



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 9174-9180

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Strategi Menghadapi Tekanan Emosional Ghosting dalam Relasi Pertemanan di Kalangan Mahasiswa Bandung

Lastri Zahara Danish¹, Agnia Hanifah², Fikri Mauludin³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Sastra, Universitas Kebangsaan Republik Indonesia

¹zaharadanishl@gmail.com, ²agniahhanifah016@gmail.com, ³mauludinf5@gmail.com

Abstrak

Fenomena ghosting tidak hanya terjadi dalam hubungan romantis, tetapi juga dalam relasi pertemanan di kalangan mahasiswa, dan berdampak signifikan terhadap keseimbangan emosional, kepercayaan sosial, serta kualitas interaksi akademik. Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya kasus penarikan diri sosial tanpa penjelasan di lingkungan kampus yang menimbulkan tekanan psikologis dan ketidakpastian emosional bagi korban. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa yang mengalami ghosting dalam pertemanan serta strategi yang mereka gunakan untuk menghadapi tekanan emosional yang timbul. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus fenomenologis, melibatkan enam informan mahasiswa yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama, yaitu: (1) ghosting dipahami sebagai bentuk penghindaran konflik dan pemutusan komunikasi tanpa penjelasan; (2) dampak emosional yang muncul meliputi kesedihan, kebingungan, serta penurunan kepercayaan diri; (3) mahasiswa menggunakan strategi koping aktif, emosional, dan sosial seperti cognitive reappraisal, dukungan teman sebaya, dan pengalihan aktivitas untuk meredakan stres; serta (4) pengalaman ghosting menghasilkan pembelajaran interpersonal berupa peningkatan empati, kesadaran diri, dan kemandirian emosional. Temuan ini memperkuat teori *Emotion Regulation* (Gross, 2015) dan *Coping Stress Model* (Lazarus & Folkman, 1984), sekaligus menegaskan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berperan penting dalam pemulihan psikologis mahasiswa. Penelitian ini berimplikasi pada pentingnya penguatan literasi emosional dan program konseling kampus yang berfokus pada komunikasi empatik. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas jumlah partisipan dan menggunakan metode triangulasi untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci: Ghosting, Mahasiswa, Regulasi Emosi, Strategi Koping, Hubungan Pertemanan.

1. Latar Belakang

Dalam era digital dan media sosial yang semakin meresap ke dalam kehidupan sehari-hari, pola interaksi sosial manusia mengalami perubahan yang signifikan. Perkembangan teknologi komunikasi telah mempermudah individu untuk menjalin relasi tanpa batas ruang dan waktu, namun pada saat yang sama juga memunculkan dinamika baru dalam hubungan interpersonal. Salah satu fenomena yang muncul sebagai konsekuensi dari komunikasi berbasis digital adalah *ghosting*, yaitu perilaku menghilang secara tiba-tiba tanpa penjelasan yang jelas kepada pihak lain. Fenomena ini kerap diasosiasikan dengan hubungan romantis, tetapi dalam praktiknya juga semakin sering terjadi dalam konteks pertemanan, khususnya di kalangan mahasiswa.

Dalam era digital dan media sosial yang semakin meresap ke dalam kehidupan sehari-hari, fenomena ghosting yaitu menghilang tiba-tiba tanpa penjelasan tidak hanya terjadi dalam hubungan romantis, tetapi juga dalam konteks pertemanan. Fenomena ini makin mencuat di kalangan mahasiswa, terutama di lingkungan hubungan virtual dan pertemanan kampus, di mana komunikasi seringkali bergantung pada pesan instan dan platform daring. Penelitian dari Universitas Udayana, misalnya, menunjukkan bahwa mahasiswa mengaku mengalami ghosting dalam pertemanan virtual, dan korbannya menghadapi “tekanan emosional dan perubahan psikologis yang signifikan sehingga merasa tidak berharga.” [1]

Mahasiswa sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah arus digitalisasi memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dalam membangun dan memelihara relasi sosial. Interaksi yang sebelumnya didominasi oleh komunikasi tatap muka kini banyak beralih ke komunikasi daring, sehingga kualitas hubungan sangat bergantung pada keberlangsungan komunikasi digital. Ketika komunikasi tersebut terputus secara sepihak tanpa kejelasan, individu yang ditinggalkan berpotensi mengalami tekanan psikologis karena kehilangan makna, kepastian, dan rasa aman dalam relasi sosialnya.

Strategi Menghadapi Tekanan Emosional Ghosting dalam Relasi Pertemanan di Kalangan Mahasiswa Bandung

Konteks pembahasan ghosting dalam konteks mahasiswa sangatlah tinggi. Mahasiswa merupakan kelompok dewasa awal yang berada pada fase transisi kehidupan dari remaja menuju tanggung jawab akademik, sosial, dan emosional yang lebih besar. Psikolog UGM menyoroti bahwa ghosting mencerminkan kecenderungan menghindari karena ketidakmampuan mengomunikasikan konflik, terutama pada orang dengan gaya keterikatan yang menghindari (avoidant) suatu aspek yang sangat penting dalam kesehatan mental mahasiswa [2]. Selain itu, ghosting dapat memicu perasaan sedih, marah, kecewa, dan harga diri rendah pada korban. Penelitian kualitatif di Universitas Medan Area menunjukkan bahwa mahasiswa yang dighosting melaporkan dampak psikologis berupa kemarahan, kesedihan, dan kurang percaya diri [3].

Pada fase dewasa awal, individu memiliki kebutuhan kuat untuk membangun relasi yang bermakna sebagai bagian dari pembentukan identitas diri dan dukungan emosional. Ketika relasi tersebut berakhir secara sepihak melalui *ghosting*, mahasiswa tidak hanya kehilangan hubungan sosial, tetapi juga mengalami gangguan dalam proses adaptasi psikososial. Dampak ini dapat berimplikasi pada kesejahteraan mental, performa akademik, serta cara individu memaknai hubungan interpersonal di masa mendatang.

Meski demikian, meskipun ghosting mendapat perhatian media populer misalnya artikel lifestyle yang menyoroti bagaimana ghosting dalam pertemanan bisa sangat menyakitkan karena meninggalkan kebingungan dan tidak adanya penutupan yang jelas kajian akademik tentang strategi khusus regulasi emosi korban ghosting di kalangan mahasiswa masih relatif terbatas [4]. Kesenjangan ini menjadi semakin nyata ketika melihat bahwa sebagian besar penelitian ghosting berfokus pada hubungan romantis, sementara ghosting dalam konteks pertemanan di kampus belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Bahkan, sebagian penelitian perundungan dan agresi relasional tidak selalu membahas ghosting sebagai bentuk agresi sosial yang unik.

Keterbatasan kajian akademik tersebut menunjukkan bahwa fenomena ghosting dalam pertemanan mahasiswa masih belum mendapatkan perhatian yang proporsional, padahal dampaknya tidak kalah signifikan dibandingkan dengan ghosting dalam relasi romantis. Ketidakhadiran penjelasan dan penutupan relasi dapat menimbulkan *emotional ambiguity* yang berkepanjangan, sehingga korban kesulitan untuk meregulasi emosi dan melanjutkan hubungan sosial secara sehat.

Selain itu, dalam studi skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo (2023), peneliti menemukan bahwa mahasiswa korban ghosting menerapkan berbagai strategi regulasi emosi seperti pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respons [5]. Namun, penelitian tersebut terbatas pada sampel kecil dan konteks relasi seksual tanpa komitmen "hubungan tanpa status", sehingga belum secara komprehensif menggambarkan dinamika ghosting dalam pertemanan akademik yang lebih umum.

Keterbatasan ruang lingkup dan konteks penelitian sebelumnya membuka peluang untuk melakukan kajian yang lebih luas dan kontekstual, khususnya dalam relasi pertemanan mahasiswa yang bersifat non-romantis. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi regulasi emosi dalam konteks ini menjadi penting agar mahasiswa memiliki kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan emosional akibat ghosting.

Permasalahan utama yang melatarbelakangi artikel ini adalah bagaimana mahasiswa dapat menghadapi tekanan emosional akibat ghosting dari teman mereka, serta strategi regulasi emosi mana yang paling efektif dan adaptif dalam konteks pertemanan di kampus. Dengan memahami strategi regulasi ini, kita dapat mengisi kekosongan penelitian serta memberikan panduan praktis bagi korban ghosting di lingkungan mahasiswa.

Dengan demikian, tujuan utama artikel ini adalah menguraikan dan menganalisis strategi-strategi regulasi emosi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi dampak emosional ghosting dalam pertemanan, serta merekomendasikan intervensi atau dukungan (misalnya melalui layanan bimbingan dan konseling) yang bisa diterapkan di lingkungan kampus. Manfaat teoretis dari artikel ini adalah memperkaya literatur psikologi sosial dan psikologi perkembangan tentang ghosting di luar konteks romantis, sedangkan manfaat praktisnya mencakup pemberdayaan mahasiswa dalam manajemen emosi, serta rekomendasi kebijakan atau program kampus untuk menyediakan dukungan psikologis bagi mereka yang mengalami ghosting.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa yang mengalami ghosting dalam relasi pertemanan, khususnya dalam hal tekanan emosional dan strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya. Menurut Creswell (2018), pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali makna dari pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena tertentu dengan tujuan menemukan esensi pengalaman tersebut [6]. Dalam konteks ini, ghosting dilihat sebagai fenomena sosial dan psikologis yang dialami langsung oleh mahasiswa dan perlu dijelaskan dari sudut pandang mereka sendiri.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui wawancara mendalam (in-depth interviews) dengan partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Data sekunder digunakan sebagai pelengkap berupa hasil penelitian sebelumnya, jurnal ilmiah, dan literatur terkait yang membahas regulasi emosi, hubungan pertemanan, dan dampak psikologis *ghosting*. Sebagaimana dijelaskan oleh Moleong (2019), data kualitatif yang diperoleh dari narasi, ucapan, dan tindakan partisipan memberikan kekayaan makna yang tidak dapat diukur secara kuantitatif, namun memiliki nilai interpretatif yang tinggi [7].

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti menggali informasi mendalam sambil memberikan kebebasan bagi partisipan untuk mengungkapkan pengalaman mereka secara spontan dan alami. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan dimensi tekanan emosional dan strategi regulasi emosi yang diadaptasi dari model Gross' Emotion Regulation Theory (Gross, 2015), seperti *situation selection*, *attention deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* [8]. Selain wawancara, peneliti juga melakukan catatan lapangan (*field notes*) untuk mendokumentasikan ekspresi non-verbal, konteks interaksi, serta refleksi peneliti selama proses wawancara berlangsung.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari beberapa universitas di Indonesia yang pernah mengalami *ghosting* dalam konteks pertemanan selama minimal enam bulan terakhir. Kriteria keterlibatan mencakup, (1) mahasiswa berusia 18–25 tahun, (2) mengalami pemutusan komunikasi tanpa penjelasan dari teman dekat, dan (3) bersedia berbagi pengalaman secara terbuka. Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian [9]. Jumlah partisipan ditentukan hingga mencapai titik jenuh data (*data saturation*), yaitu saat wawancara tambahan tidak lagi memberikan informasi baru, biasanya berkisar antara 6–10 orang.

Prosedur analisis data menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) menurut Braun dan Clarke (2019). [10] Proses ini dilakukan melalui beberapa tahap: (1) transkripsi verbatim hasil wawancara, (2) pembacaan berulang untuk memahami keseluruhan konteks, (3) pengkodean awal (*initial coding*) terhadap unit makna yang relevan, (4) identifikasi tema-tema utama yang menggambarkan strategi menghadapi tekanan emosional, dan (5) interpretasi makna di balik setiap tema dalam kaitannya dengan teori regulasi emosi. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan hasil wawancara antarpartisipan serta memeriksa kesesuaian dengan literatur pendukung.

Untuk menjamin keabsahan data (*trustworthiness*), penelitian ini menerapkan empat kriteria yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (1985), yaitu *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* [11]. Kredibilitas dijaga melalui keterlibatan peneliti yang mendalam dengan partisipan dan proses *member checking*. *Transferability* dijaga dengan memberikan deskripsi konteks yang rinci agar hasil penelitian dapat dipahami dan diaplikasikan dalam konteks serupa. *Dependability* dijaga melalui audit proses penelitian, dan *confirmability* dicapai dengan menjaga objektivitas interpretasi melalui refleksi peneliti (*reflexivity journal*).

Dengan desain kualitatif fenomenologis ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai dinamika emosional mahasiswa yang mengalami *ghosting*, serta mengungkap strategi-strategi adaptif yang mereka kembangkan untuk mengelola tekanan emosional tersebut. Pendekatan ini tidak hanya relevan secara teoretis dalam memperluas pemahaman psikologi sosial dan emosional mahasiswa, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam pengembangan program konseling dan dukungan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

3. Hasil dan Diskusi

3.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan model analisis Miles dan Huberman yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi [12]. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi fenomena *ghosting* pada relasi pertemanan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap enam informan mahasiswa yang memiliki latar belakang dan pengalaman relasi sosial yang beragam, namun sama-sama pernah bersinggungan dengan praktik *ghosting* dalam konteks pertemanan.

Proses analisis data dilakukan secara sistematis dengan menelaah transkrip wawancara, mengidentifikasi makna-makna penting, serta mengelompokkan pengalaman informan ke dalam pola-pola tematik. Hasil analisis menunjukkan adanya empat tema utama yang merepresentasikan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosional akibat *ghosting*, yaitu makna dan bentuk *ghosting* dalam pertemanan, dampak emosional dan psikologis yang dirasakan, strategi coping dan pemulihan diri yang dilakukan, serta nilai dan pembelajaran interpersonal yang diperoleh dari pengalaman tersebut.

3.1.1 Makna dan Bentuk Ghosting dalam Pertemanan

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa memaknai *ghosting* bukan hanya sebagai fenomena yang terjadi dalam hubungan romantis, tetapi juga sebagai perilaku menghilang secara tiba-tiba dalam relasi pertemanan tanpa adanya penjelasan yang jelas. Informan menilai bahwa *ghosting* dalam pertemanan sering kali terjadi secara perlahan dan tidak selalu disadari pada awalnya, karena diawali dengan perubahan pola komunikasi yang tampak sepele.

Bentuk *ghosting* dalam pertemanan yang dialami informan beragam, mulai dari pengabaian pesan, respons yang semakin melambat (*slow response*), penghindaran di media sosial, hingga pemutusan komunikasi secara langsung. Beberapa informan mengungkapkan bahwa perubahan perilaku komunikasi terjadi secara bertahap, di mana awalnya pesan masih dibalas namun dengan jeda waktu yang panjang, kemudian diikuti dengan pengabaian total tanpa adanya penjelasan. Kondisi ini membuat informan harus menafsirkan sendiri makna dari perubahan tersebut, yang sering kali menimbulkan kebingungan dan ketidakpastian.

Selain dalam komunikasi daring, *ghosting* juga dialami informan dalam interaksi langsung. Informan merasakan adanya perubahan sikap, seperti tidak lagi diajak berkegiatan bersama, berkurangnya intensitas pertemuan, hingga adanya upaya menghindar ketika bertemu secara tidak sengaja. Fenomena *ghosting* dalam pertemanan ini muncul karena berbagai alasan, antara lain perbedaan minat, perubahan prioritas hidup, serta ketidakmampuan atau ketidakmauan pelaku untuk mengomunikasikan perasaan dan konflik secara terbuka. Temuan ini sejalan dengan penelitian LeFebvre et al. (2019) yang menyatakan bahwa *ghosting* merupakan strategi komunikasi pasif-agresif yang digunakan individu untuk menghindari konfrontasi atau konflik secara langsung [13].

3.1.2 Dampak Emosional dan Psikologis

Pengalaman *ghosting* memberikan dampak emosional dan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa. Secara emosional, informan mengungkapkan perasaan sedih, bingung, kecewa, serta merasa tidak dihargai dalam hubungan pertemanan yang sebelumnya dianggap dekat. Beberapa informan menggambarkan pengalaman tersebut sebagai perasaan dikhianati, karena kedekatan emosional yang telah terbangun dalam waktu tertentu tiba-tiba berubah menjadi jarak dan keasingan tanpa penjelasan.

Ketidajelasan alasan *ghosting* menimbulkan kebingungan yang berlarut-larut, di mana informan terus mempertanyakan kesalahan atau penyebab yang mungkin mereka lakukan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada perasaan pribadi, tetapi juga memengaruhi interaksi sosial di lingkungan kampus. Beberapa informan mengaku merasa tidak nyaman berada di kelas atau dalam kelompok pertemanan yang sama dengan pelaku *ghosting*, sehingga cenderung menarik diri atau membatasi interaksi sosial.

Dampak *ghosting* tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, seperti menurunnya semangat belajar dan terganggunya fokus akademik, tetapi juga berpotensi muncul dalam jangka panjang berupa *trust issue* dan kehati-hatian berlebihan dalam menjalin hubungan baru. Informan menjadi lebih selektif dan waspada dalam membangun kedekatan emosional dengan orang lain. Salah satu informan yang belum mengalami *ghosting* secara langsung menilai bahwa fenomena ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosional, namun masih dapat diatasi apabila individu memiliki dukungan sosial yang kuat. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Freedman et al. (2021) yang menyatakan bahwa *ghosting* dapat memicu *emotional uncertainty* dan *social anxiety*, terutama pada individu dengan kebutuhan keterikatan sosial yang tinggi [14].

3.1.3 Strategi Coping dan Pemulihan Diri

Dalam menghadapi tekanan emosional akibat *ghosting*, mahasiswa menerapkan berbagai strategi coping sebagai bentuk upaya pemulihan diri. Berdasarkan hasil analisis data wawancara, strategi tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam tiga pola utama, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *support-seeking coping*.

Strategi *problem-focused coping* ditunjukkan melalui upaya mahasiswa untuk menghadapi situasi secara langsung, seperti menegur pelaku *ghosting*, meminta kejelasan hubungan, atau berusaha menjaga komunikasi agar tidak terputus sepenuhnya. Strategi ini dilakukan dengan harapan memperoleh kepastian serta mengurangi ketidakpastian emosional yang dirasakan.

Selain itu, mahasiswa juga menggunakan *emotion-focused coping* dengan cara mengalihkan perhatian ke aktivitas positif, seperti menyibukkan diri dengan kegiatan perkuliahan, organisasi, pekerjaan sampingan, maupun aktivitas pengembangan diri lainnya. Aktivitas tersebut membantu informan dalam meredakan emosi negatif serta menerima keadaan secara perlahan. Di sisi lain, *support-seeking coping* menjadi strategi yang cukup dominan, di

mana mahasiswa memilih untuk berbagi cerita dengan teman dekat atau keluarga guna memperoleh dukungan emosional dan validasi perasaan. Dukungan sosial ini membuat informan merasa lebih dipahami dan tidak sendirian dalam menghadapi pengalaman *ghosting*.

Secara keseluruhan, strategi koping yang digunakan menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi melalui refleksi diri, aktivitas produktif, dan pemanfaatan dukungan sosial. Temuan ini selaras dengan teori *Emotion Regulation* yang dikemukakan oleh Gross (2015) serta konsep *Coping Strategies* dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menekankan pentingnya penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penerimaan diri sebagai bentuk adaptasi yang positif terhadap stres emosional [8], [15].

3.1.4 Nilai dan Pembelajaran Interpersonal

Meskipun pengalaman *ghosting* menimbulkan luka emosional yang tidak ringan, sebagian besar informan memaknai peristiwa tersebut sebagai bentuk pembelajaran interpersonal yang berharga dalam perjalanan relasi sosial mereka. Pengalaman ini mendorong mahasiswa untuk merefleksikan kembali makna pertemanan, pola komunikasi yang selama ini dijalani, serta cara mereka merespons dinamika hubungan yang tidak berjalan sesuai harapan. Dalam proses tersebut, informan mulai menyadari bahwa relasi pertemanan yang sehat memerlukan komunikasi yang terbuka, kejujuran dalam menyampaikan perasaan, serta kesediaan untuk menghadapi ketidaknyamanan secara dewasa.

Mahasiswa juga menilai bahwa *ghosting* menjadi pengalaman yang membuka kesadaran akan pentingnya penetapan batasan emosional dalam menjalin relasi pertemanan. Informan menyadari bahwa kedekatan emosional yang berlebihan tanpa batas yang jelas dapat meningkatkan kerentanan terhadap kekecewaan ketika hubungan berubah secara sepihak. Oleh karena itu, pengalaman *ghosting* mendorong mahasiswa untuk lebih berhati-hati dalam memberikan kepercayaan serta lebih peka terhadap kebutuhan emosional diri sendiri. Selain itu, informan juga mulai memahami bahwa setiap individu memiliki kapasitas dan cara yang berbeda dalam menghadapi konflik, sehingga tidak semua orang mampu mengomunikasikan ketidaknyamanan secara langsung.

Beberapa informan menekankan bahwa pengalaman *ghosting* mengajarkan mereka untuk tidak menggantungkan kebahagiaan pada satu orang atau satu relasi saja. Mahasiswa mulai mengembangkan sikap lebih mandiri secara emosional dengan memperluas sumber dukungan sosial, seperti menjalin hubungan yang lebih seimbang dengan teman lain, keluarga, maupun lingkungan sosial yang lebih luas. Kemandirian emosional ini membantu informan dalam membangun rasa aman dan harga diri yang tidak sepenuhnya bergantung pada keberlangsungan satu hubungan pertemanan.

Selain itu, *ghosting* dipandang sebagai pengingat bahwa konflik atau ketidaknyamanan dalam hubungan sebaiknya dihadapi melalui komunikasi yang jujur dan terbuka, bukan dihindari. Informan menyadari bahwa penghindaran konflik justru dapat memperpanjang kebingungan emosional dan menimbulkan luka psikologis yang lebih dalam bagi pihak yang ditinggalkan. Kesadaran ini mendorong mahasiswa untuk berkomitmen pada pola komunikasi yang lebih asertif dan bertanggung jawab dalam relasi sosial mereka di masa depan.

Bagi sebagian mahasiswa, pengalaman *ghosting* menjadi bagian dari proses *self-growth* yang memperkuat kedewasaan emosional dan kesadaran diri. Informan belajar untuk menerima bahwa tidak semua hubungan dapat dipertahankan, serta memahami bahwa berakhirnya suatu relasi tidak selalu mencerminkan kegagalan pribadi. Dengan demikian, *ghosting* tidak hanya dimaknai sebagai pengalaman kehilangan, tetapi juga sebagai peristiwa yang berkontribusi pada pembentukan *resilience* dan *emotional maturity* dalam relasi sosial mahasiswa.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa fenomena *ghosting* dalam pertemanan merupakan bentuk komunikasi pasif yang tidak hanya mencerminkan perubahan pola interaksi sosial mahasiswa, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan emosional yang signifikan. *Ghosting* tidak sekadar dimaknai sebagai terputusnya komunikasi, melainkan sebagai proses relasional yang sarat dengan ketidakpastian, kebingungan emosional, serta hilangnya makna dan kejelasan hubungan. Dalam konteks pertemanan mahasiswa, pengalaman ini menjadi semakin kompleks karena relasi sosial sering kali berlangsung dalam lingkungan akademik yang sama, sehingga individu tidak sepenuhnya dapat menghindari keberadaan pihak yang melakukan *ghosting*.

Berdasarkan teori *Emotion Regulation* yang dikemukakan oleh Gross (2015), mahasiswa yang mampu melakukan *cognitive reappraisal* atau menilai ulang situasi secara adaptif cenderung memiliki kapasitas pemulihan emosional yang lebih baik dibandingkan individu yang menolak menghadapi kenyataan atau terjebak dalam emosi negatif berkepanjangan [8]. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memaknai *ghosting* sebagai keterbatasan komunikasi pihak lain bukan sebagai refleksi nilai diri lebih mampu mengelola emosi dan melanjutkan aktivitas sosial maupun akademik secara fungsional. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan

melakukan reappraisal cenderung mengalami tekanan emosional lebih lama, ditandai dengan rasa bersalah, rendah diri, serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat pandangan Lazarus dan Folkman (1984) mengenai *coping process*, yang menekankan bahwa respons individu terhadap stres emosional sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memersepsikan sumber tekanan serta menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi tersebut [15]. Dalam konteks *ghosting*, tekanan emosional tidak hanya bersumber dari kehilangan relasi, tetapi juga dari ketidakjelasan makna hubungan dan ketiadaan penutupan emosional. Informan seperti Intan dan Hindun menunjukkan mekanisme koping yang relatif adaptif melalui penerimaan kondisi, pengalihan perhatian ke aktivitas positif, serta keterlibatan dalam relasi sosial yang sehat. Pola ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap *ghosting* sebagai pengalaman yang dapat dilalui, bukan sebagai kegagalan personal, berperan penting dalam proses pemulihan emosional.

Sebaliknya, pengalaman Sita menggambarkan adanya respons maladaptif pada tahap awal, berupa penarikan diri dari lingkungan sosial dan munculnya rasa malu sosial. Respons ini menunjukkan bahwa *ghosting* dapat memengaruhi cara individu memersepsikan posisinya dalam kelompok sosial, sehingga memicu kecemasan terhadap penilaian orang lain. Namun, seiring berjalannya waktu, Sita menunjukkan proses penerimaan diri yang lebih baik, yang mengindikasikan bahwa strategi koping bersifat dinamis dan dapat berkembang seiring dengan pemaknaan ulang terhadap pengalaman emosional yang dialami.

Secara fenomenologis, *ghosting* dalam pertemanan mahasiswa mencerminkan dinamika hubungan sosial modern yang ditandai oleh kecenderungan menghindari ketidaknyamanan emosional. Dalam relasi sosial berbasis digital, kenyamanan personal dan efisiensi emosional sering kali lebih diutamakan dibandingkan keterbukaan dan tanggung jawab emosional terhadap pihak lain. Hal ini sejalan dengan pandangan LeFebvre et al. (2019) yang menyatakan bahwa *ghosting* merupakan strategi komunikasi yang digunakan individu untuk menghindari konflik interpersonal secara langsung [13]. Dalam konteks ini, *ghosting* dapat dipahami sebagai refleksi dari pergeseran nilai komunikasi pada generasi digital, di mana konfrontasi dianggap tidak nyaman dan komunikasi asinkron memungkinkan individu untuk menghindari tanpa konsekuensi langsung.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa *ghosting* dalam pertemanan tidak dapat dilepaskan dari struktur relasi sosial mahasiswa yang bersifat cair dan dinamis. Hubungan pertemanan di lingkungan kampus sering kali terbentuk berdasarkan kedekatan situasional, seperti kelas, organisasi, atau aktivitas tertentu. Ketika konteks tersebut berubah, relasi sosial pun menjadi rentan terhadap pengabaian tanpa penjelasan. Kondisi ini memperkuat asumsi bahwa *ghosting* bukan semata-mata tindakan individual, melainkan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh norma komunikasi dan budaya relasi di era digital.

Aspek penting lain yang muncul dalam pembahasan ini adalah peran *social support* dalam proses *emotional healing*. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa informan yang memiliki dukungan sosial kuat, seperti Informan 5 dan Jundi, menunjukkan pemulihan emosional yang lebih cepat dibandingkan mereka yang menghadapi pengalaman *ghosting* secara sendirian. Dukungan sosial berfungsi sebagai ruang validasi emosional, tempat individu dapat mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi. Hal ini memperkuat temuan Tedeschi dan Calhoun (2004) tentang *posttraumatic growth*, yang menyatakan bahwa pengalaman negatif dapat menjadi titik balik menuju pertumbuhan psikologis apabila individu memiliki sumber daya psikososial yang memadai [16].

Dalam konteks ini, *ghosting* dapat dipandang sebagai pengalaman stresor yang berpotensi mendorong refleksi diri, peningkatan kesadaran emosional, serta pembentukan batasan relasi yang lebih sehat. Beberapa informan menunjukkan bahwa pengalaman tersebut membuat mereka lebih selektif dalam membangun kedekatan emosional dan lebih berani menetapkan batasan dalam hubungan pertemanan. Dengan demikian, meskipun *ghosting* menimbulkan luka emosional, pengalaman ini juga dapat berkontribusi pada proses pendewasaan emosional dan penguatan resiliensi psikologis.

Implikasi praktis dari penelitian ini menegaskan pentingnya peran institusi pendidikan, khususnya layanan bimbingan dan konseling kampus, dalam membantu mahasiswa mengelola dampak emosional dari *ghosting*. Program penguatan keterampilan regulasi emosi, pelatihan komunikasi empatik, serta edukasi mengenai relasi sosial yang sehat dapat menjadi langkah preventif untuk meminimalkan praktik *ghosting* yang merusak relasi interpersonal. Selain itu, peningkatan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya komunikasi terbuka dan bertanggung jawab secara emosional juga menjadi aspek krusial dalam membangun iklim sosial kampus yang lebih suportif. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah partisipan yang relatif kecil, yaitu enam informan, serta konteks institusi tunggal membatasi generalisasi temuan penelitian. Selain itu, pendekatan kualitatif fenomenologis berfokus pada kedalaman pengalaman subjektif, sehingga tidak memberikan gambaran kuantitatif mengenai prevalensi atau tingkat keparahan dampak *ghosting* di kalangan

mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan *mixed-methods* dengan melibatkan instrumen psikometrik guna mengukur tingkat stres, regulasi emosi, dan kelekatan sosial mahasiswa secara lebih luas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini berkontribusi pada pengembangan pemahaman mengenai fenomena *ghosting* sebagai proses psikososial yang kompleks. *Ghosting* tidak dapat dipahami semata-mata sebagai hilangnya komunikasi, melainkan sebagai refleksi dari regulasi emosi, nilai-nilai komunikasi sosial, serta mekanisme adaptasi individu di tengah perubahan relasi sosial di era digital. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan konseptual dan praktis bagi pengembangan intervensi psikososial yang lebih sensitif terhadap dinamika relasi pertemanan mahasiswa.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *ghosting* dalam relasi pertemanan di kalangan mahasiswa merupakan pengalaman sosial-emosional yang kompleks, yang tidak hanya menimbulkan perasaan kehilangan dan kebingungan, tetapi juga menjadi proses pembelajaran dan pendewasaan emosional. Hasil analisis menunjukkan empat temuan utama: (1) *ghosting* dipahami sebagai bentuk penarikan diri tanpa penjelasan yang menimbulkan disonansi emosional; (2) dampak yang muncul mencakup kesedihan, kekecewaan, serta *trust issue* yang memengaruhi hubungan sosial mahasiswa; (3) mahasiswa mengembangkan strategi koping aktif, emosional, dan sosial untuk mengatasi tekanan, seperti mencari dukungan teman, menyibukkan diri, dan melakukan refleksi diri; dan (4) pengalaman *ghosting* akhirnya melahirkan kesadaran baru tentang pentingnya komunikasi terbuka, kejujuran, serta kemandirian emosional. Temuan ini memperluas teori Emotion Regulation (Gross, 2015) dan Coping Stress Model (Lazarus & Folkman, 1984) dengan menegaskan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berperan penting dalam pemulihan psikologis mahasiswa. Secara sosial dan akademik, hasil penelitian ini menyoroti perlunya literasi emosional di lingkungan perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa membangun relasi yang sehat dan resilien di era digital. Namun, penelitian ini terbatas pada jumlah partisipan yang kecil dan konteks institusi tunggal; oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan pendekatan *mixed methods* atau triangulasi data lintas budaya untuk memperkaya pemahaman tentang dinamika emosional dalam fenomena *ghosting*. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak kampus, terutama unit layanan bimbingan dan konseling, menyediakan program pendampingan psikososial yang berfokus pada pelatihan komunikasi empatik, manajemen emosi, dan resolusi konflik interpersonal bagi mahasiswa. Bagi praktisi psikologi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merancang intervensi berbasis *peer support* yang membantu mahasiswa mengelola pengalaman sosial negatif seperti *ghosting* dengan cara yang adaptif. Bagi akademisi, penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut melalui eksplorasi aspek gender, budaya, dan peran teknologi dalam dinamika hubungan pertemanan mahasiswa. Penelitian masa depan juga disarankan mengombinasikan wawancara mendalam dengan observasi perilaku atau analisis media sosial untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang cara mahasiswa menavigasi hubungan sosial di era digital.

Referensi

1. Sitinjak, E. S., Pujaastawa, I. B. G., & Darmawan, D. R. (2024). Fenomena *ghosting* dalam hubungan virtual di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Udayana. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(8), 224–233.
2. Swasti, I. K. (2021). Psikolog UGM paparkan perilaku *ghosting*. *UGM News*.
3. Masitah, R. (2024). Dampak psikologis perilaku *ghosting* pada mahasiswa (Universitas Medan Area). *Repositori Universitas Medan Area*.
4. "Apa yang Harus Dilakukan Jika Di-*Ghosting* oleh Teman?" (2025). *Kompas Lifestyle*.
5. Abyari, T. R. (2023). Studi fenomenologi tentang strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual dalam hubungan tanpa status (Skripsi S1, Universitas Islam Negeri Walisongo). *E-prints Walisongo*.
6. Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
7. Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
8. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
9. Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Interaktif, dan Konstruktif*. Alfabeta.
10. Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
11. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
12. Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
13. LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). *Ghosting* in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150.
14. Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2021). *Ghosting* and social rejection: Psychological effects of nonclosure in interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(3), 878–898. <https://doi.org/10.1177/0265407520970289>
15. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
16. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.