiba-tiba memutuskan komunikasi tanpa memberikan penjelasan. Dalam konteks ini pelaku cenderung menggunakan strategi tidak langsung untuk menghindari konflik. Seperti pada temuan wawancara yang telah dilakukan, salah satu pelaku mengungkapkan :*"Menghilang lebih mudah dari pada harus menjelaskan alasannya."*(KSS/20/03/2025)

Pernyataan ini mencerminkan preferensi pelaku untuk menghindari komunikasi langsung yang berisiko memicu konflik. Strategi ini sekaligus menunjukkan pola relasional di mana pelaku lebih mengedepankan kontrol pribadi atas dinamika hubungan, bahkan jika hal tersebut mengabaikan kebutuhan atau hak emosional dari pihak lain.

Selain keterikatan dan mekanisme pertahanan diri, gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan dapat membuat seseorang menarik diri dari hubungan sosial, individu yang mengalami depresi mungkin merasa tidak layak bagi pasangannya atau terbebani oleh interaksi sosial, sehingga lebih memilih menghilang daripada menghadapi situasi tersebut. Salah satu ciri depresi adalah kecenderungan menarik diri dari kehidupan sosial dan menurunnya gairah hidup. Oleh karena itu, permasalahan hidup yang memicu depresi dapat menjadi penyebab seseorang tiba-tiba melakukan ghosting.

Penghindaran konflik, banyak individu melakukan ghosting sebagai cara untuk menghindari konfrontasi. Mereka mungkin merasa tidak nyaman menghadapi konflik atau diskusi yang sulit, sehingga memilih mengakhiri hubungan tanpa memberikan penjelasan. Ghosting sering dianggap sebagai cara yang lebih mudah untuk menghindari pertengkaran atau respons emosional dari pihak lain, seperti kemarahan atau tangisan [20].

Ketidaknyamanan dalam hubungan, perasaan tidak nyaman dalam hubungan, baik karena ketidakcocokan maupun perbedaan nilai, juga dapat memicu ghosting. Seseorang yang merasa hubungan tersebut tidak lagi memenuhi kebutuhan emosional atau psikologisnya mungkin memilih untuk menghilang tanpa memberikan alasan. Individu yang melakukan ghosting sering kali berusaha menghindari perasaan tidak nyaman dalam hubungan tanpa mempertimbangkan dampak emosional yang ditimbulkan pada korban.

Tidak kalah penting, tekanan sosial dan pengaruh lingkungan juga berkontribusi terhadap perilaku ghosting. Beberapa pelaku juga mengaku bahwa keputusan mereka untuk menghilang tanpa penjelasan dipengaruhi oleh saran teman-teman. Salah satu pelaku (KSS) awalnya berniat memberikan penjelasan tetapi teman-temannya menyarankan agar langsung menghilang karena dianggap lebih praktis dan menghindari konfrontasi dengan korban. Hal ini menunjukkan bahwa norma sosial dalam lingkungan pertemanan dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan ghosting, menjadikannya semacam praktik yang "dimaklumi" dalam kelompok sosial tertentu.

Kemudahan teknologi juga menjadi faktor pendorong signifikan. Di era komunikasi digital, ghosting menjadi semakin mudah dilakukan karena dianggap tidak membawa konsekuensi sosial yang besar. Beberapa pelaku mengungkapkan: *“bahwa di era digital, ghosting menjadi lebih mudah dilakukan karena tidak menimbulkan konsekuensi sosial yang besar.”*(TA/NMA/20/03/2025)

Fenomena ini menunjukkan bahwa dalam komunikasi digital, banyak individu yang lebih memilih mengakhiri hubungan dengan cara yang minim risiko daripada harus menghadapi percakapan yang sulit secara langsung.

Pengaruh pengalaman pribadi, beberapa pelaku yang sebelumnya pernah menjadi korban ghosting menganggap bahwa perilaku ini adalah hal yang lumrah dan dapat diterima sebagai cara praktis untuk mengakhiri hubungan. Beberapa pelaku menyatakan: *“bahwa meskipun pernah merasakan sakit akibat ghosting, pengalaman tersebut membuatnya menyadari bahwa ghosting dapat menjadi solusi efektif untuk menghindari drama dalam hubungan.”*(NMA/TA/20/03/2025)

Pernyataan ini menunjukkan bagaimana pengalaman pribadi dapat membentuk sudut pandang seseorang, sehingga ghosting sebagai mekanisme yang normal dalam mengakhiri hubungan.

Fenomena ghosting dapat dikaji dari sudut pandang sosiologis, yaitu dari perspektif di mana norma interaksi telah berubah sebagai akibat dari kemajuan teknologi dan media sosial. Dalam masyarakat digital, konektivitas online menggantikan kehadiran fisik yang menghasilkan jenis hubungan baru yang lebih cepat tetapi juga lebih lemah. Sekarang, standar yang memerlukan penjelasan tentang alasan mengakhiri hubungan diganti dengan tindakan yang diam atau menghilang sebagai bentuk penolakan yang dianggap wajar.

Seperti yang diungkapkan oleh partisipan: *“Dia tiba-tiba memblokir saya tanpa memberikan penjelasan terlebih dulu.”*(SN, ATA/20/03/2025). Hal ini mencerminkan pergeseran relasi kekuasaan dalam komunikasi digital, di mana pelaku ghosting memiliki kendali penuh atas keberlanjutan hubungan, sedangkan korban dibiarkan dalam ketidakpastian.

Fenomena ini selaras dengan teori *Social Presence* yang menyatakan bahwa komunikasi digital menurunkan tingkat kesadaran terhadap keberadaan dan perasaan orang lain [21]. Rendahnya kehadiran sosial memungkinkan individu untuk menghindari tanggung jawab emosional, yang pada akhirnya mendorong terjadinya ghosting sebagai bentuk “jalan keluar” yang cepat dan bebas konfrontasi.

Selain itu, meningkatnya popularitas aplikasi kencan juga berkontribusi terhadap maraknya fenomena ghosting. Dalam lingkungan aplikasi ini, individu cenderung memiliki ekspektasi tinggi terhadap hubungan yang baru terbentuk. Namun, ketika hubungan tersebut tidak berjalan sesuai harapan atau terjadi miskomunikasi, banyak orang memilih untuk menghindar tanpa penjelasan, alih-alih menghadapi konfrontasi secara langsung, sehingga memperparah dampak emosional pada korban ghosting [22].

Selain itu, perkembangan era digital telah melahirkan budaya serba instan dan mudah tergantikan, di mana segala aspek termasuk hubungan diperlakukan sebagai sesuatu yang dapat dengan cepat ditinggalkan. Dengan berbagai pilihan yang tersedia hanya dalam satu sentuhan banyak orang menjadi kurang termotivasi untuk berkomitmen dalam hubungan jangka panjang atau menghadapi yang muncul. Ketika sebuah hubungan terasa sulit atau tidak lagi memberikan kepuasan, dorongan untuk mencari pasangan baru yang dianggap

lebih baik sering kali sulit untuk dihindari [23]. Salah satu pelaku mengungkapkan, *"Banyaknya pilihan dalam menggunakan sosial media membuat saya merasa tidak perlu berkomitmen."*(TA/20/03/2025)

Pernyataan ini mencerminkan konsep *Disposable Relationship* oleh Bauman, di mana hubungan diperlakukan sebagai sesuatu yang mudah digantikan [24]. Studi oleh Navarro pada tahun 2021 juga menguatkan temuan ini, dengan menunjukkan bahwa ghosting telah menjadi perilaku yang dinormalisasi, khususnya dalam aplikasi kencan seperti Tinder dan Bumble. Hal ini mengindikasikan bahwa ghosting bukan sekadar tindakan individual, melainkan gejala dari sistem sosial yang membentuk cara individu memahami dan menjalani relasi dalam masyarakat digital.

Hasil wawancara mengenai fenomena ghosting dapat dikaitkan dengan teori Interaksionisme Simbolik yang dikemukakan oleh Mead, yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam membangun pemahaman individu tentang diri mereka dan hubungan sosial. Dalam konteks ini, individu melalui tiga tahap utama, yaitu tahap bermain (*play stage*), tahap permainan (*game stage*), dan tahap *generalized other*.

Salah satu pelaku mengatakan: *"Aku ngerasa kalo aku belum bisa sepenuhnya lupa dengan mantan pacar sebelumnya."*(NMA/20/3/25) Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional masa lalu memengaruhi cara mereka berinteraksi dalam hubungan baru, yang merupakan tahap bermain di mana mereka mencoba identitas dan hubungan sosial.

Pelaku lain juga menyatakan bahwa mereka merasa tidak puas dengan tindakan mereka: *"Merasa bersalah karena kasian aja ga ngasih penjelasan sih, lega juga karena ga ada yang posesif."*(KSS/20/03/2025) Ini menunjukkan pemahaman mereka tentang peran dalam hubungan dan akibat dari tindakan yang dilakukan, yang lebih sesuai dengan tahap permainan di mana mereka mulai memahami ekspektasi sosial.

Lebih jauh lagi, pelaku ghosting mempertimbangkan pandangan orang lain dan norma sosial yang ada, yang dapat dihubungkan dengan tahap *generalized other*. Salah satu pelaku mengatakan: *"Menurut saya, ghosting adalah cara terbaik untuk menghindari konflik dalam hubungan. Mengapa? Karena aku ngerasa bisa lepas dari hal yang toxic atau hal yang berkemungkinan membuat aku sakit hati kalo di pertahanin."*(TA/03/2020)

Hal ini menunjukkan bahwa keputusan untuk melakukan ghosting tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh konteks sosial yang lebih luas.

Dalam era digital, seorang pelaku mengatakan: *"Di era digital ini mungkin perbedaan yang paling mencolok tuh di pola komunikasi ya, contohnya di fenomena ghosting, pelaku tuh bisa dengan mudah ngeghosting karena pelaku dapat menghindari konfrontasi langsung tanpa adanya konsekuensi sosial."*(NMA/20/03/2025)

Dengan demikian, teori interaksi simbolik dapat digunakan untuk memahami pengalaman individu dengan ghosting. Teori ini berpendapat bahwa interaksi sosial dan makna yang dibangun memainkan peran penting dalam perkembangan diri dan hubungan sosial seseorang.

Dampak Psikologis Bagi Pelaku Ghosting

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa beberapa pelaku ghosting mengalami dampak psikologis setelah melakukan tindakan tersebut.

Rasa bersalah dan kesadaran akan dampak ghosting, salah pelaku mengaku mengalami perasaan bersalah setelah melakukan ghosting. Salah satu pelaku mengungkapkan: *"ghosting bukan cara terbaik, karna korban pasti bertanya tanya kepada diri nya sendiri, apakah dirinya kurang menarik atau kurang asik."*(NMA/20/03/2005)

Hal ini menunjukkan bahwa ghosting tidak selalu dilakukan tanpa konsekuensi emosional bagi pelakunya. dan tindakan tersebut dapat membuat korban merasa kebingungan dan mempertanyakan alasan di balik kepergian pelaku. Hal ini menunjukkan adanya refleksi dari pelaku yang dapat mendorong perubahan sikap dalam cara mereka menghadapi hubungan di masa mendatang.

Perasaan Lega, di sisi lain ada juga pelaku yang merasa lega setelah melakukan ghosting, terutama jika mereka menghindari hubungan yang dirasa tidak nyaman atau berpotensi merugikan. Salah satu pelaku menyatakan: *"Justru lega karena aku ngerasa bisa lepas dari hal yang toxic atau hal yang berkemungkinan membuat aku sakit hati kalo di pertahanin."*(TA/20/03/2005)

(TA) merasa lebih bebas setelah meninggalkan situasi yang dianggap toxic atau yang berpotensi menyebabkan luka emosional jika tetap dipertahankan. Hal ini mengindikasikan bahwa ghosting dapat menjadi bentuk mekanisme pertahanan diri bagi sebagian individu.

Perubahan sikap terhadap hubungan selanjutnya, ada pelaku yang belajar dari pengalaman ghosting dan berusaha untuk lebih terbuka dalam komunikasi di hubungan berikutnya. Salah satu pelaku mengatakan: *"di hubungan selanjutnya saya menyadari bahwa dengan berkomunikasi secara terbuka dan jujur, akan menghindari perilaku yang sama seperti yang pernah aku lakukan sebelumnya."*(NMA/20/03/2025)

bahwa dengan berkomunikasi secara jujur dan terbuka, ia dapat menghindari mengulangi perilaku yang sama di masa lalu. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman ghosting dapat menjadi pembelajaran bagi perilaku dalam meningkatkan cara mereka membangun hubungan yang lebih sehat.

Dampak Ghosting Bagi Korban

Dari sudut pandang korban, ghosting memberikan dampak yang cukup besar terhadap kondisi psikologis dan kehidupan sosial mereka.

Merasa tidak berharga dan munculnya insecure, beberapa korban mengaku dan menyatakan mengalami perasaan tidak berharga dan menjadi insecure setelah mengalami ghosting. Salah satu korban menyatakan: *"Ngaruh sih. Ya agak sakit hati aja rasanya. Kalo ke mental sih lebih ke arah insecure aja gitu. Takutnya ya karena aku kurang cantik gitu."*(ATA/20/03/2025)

(ATA) mulai meragukan dirinya sendiri, mempertanyakan apakah ia kurang menarik atau kurang menyenangkan bagi orang lain. (ATA) takut jika alasan seseorang menghilang darinya adalah karena penampilannya. Hal ini menunjukkan bahwa ghosting dapat berdampak pada harga diri serta rasa percaya diri seseorang dalam menjalin hubungan di masa depan.

Masalah kepercayaan dan kesulitan berkomitmen, sebagian korban mengalami kesulitan dalam mempercayai orang lain setelah mengalami ghosting. Beberapa korban menyatakan: *"saya jadi memiliki commitment issue untuk hubungan selanjutnya."*(SN/20/03/2025)

Korban lain juga menyatakan: *"Iya, Jadinya ya trust issue aku tinggi ketika aku mulai dekat dengan cowok."*(ATA/20/03/2025)

Pengalaman ini dapat menciptakan ketakutan bahwa orang lain mungkin akan melakukan hal yang sama di masa depan, sehingga membuat korban sulit membangun hubungan yang sehat dan stabil.

Dampak terhadap media sosial dan interaksi sosial, salah satu korban yang menyatakan: *"Tinggalin aplikasinya sih. Terus nggak aku buka lagi sampai berhari-hari."*(ATA/20/03/2025)

(ATA) yang memilih untuk tidak lagi menggunakan media sosial tertentu setelah mengalami ghosting. Karena merasa takut mengalami kejadian serupa dan lebih memilih untuk menghindari platform tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa ghosting tidak hanya mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang, tetapi juga dapat berdampak pada pola penggunaan teknologi dan interaksi sosial mereka.

Perubahan sikap dalam hubungan selanjutnya, beberapa korban mengaku bahwa pengalaman ghosting membuat mereka lebih berhati-hati dalam membangun hubungan baru. Salah satu korban menyatakan: *"bahwa apabila saya melihat tanda-tanda akan di ghosting, mungkin saya sudah mengakhiri hubungan ini terlebih dahulu, bahkan mungkin saya bisa mengghosting terlebih dahulu."*(SN/20/03/2025)

Korban lainnya juga menyatakan: *"Aku cerita ke sahabatku. Respon sahabatku pastinya kesel juga. Sahabatku juga menyarankan lebih baik aku ghosting duluan daripada di ghosting."*(ATA/20/03/2025)

Hal ini menunjukkan bahwa ghosting dapat menciptakan siklus perilaku yang berulang, di mana korban yang sebelumnya mengalami ghosting bisa saja menjadi pelaku di kemudian hari sebagai bentuk perlindungan diri.

Dampak Sosiologis Ghosting

Dampak Sosiologis dari ghosting sangat besar, terutama dalam aspek psikologis dan emosional. Penelitian mengungkapkan bahwa pengalaman penolakan akibat ghosting dapat memicu respons di otak yang serupa dengan rasa sakit fisik. Akibatnya, individu yang mengalami ghosting sering merasa bingung, sedih, dan mengalami penurunan harga diri yang signifikan [25]. Rasa sakit emosional tidak hanya bersifat sementara, banyak orang yang menjadi korban ghosting melaporkan jangka panjang terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Dalam hal ini, ghosting dapat dipahami sebagai bentuk penghindaran yang bertentangan dengan prinsip komunikasi yang terbuka dan jujur.

Dari sudut pandang norma sosial dan budaya, ghosting mencerminkan perubahan dalam pola komunikasi interpersonal di era modern. Banyak individu memilih untuk menghindari konfrontasi dengan cara yang dianggap lebih praktis, meskipun hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental pihak yang ditinggalkan [26]. Dalam banyak situasi, pelaku ghosting mungkin merasa enggan untuk memberikan penjelasan atau menganggap bahwa mereka tidak memiliki kewajiban untuk melakukannya. Ini mencerminkan pergeseran dalam pola interaksi sosial, di mana komunikasi yang jujur dan terbuka semakin jarang ditemukan. Fenomena ini tidak hanya terjadi dalam hubungan romantis, tetapi juga bisa dalam lingkup pertemanan, menandakan bahwa ghosting merupakan bagian dari dinamika sosial yang lebih luas [27]. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara pelaku yang mengatakan: *"di era digital saat ini membuat fenomena ghosting itu semakin mudah di karenakan dari pola komunikasi, pelaku bisa dengan mudah mengghosting karena pelaku dapat menghindari konfrontasi langsung tanpa adanya konsekuensi sosial."*(NMA/20/03/2025)

Kemajuan teknologi dan aplikasi kencan telah mempermudah terjadinya ghosting dengan menyediakan komunikasi yang cepat dan anonim. Melalui platform digital, seseorang dapat dengan mudah mengakhiri hubungan tanpa harus menghadapi konsekuensi langsung dari tindakannya. Kondisi ini menciptakan lingkungan di mana ghosting lebih mungkin terjadi, karena individu merasa lebih nyaman menghindari konfrontasi. Meskipun tampak sebagai solusi sederhana, ghosting sering kali meninggalkan dampak emosional bagi pihak yang ditinggalkan. Banyak individu yang dapat mempengaruhi cara mereka menjalin hubungan di masa depan [28]. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara korban yang mengatakan: *"kalau menurut saya bisa termasuk penyimpangan norma karena terputusnya suatu hubungan pertemanan, seharusnya dijaga dengan baik tapi malah dirusak, ada juga akibatnya jadi tidak percaya terhadap perilaku orang lain, terutama dalam menjalin hubungan di masa yang akan datang."*(SNA/20/03/2025)

Selain itu, dampak sosial ghosting telah menimbulkan perdebatan mengenai etika dalam komunikasi digital. Muncul dorongan untuk menerapkan praktik kencan yang lebih empatik dan bertanggung jawab, serta edukasi guna mendorong komunikasi yang lebih sehat [29]. yang diharapkan semakin banyak individu yang menyadari pentingnya komunikasi yang baik dalam menjaga sebuah hubungan.

Upaya untuk Mengurangi Ghosting

Berdasarkan wawancara dengan pelaku dan korban ghosting, terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi fenomena ghosting ini dalam sebuah hubungan, terutama di perkembangan era digital.

Mendorong Komunikasi yang terbuka dan jujur, salah satu pelaku mengatakan: *"ya, di hubungan selanjutnya saya menyadari bahwa dengan berkomunikasi secara terbuka dan jujur, akan menghindari perilaku yang sama seperti yang pernah aku lakukan sebelumnya."* (NMA/ 20/03/2025)

Oleh karena itu, penting untuk membangun kebiasaan yang lebih terbuka dan jujur, sehingga tidak ada pihak yang merasa diabaikan tanpa alasan yang jelas.

Memberikan kejelasan dalam mengakhiri hubungan, salah satu korban mengatakan: *"Teruntuk puluhan orang yang ghosting saya. Tolong lain kali bilang atau komunikasi lah minimal, saya hanya butuh kejelasan dan komunikasi dari anda-anda sekalian. Kalo dirasa kurang cocok yaudah bilang aja seperti kita gak cocok. Nah gitu. Jangan asal ngilang lah tolong."* (ATA/20/03/2025)

Oleh sebab itu, memberikan penutupan (*closure*) yang jelas baik melalui percakapan langsung atau pesan yang menjelaskan alasan perpisahan, dapat membantu kedua belah pihak menerima akhir hubungan dengan lebih baik.

Meningkatkan Kesadaran akan dampak Psikologis ghosting, beberapa pelaku mengatakan: *"ghosting bukan cara terbaik, karna korban pasti bertanya tanya kepada diri nya sendiri, apakah dirinya kurang menarik atau kurang asik."*(NMA/20/03/2025)

"Bersalah karena kasihan aja ga ngasih penjelasan sih."(TA/20/03/2025)

Pelaku (NMA, TA) mengaku merasa bersalah setelah melakukan ghosting, hal ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kesadaran akan dampak psikologis yang ditimbulkan oleh ghosting, sehingga individu lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan secara tiba-tiba tanpa penjelasan.

Mengurangi pengaruh sosial yang mendukung ghosting, salah satu korban, menekankan bahwa ghosting dapat menyebabkan masalah kepercayaan (trust issue) dalam hubungan berikutnya: *"Iya. Jadinya ya trust issue aku tinggi ketika aku mulai dekat dengan cowok."*(ATA/20/03/2025)

Dengan menumbuhkan rasa empati dan memahami perasaan orang lain, individu dapat lebih mempertimbangkan dampak emosional dari tindakan mereka sebelum memutuskan untuk menghilang tanpa penjelasan.

Menggunakan media sosial serta teknologi dengan bijak, beberapa pelaku dan korban berpendapat: *"meskipun sekarang perkembangan teknologi dan media sosial sudah canggih, jangan sampai kita menyalahgunakannya, terutama dalam sebuah hubungan, jangan sampai mengubah cara kita berinteraksi yang karena adanya teknologi seperti handpone serta berbagai media sosial seperti Whatsapp, Instagram, membuat kita tiba-tiba menghilang dalam sebuah hubungan,tanpa membicarakannya secara baik- baik dengan pasangan."*(NMA/TA/SNA/ATA/20/03/2025)

D. KESIMPULAN

Dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosiologis, ghosting dalam hubungan romantis menjadi fenomena yang semakin umum di era digital. Secara psikologis, perilaku ini sering dikaitkan dengan gaya keterikatan avoidant, di mana individu cenderung menghindari kedekatan emosional serta moral disengagement, di mana pelaku melepaskan tanggung jawab dengan alasan seperti "tidak ingin menyakiti". Selain itu, ketidaknyamanan dalam hubungan dan keinginan untuk menghindari konflik adalah faktor lain yang menyebabkan ghosting. Dari perspektif sosiologis, ghosting adalah hasil dari pergeseran norma sosial ke arah yang lebih individualistik dan tidak suka konfrontasi, yang diperparah oleh kemudahan penggunaan teknologi digital yang mengurangi tanggung jawab emosional. Aplikasi kencan dan budaya populer juga menormalkan perilaku ini.

Ghosting memberikan dampak yang cukup besar, terutama bagi pihak yang ditinggalkan, yang kerap mengalami penurunan rasa percaya diri, munculnya kecemasan, serta kesulitan untuk mempercayai pasangan di masa mendatang. Di sisi lain, pelaku bisa merasa bersalah atau bahkan merasa lega, tergantung pada alasan yang mendasari tindakannya. Untuk menekan maraknya fenomena ini, diperlukan berbagai upaya, seperti mendorong komunikasi yang terbuka, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak psikologis dari ghosting, mengurangi pengaruh sosial yang membenarkan perilaku ini, dan mendorong penggunaan teknologi secara bertanggung jawab dalam hubungan. Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan lintas disiplin untuk memahami ghosting dan mendukung terciptanya hubungan romantis yang lebih sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]]MASITAH, R. (2024). *DAMPAK PSIKOLOGIS PERILAKU GHOSTING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA SKRIPSI Diajukan Oleh : RACHMANIA*
- [2] Merriam webster, Dictionary Merriam Webster, (Incorporated,2006), hlm.178
- [3] Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Vállora, B. (2020). Psychological Correlates Of Ghosting AndBreadcrumbing Experiences: A Preliminary

- Study Among Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- [4] 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>
- [5] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia . (2024). <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- [6] Rahmatin, S. U., Sari, N.S.Y.E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., Apriani, N. (2021). *Dinamika Psikologis Resiliensi Pada Korban Ghosting*. *ACADEMIA journal of multidisciplinary studies*, (2), 239-258. Diambil dari: <https://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica/article/view/4109/1399>
- [7] Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2021). Individual, interpersonal and relationship factors associated with ghosting intention and behaviors in adult relationships: Examining the associations over and above being a recipient of ghosting. *Telematics and Informatics*, 57, 1–12
- [8] Febriani, GA (2021, 15 Maret). 11 Alasan Melakukan Ghosting dalam Hubungan Cinta Menurut Psikolog. *Wolipop* . <https://wolipop.detik.com/love/d-5494061/11-alasan-melakukan-ghosting-dalam-hubungan-cinta-menurut-psikolog>
- [9] Baxter, L. A. (1985). *Accomplishing relationship disengagement*. S. W. Duck & D. Perlman (Eds.), *Understanding personal relationships* (pp. 243–265).
- [10] Hasanah, A. (2024). Kajian tentang Fenomena Ghosting dalam Interaksi di Media Sosial. www.academia.edu/127025292/Kajian_tentang_Fenomena_Ghosting_dalam_Interaksi_di_Media_Sosial
- [11] Storey, K. (2021, September 15). Woman baffled as Tinder date gets in touch four months later to say why he ghosted her - and that he still fancies her. *The Sun*. <https://www.thesun.com/lifestyle/3666981/woman-baffled-ghosted-tinder-date/>
- [12] Kurniawan, H., Purwanto, D. and Siregar, R.S., 2024. Tindakan Ghosting Dalam Keluarga Mahasiswa Boyolali Solo Raya Ditinjau Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*, 6(1), pp.101-120
- [13] Heriyanto, Y., Besariani, KC, Zahita, RG, Sabina, PE, & Pandin, MGR (2020). Pengaruh Etika Dan Moral Remaja Terhadap Luntarnya Literasi Di Era Digital. *Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat* .
- [14] B. Ili and M. Penelitian, Accessed: May 20, 2024. [Online]. Available: https://repository.upi.edu/60782/5/S_JKR_1706171_Chapter3.pdf
- [15] Dzilhaq N. C. (2021, Maret 11). *Ghosting: Penyebab, Dampak, dan Tips Menghadapinya*. Diambil dari: <https://kampuspsikologi.com/ghosting-penyebab-dampak-dan-tipsmenghadapinya/?amp>.
- [16] Taft, T. (2020, November 11). What is avoidant attachment?. Diambil dari: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/avoidant-attachment>.
- [17] Rizky.P.N., & Hesty Yuliasari. (2022). *Ghosting Dalam Perspektif Psikologi: Penyebab, Faktor, Pendorong, Dan Dampak Psikologi*. 8(16)
- [18] Rahmatin, S. U., Sari, N.S.Y.E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., Apriani, N. (2021). *Dinamika Psikologis Resiliensi Pada Korban Ghosting*. *ACADEMIA journal of multidisciplinary studies*, (2), 239-258. Diambil dari:

<https://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica/article/view/4109/1399>

- [19] Azura, R.T. and Ardi, R.A.H.K.M.A.N., 2022. Hubungan moral disengagement dan kecenderungan perilaku ghosting dalam kencan online Tinder. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), pp.337-347.
- [20] Grande, D. (2018, April 3). 4 Reasons People Ghost Their Way Out of Relationships. Diambil dari: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-it-together/201804/4-reasons-people-ghost-their-way-out-relationships>.
- [21] Nugroho, RR, & Sulistyani, HD (2025). NARASI APLIKASI KENCAN ONLINE DALAM PENGEMBANGAN HUBUNGAN DI MASA COVID 2020. *Interaksi Online* , 13 (2), 579-598.
- [22] Tulong, Y. (2024, December 20). Fenomena ghosting yang mempengaruhi kondisi psikologis pada Gen Z halaman 1 - Kompasiana.com.
- [23] Buana, G. (2025, March 14). Ghosting adalah Fenomena Sosial dalam Hubungan Modern Tanda Ketidakdewasaan. *mediaindonesia.com*, All Rights Reserved.
- [24] Nosrati, S., Sarfi, M., & Moosavand, M. (2024). Cinta cair dan kelanjutan tatanan cinta baru. *Sintesis (ISSN 1984-6754)* , 16 (1), 114-132.
- [25] Forbes, J. (2025, February 25). *The psychology of ghosting in modern dating* — *Delta Psychology*. *Delta Psychology*. <https://www.deltapsychology.com/psychology-ponderings/the-psychology-of-ghosting-in-modern-dating>
- [26] Daraj, L. R., Buhejji, M. R., Perlmutter, G., Jahrami, H., & Seeman, M. V. (2024). Ghosting: Abandonment in the Digital Era. *Encyclopedia*, 4(1), 36-45. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia4010004>
- [27] Park, Y., & Klein, N. (2024). Ghosting: Social rejection without explanation, but not without care. *Journal of Experimental Psychology: General*, 153(7), 1765–1789. <https://doi.org/10.1037/xge0001590>
- [28] Šiša, A. (2024). Ghosting on Tinder: Examining Disconnectivity in Online Dating. *Media and Communication*, 12, Article 8563. <https://doi.org/10.17645/mac.8563>
- [29] Chandler, G. (n.d.-b). *Ever Been Ghosted in a Relationship? Island University Expert Examines Why it Happens*. Texas a&M University-Corpus Christi. <https://www.tamucc.edu/news/2025/02/ever-been-ghosted-in-a-relationship-island-university-expert-examines-why-it-happens.php>