

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penelitian ini berfokus pada bagaimana *self-disclosure* dilakukan sebagai upaya bagi *ghostee* untuk memulihkan diri. Peneliti berusaha untuk fokus pada proses komunikasi selama *self-disclosure* berlangsung kepada orang-orang yang dipercaya oleh *ghostee*. Hal ini menarik untuk diteliti sebab *ghosting* merupakan sebuah tindakan untuk mengakhiri hubungan tanpa ada bentuk komunikasi kepada pasangannya. Artinya, pasangannya akan ditinggalkan tanpa penjelasan sama sekali. Hal tersebut membuat *ghostee*, sebutan bagi individu yang mempersepsikan diri sebagai seorang korban, merasakan trauma secara fisik maupun mental. *Ghostee* pun harus pulih dari kondisi tersebut dengan trauma yang dialami. Dalam hal ini, peneliti juga mencari tahu mengapa *self-disclosure* menjadi upaya yang dilakukan oleh *ghostee* fokus kepada pemulihan dengan cara *self-disclosure*, kepada siapa saja *self-disclosure* dilakukan, seberapa sering, sejauh mana informasi yang diberikan, bagaimana respon yang diterima, dan apa yang dirasakan oleh *ghostee*.

Menurut Kamus Cambridge, *ghosting* didefinisikan sebagai tindakan untuk mengakhiri hubungan dengan orang lain secara tiba-tiba dengan cara menghentikan segala bentuk komunikasi. Kekasih Anda tiba-tiba menghilang tanpa kabar dan memutuskan komunikasi secara sepihak, itu adalah *ghosting*. Mengacu pada Chris Riotta (2016) melalui tulisannya di salah satu artikel *MIC* yang berjudul *Where Did the Term "Ghosted" Come From? Origin of the Web's Favorite Term for Abandonment*, istilah *ghosting* mulai digunakan pada tahun 2015 ketika seorang selebriti dari Amerika Serikat, Charlize Theron menceritakan kepada media bagaimana ia secara sengaja mengabaikan pesan dan panggilan masuk dari kekasihnya yaitu Sean Penn dengan alasan ia sudah tidak mau berhubungan lagi dengannya. Lalu, Safronova dalam *The New York Times* (2015) menulis artikel tentang tindakan Charlize Theron yang berjudul *Exes Explain Ghosting, The Ultimate Silent Treatment* dengan menyebutkan kata *ghosting* untuk menggambarkan tindakan tersebut. Sejak saat itu, Collins Dictionary (2015) pun memasukkan kata *ghosting* ke dalam kamus menggambarkan peristiwa yang

sama. *Ghosting* merupakan suatu fenomena dalam hubungan yang lazim terjadi. Hal ini dibuktikan oleh hasil survei yang dilakukan oleh BankMyCell pada Oktober 2018 kepada 1.521 orang dengan kisaran usia 18-35 tahun di Amerika Serikat, 26% responden perempuan pernah melakukan *ghosting*, 29% pernah menjadi *ghostee*, dan 27% pernah menjadi pelaku dan *ghostee*. Sementara itu, 15% responden laki-laki pernah melakukan *ghosting*, 20% pernah menjadi *ghostee*, dan 36% pernah menjadi pelaku dan *ghostee*.

Di era di mana perkembangan teknologi menjadi sangat masif, teknologi komunikasi turut berperan pada tendensi individu untuk melakukan *ghosting*. Menurut LeFebvre (2017), fenomena *ghosting* menunjukkan teknologi dapat berperan sebagai media untuk menjauhkan individu dalam hubungan atau bahkan untuk mengakhirinya. Freedman, Powell, dan Williams (2019) menambahkan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena teknologi memberi lebih banyak akses dan aksesibilitas bagi individu untuk lebih mudah memutus komunikasi seperti tidak menanggapi panggilan telepon atau teks pesan, tidak lagi saling mengikuti atau bahkan memblokir pasangan di platform jejaring sosial yang dapat digunakan sebagian orang sebagai cara mudah untuk memutuskan hubungan.

Ghosting dapat dianggap sebagai salah satu bentuk dari tahapan *deterioration* dalam hubungan. *Deterioration* atau kemunduran terjadi ketika ikatan antara dua orang atau lebih yang terlibat dalam hubungan menjadi meregang. Menurut DeVito (2015), *deterioration* diawali dari seseorang merasa tidak puas terhadap hubungan yang sedang dijalani dan tidak melihat masa depan yang pasti dengan pasangannya. Semakin besar ketidakpuasan tersebut, sikap yang ditampilkan kepada pasangan akan berbeda. Hal ini ditunjukkan dengan menurunnya keinginan untuk menghabiskan waktu bersama pasangan, entah untuk berbincang atau melakukan aktivitas yang dilakukan secara rutin. Apabila ketidakpuasan yang dirasakan tidak kunjung menemukan penawarnya, seseorang akan mulai memikirkan tindakan atas perasaannya dengan berbagai pertimbangan seperti untung dan rugi apabila memilih untuk menetap atau pergi. Pada akhirnya, ada yang memilih untuk memperbaiki hubungannya atau memutuskan untuk menyudahinya. Menurut LeFebvre (2017), individu yang melakukan *ghosting* adalah mereka yang sudah berada pada titik di mana ketidakcocokan, kurangnya intimasi

hubungan, dan daya tarik menjadi menurun. BuzzFeed (2019) melalui survei yang dilakukan untuk menganalisis perilaku pelaku *ghosting* menemukan bahwa 81% responden melakukan *ghosting* karena sudah tidak tertarik dengan pasangannya. Kemudian, 64% beralasan bahwa mereka melakukan *ghosting* karena pasangannya melakukan sesuatu yang tidak mereka sukai. Lalu, 26% melakukan *ghosting* karena mereka menyimpan rasa amarah kepada pasangannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *ghosting* merupakan hasil akhir dari proses *deterioration* yang gagal menemukan kompromi dan niat untuk memperbaiki hubungan yang bermasalah. Dijelaskan lebih lanjut oleh LeFebvre (2017), *ghosting* terjadi ketika seseorang menginisiasi sebuah upaya untuk mengurangi segala bentuk interaksi secara sengaja dan perlahan sehingga membuat pasangannya tidak menyadari tindakan tersebut. Penurunan interaksi antar pasangan dan pola komunikasi yang menjadi berantakan pada akhirnya menciptakan sebuah anggapan bahwa hubungannya dengan pasangannya sudah tidak lagi ada. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat isu komunikasi yang menyebabkan *ghosting* dapat terjadi. Menurut DiDonato (2021), terdapat empat alasan seseorang melakukan *ghosting* yaitu kemudahan untuk melakukannya, ketertarikan terhadap seseorang yang memudar, tidak ada lagi keinginan untuk berinteraksi, dan adanya rasa aman.

Berdasarkan referensi akademik yang ditemui oleh penulis, dapat ditegaskan bahwa kita tidak dapat langsung menarik kesimpulan terkait apakah *ghoster* adalah seseorang yang salah secara moral dikarenakan terdapat beberapa kondisi yang memaksa mereka untuk melakukan *ghosting*. Penulis pun tidak bisa secara sepihak menyatakan *ghostee* sebagai seorang korban sebab LeFebvre (2017) dan DiDonato (2021) menunjukkan bahwa *ghoster* memiliki alasannya sendiri untuk melakukan *ghosting*. Dalam hal ini, penulis hanya mengutip pernyataan *ghostee* yang mempersepsikan dirinya sebagai korban. Penulis memandang kejadian *ghosting* dari sudut pandang komunikasi dalam hubungan. Meskipun begitu, penulis tetap mencari tahu apa dampak yang dirasakan oleh *ghostee*. Menurut Vilhauer (2015), *ghosting* dapat memberikan trauma yang mendalam dan berkepanjangan dikarenakan *ghostee* merasa rasa cinta dan kepercayaan yang sudah sangat tinggi dikhianati oleh pelaku. Menurut Eisenberger, Lieberman, dan Williams (2003). Trauma yang ditinggalkan dapat

berupa rasa depresi, kecewa, merasa gagal dan tidak diinginkan, dan ketakutan untuk kembali memulai hubungan percintaan.

Menurut DeVito (2015), ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membantu pemulihan patah hati akibat hubungan yang berakhir yaitu berhenti untuk terjebak pada rasa sedih yang membuat seseorang menjadi pasif untuk berinteraksi dengan orang lain dan mencari bantuan, percaya bahwa pemulihan membutuhkan waktu yang tidak sebentar, membangun kepercayaan diri, hindari atau tinggalkan sesuatu yang dapat mengingatkan kita atas hubungan di masa lalu, dan memiliki kesadaran yang penuh untuk mempelajari hubungan yang ideal bagi diri sendiri. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa salah satu aspek terpenting dalam pemulihan adalah keberadaan orang lain untuk menolong individu.

Peneliti mencoba memahami lebih jauh, dengan dampak fisik dan psikis yang dialami oleh *ghostee*, apa yang mereka lakukan untuk memulihkan dirinya? Salah satu jawabannya ditemukan dalam penelitian tentang fenomena *ghosting* di Indonesia pernah dilakukan oleh Rohmatin, Sari, Ramadhanti, Insani, dan Apriani (2021) dalam artikel jurnal yang berjudul *Dinamika Psikologis Resiliensi pada Korban Ghosting* kepada 56 responden berusia 19-25 tahun di Solo Raya. Peneliti menemukan bahwa 49 responden pernah menjadi *ghostee*. Selanjutnya, untuk menggali informasi mengenai pengalaman responden sebagai *ghostee*, peneliti melakukan wawancara *in-depth* kepada 4 responden. Ditemukan bahwa keempat responden merasakan efek psikis yang cukup kuat yang turut memengaruhi persepsinya terhadap komitmen dan bahkan tiga responden mengalami kesulitan untuk percaya terhadap orang lain bahkan teman mereka sendiri. Berdasarkan penelitian tersebut, meskipun responden memiliki caranya masing-masing dalam melampiaskan emosi negatifnya mulai dari berdiam diri di kos, mabuk-mabukan, berkendara secara ugal-ugalan, hingga melakukan hobi, terdapat satu tindakan yang sama-sama dilakukan yaitu berbincang atau *ngobrol* dengan teman-temannya. Bahkan keempat responden juga berdiskusi dengan teman yang juga menjadi *ghostee*, hal ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan satu sama lain di masa lalu dan yang terpenting adalah saling memberi dukungan. Namun, sayangnya tidak dijelaskan secara rinci bagaimana proses dan dinamika selama perbincangan atau obrolan berlangsung.

Peneliti mencari jawaban yang lain dari pertanyaan yang sama yaitu tentang upaya yang dilakukan *ghostee* untuk pulih. Hal tersebut kemudian dijawab oleh Sahrullah, Dewi, dan Siswanti (2021) dalam penelitian tentang fenomena *ghosting* dalam artikel jurnal yang berjudul *Strategi Koping Perempuan Korban Ghosting pada Fase Dewasa Awal* yang dilakukan kepada tiga perempuan berusia 21-23 tahun di Kota Makassar melalui metode wawancara *in-depth*. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa responden memulihkan dirinya dengan tiga pendekatan yaitu *planful problem solving* seperti perawatan kecantikan dan menghapus foto mantan di gawainya, *confrontative coping* seperti menjalin hubungan dengan orang lain agar bisa melupakan mantan kekasih, dan *seeking social support* seperti *curhat* dan mendiskusikan masalahnya kepada lingkungan terdekatnya. Sekali lagi, hal tersebut mengindikasikan bahwa bentuk komunikasi interpersonal seperti *curhat* adalah sebuah langkah yang selalu diambil oleh *ghostee*. Namun, peneliti menemukan masalah yang sama dengan penelitian sebelumnya yaitu tidak ada penjelasan terkait proses dan dinamika *curhat* berlangsung.

Berdasarkan penelitian acuan peneliti dari Rohmatin, Sari, Ramadhanti, Insani, dan Apriani (2021) dan Sahrullah, Dewi, dan Siswanti (2021), peneliti mengambil hipotesis awal yaitu komunikasi interpersonal memiliki peran yang besar dalam upaya pemulihan *ghostee*. Inilah yang mendorong peneliti untuk memahami lebih dalam komunikasi yang dibangun. Namun, peneliti harus menelusuri lebih dalam bentuk komunikasi seperti apa yang dilakukan oleh *ghostee*.

Menurut Langston (1994), individu yang telah mengalami patah hati selalu berusaha untuk menceritakan pengalamannya kepada kerabatnya. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh BuzzFeed (2014) kepada 78 ribu orang secara daring tentang apakah mereka menceritakan pengalaman patah hati mereka kepada kerabat. Hasilnya, 75% responden menyatakan bahwa mereka menceritakan pengalaman tersebut. Dijelaskan oleh Choi dan Toma (2017), korban patah hati akibat trauma hubungan romantis merasa sangat terbantu dalam pemulihan diri pasca melakukan komunikasi interpersonal seperti *curhat* kepada keluarga atau teman-teman mereka. Salah satu bentuk komunikasi interpersonal adalah *self-disclosure*. Menurut Guerrero, Andersen, dan Afifi (2010), *self-disclosure* terjadi ketika seseorang berusaha

untuk menampilkan bagian dari dirinya kepada orang lain. Bentuk-bentuknya dapat berupa menceritakan masa lalu diri sendiri, kegelisahan atau *insecurity*, atau bagaimana seseorang merencanakan masa depan.

Self-disclosure menjadi relevan dalam upaya peneliti untuk memahami bagaimana *ghostee* memanfaatkan peran komunikasi untuk memulihkan dirinya. *Self-disclosure* tidak hanya menjadi media untuk mendekatkan orang satu sama lain, namun juga ruang bagi *ghostee* untuk menceritakan pengalaman serta apa yang dirasakan dari pengalaman tersebut. Menurut Altman dan Taylor (1974), *self-disclosure* tidak jauh-jauh dari proses komunikasi melalui percakapan atau perbincangan. Hal tersebut terjadi pada *ghostee* di mana apabila kita mengacu pada penelitian dari Rohmatin, Sari, Ramadhanti, Insani, dan Apriani (2021) tentang *Dinamika Psikologis Resiliensi pada Korban Ghosting* dan Sahrullah, Dewi, dan Siswanti (2021) tentang *Strategi Koping Perempuan Korban Ghosting pada Fase Dewasa Awal*, *ghostee* berkomunikasi dengan lingkungan sekitar tentang pengalaman menyakitkan mereka sebagai seorang *ghostee*. Namun, perlu dipahami bahwa sejauh mana *self-disclosure* dilakukan juga berkaitan dengan seberapa dekat dan percaya *ghostee* dengan individu atau kelompok yang menjadi teman *curhatnya*. *Ghostee* selaku komunikator punya pertimbangan masing-masing untuk menentukan akan sejauh mana dia akan bercerita, kepada siapa, dan seberapa sering. Hal tersebut dikarenakan adanya dimensi *depth*, *breadth*, dan *frequency* yang digagas oleh Altman dan Taylor (1974). Hal tersebut semakin mengerucutkan rasa penasaran peneliti terhadap fenomena *ghosting*, di saat peneliti sudah paham alasan mengapa *ghostee* memilih *self-disclosure* sebagai upaya untuk pulih, kepada siapa mereka bercerita? Seberapa sering? Bagaimana tanggapan teman berbincangannya? Informasi dan topik apa saja yang dibahas selama *self-disclosure* berlangsung? Hal tersebut penting untuk melengkapi hasil dan data penelitian terkait proses pemulihan *ghostee* yang kemudian juga dapat menjelaskan secara holistik proses dari pemulihan melalui *self-disclosure*.

Berangkat dari rasa penasaran tersebut, peneliti menjadi tertarik dalam meneliti bagaimana upaya pemulihan melalui *self-disclosure* secara lebih luas mulai dari apa alasan *ghostee* memilih *self-disclosure* sebagai upaya pemulihan diri? Bagaimana *ghostee* menentukan kepada siapa untuk melakukan *self-disclosure*? Bagaimana

frekuensi *self-disclosure* yang dilakukan oleh *ghostee*? Bagaimana *ghostee* memilah informasi dan topik apa saja yang dibahas selama *self-disclosure* berlangsung? Bagaimana respon yang diterima oleh *ghostee* selama *self-disclosure* berlangsung? Dan apakah *self-disclosure* merupakan upaya pemulihan diri yang efektif bagi *ghostee*?

Berdasarkan penjabaran latar belakang tersebut, maka penelitian ini mengkaji bagaimana *ghostee* memulihkan dirinya pasca pengalaman menyakitkan yang menyerang mental dan fisik mereka dengan cara melakukan komunikasi interpersonal. Dengan demikian maka peneliti memutuskan untuk membuat penelitian yang berjudul *Self-Disclosure sebagai Upaya Pemulihan Individu pasca Pengalaman menjadi Ghostee*.

1.2. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dari penelitian ini adalah **“Bagaimana *self-disclosure* dilakukan sebagai upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee*?”**.

Rumusan masalah tersebut kemudian akan dipecah menjadi beberapa pertanyaan untuk dapat menjelaskan bagaimana *self-disclosure* dilakukan sebagai upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee* secara detail dan holistik, pertanyaan-pertanyaan tersebut yaitu:

- a. Apa alasan *ghostee* memilih *self-disclosure* sebagai upaya pemulihan diri?
- b. Bagaimana *ghostee* menentukan kepada siapa untuk melakukan *self-disclosure*?
- c. Bagaimana frekuensi *self-disclosure* yang dilakukan oleh *ghostee*?
- d. Bagaimana *ghostee* memilah informasi dan topik apa saja yang dibahas selama *self-disclosure* berlangsung?
- e. Bagaimana respon yang diterima oleh *ghostee* selama *self-disclosure* berlangsung?
- f. Apa yang dirasakan oleh *ghostee* pasca melakukan *self-disclosure* sebagai upaya pemulihan diri?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian adalah untuk mencari tahu bagaimana *self-disclosure* dilakukan sebagai upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee*?

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan Bagaimana *self-disclosure* dilakukan sebagai upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee* serta berkontribusi dalam diskursus dan pengembangan teori dan topik serupa. Lebih lanjut, peneliti berharap dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian komunikasi interpersonal utamanya mengenai *ghostee* serta bagaimana *self-disclosure* dilakukan sebagai upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee*. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan atau referensi akademik bagi penelitian-penelitian selanjutnya dengan tema dan topik yang sama.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu mengedukasi masyarakat awam mengenai bagaimana *self-disclosure* dilakukan sebagai upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee*. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu menjadi dorongan untuk memperkaya kajian-kajian komunikasi interpersonal khususnya yang berkaitan dengan tindakan *ghosting*.

1.5. Tinjauan Pustaka

1.5.1. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berperan penting untuk menjadi referensi bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang *ghosting*. Meskipun topik *ghosting* belum mendapatkan banyak perhatian dari akademisi Indonesia khususnya di bidang komunikasi, peneliti menemukan penelitian tentang *ghosting* yang meskipun dikaji dari

sudut pandang psikologi, kajiannya tetap bermanfaat untuk memahami fenomena *ghosting*. Oleh karena itu, peneliti meninjau kembali penelitian terdahulu untuk dapat mengetahui perbedaannya dengan penelitian ini. Peneliti menggunakan hasil penelitian terdahulu sebagai referensi dan pembanding dengan penelitian ini.

Penelitian pertama adalah *Dinamika Psikologis Resiliensi pada Korban Ghosting* oleh Rohmatin, Sari, Ramadhanti, Insani, dan Apriani (2021) yang membahas dampak psikis yang dialami oleh *ghostee* dan responnya terhadap pengalaman sebagai *ghostee* yang dilakukan di Kota Solo Raya. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa 49 responden pernah menjadi *ghostee*. Selanjutnya, untuk menggali informasi mengenai pengalaman responden sebagai *ghostee*, peneliti melakukan wawancara *in-depth* kepada 4 responden. Ditemukan bahwa keempat responden merasakan efek psikis yang cukup kuat yang turut memengaruhi persepsinya terhadap komitmen dan bahkan tiga responden mengalami kesulitan untuk percaya terhadap orang lain bahkan teman mereka sendiri. Berdasarkan penelitian tersebut, meskipun responden memiliki caranya masing-masing dalam melampiaskan emosi negatifnya mulai dari berdiam diri di kos, mabuk-mabukan, berkendara secara ugal-ugalan, hingga melakukan hobi, terdapat satu tindakan yang sama-sama dilakukan yaitu berbincang atau *ngobrol* dengan teman-temannya. Bahkan keempat responden juga berdiskusi dengan teman yang juga menjadi *ghostee*, hal ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan satu sama lain di masa lalu dan yang terpenting adalah saling memberi dukungan. Penelitian ini memberikan referensi kepada peneliti terkait peran komunikasi melalui *ngobrol* kepada lingkungan sekitar dan sesama *ghostee* sebagai upaya pemulihan diri.

Penelitian kedua adalah *Strategi Koping Perempuan Korban Ghosting pada Fase Dewasa Awal* yang dilakukan oleh Sahrullah, Dewi, dan Siswanti (2021) kepada tiga perempuan berusia 21-23 tahun di Kota Makassar melalui metode wawancara *in-depth*. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa ketiga responden sama-sama mengalami dampak buruk tidak hanya secara psikis namun juga fisik. Efek yang dialami oleh responden adalah berat badan yang menurun drastis akibat pola makan yang memburuk, stres yang berat, dan pola tidur yang tidak teratur. Sementara itu, efek psikis yang dialami adalah rasa tidak percaya yang tinggi kepada orang lain bahkan terhadap hubungan percintaan itu sendiri. Responden merasa bahwa

mereka tidak lagi melihat nilai dari sebuah hubungan. Selain itu, responden juga menjadi *insecure* terhadap dirinya sendiri. Untuk memulihkan dirinya sebagai seorang *ghostee*, responden mengambil tiga pendekatan yaitu *planful problem solving* seperti perawatan kecantikan dan menghapus foto mantan di gawainya, *confrontative coping* seperti menjalin hubungan dengan orang lain agar bisa melupakan mantan kekasih, dan *seeking social support* seperti *curhat* dan mendiskusikan masalahnya kepada lingkungan terdekatnya. Penelitian ini memberikan referensi kepada peneliti terkait peran komunikasi melalui *social support* dan *ngobrol* kepada lingkungan sekitar sebagai upaya pemulihan diri.

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

Judul dan Peneliti	Fokus Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Kontribusi
Judul: <i>Dinamika Psikologis Resiliensi Pada Korban Ghosting</i> Peneliti: Siti Ulfi Rohmatin, Ny Sekar Yogi Estia Sari, Risky Ramadhanti, Neilam Nur Insani, dan Nurul Apriani	Dampak psikis <i>ghosting</i> dan bagaimana sikap dari <i>ghostee</i>	Kualitatif	- Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa 49 responden pernah menjadi <i>ghostee</i>. - Ditemukan bahwa keempat responden merasakan efek psikis yang cukup kuat yang turut memengaruhi persepsinya terhadap komitmen dan bahkan tiga responden mengalami kesulitan untuk percaya terhadap orang lain bahkan teman mereka sendiri. - Meskipun responden memiliki caranya masing-masing dalam melampiaskan emosi negatifnya mulai dari berdiam diri di kos,	Penelitian ini memberikan referensi kepada peneliti terkait peran komunikasi melalui <i>ngobrol</i> kepada lingkungan sekitar dan sesama <i>ghostee</i> sebagai upaya pemulihan diri.

			mabuk-mabukan, berkendara secara ugal-ugalan, hingga melakukan hobi, terdapat satu tindakan yang sama-sama dilakukan yaitu berbincang atau <i>ngobrol</i> dengan teman-temannya. Bahkan keempat responden juga berdiskusi dengan teman yang juga menjadi <i>ghostee</i>, hal ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan satu sama lain di masa lalu dan yang terpenting adalah saling memberi dukungan.	
Judul: <i>Strategi Koping Perempuan Korban Ghosting pada Fase Dewasa Awal</i> Peneliti: Sahrullah, Eva Meizara Puspita Dewi, dan Dian Novita Siswanti	Dampak dari <i>ghosting</i> dan bagaimana strategi <i>ghostee</i> untuk pulih	Kualitatif	- Ditemukan bahwa ketiga responden sama-sama mengalami dampak buruk tidak hanya secara psikis namun juga fisik. Efek yang dialami oleh responden adalah berat badan yang menurun drastis akibat pola makan yang memburuk, stres yang berat, dan pola tidur yang tidak teratur. - Sementara itu, efek psikis yang dialami adalah rasa tidak percaya yang tinggi kepada orang lain bahkan terhadap hubungan percintaan itu sendiri. Responden merasa bahwa mereka tidak lagi melihat nilai dari sebuah hubungan. Selain itu, responden juga menjadi <i>insecure</i> terhadap dirinya sendiri. - Untuk memulihkan dirinya sebagai seorang <i>ghostee</i>, responden mengambil tiga	Penelitian ini memberikan referensi kepada peneliti terkait peran komunikasi melalui <i>social support</i> dan <i>ngobrol</i> kepada lingkungan sekitar sebagai upaya pemulihan diri.

			pendekatan yaitu <i>planful problem solving</i> seperti perawatan kecantikan dan menghapus foto mantan di gawainya, <i>confrontative coping</i> seperti menjalin hubungan dengan orang lain agar bisa melupakan mantan kekasih, dan <i>seeking social support</i> seperti <i>curhat</i> dan mendiskusikan masalahnya kepada lingkungan terdekatnya.	
--	--	--	---	--

Sumber: Olahan Peneliti

1.5.2. *Self-Disclosure* oleh *Ghostee*

Menurut Guerrero, Andersen, dan Afifi (2010), *self-disclosure* terjadi ketika seseorang berusaha untuk menampilkan bagian dari dirinya kepada orang lain. Bentuk-bentuknya dapat berupa menceritakan masa lalu diri sendiri, kegelisahan atau *insecurity*, atau bagaimana seseorang merencanakan masa depan. Sejauh apa seseorang membuka diri kepada orang lain sangat bergantung pada sejauh mana hubungan interpersonal mereka. Hal ini dikarenakan menurut Altman dan Taylor (1973), *self-disclosure* merupakan parameter dari konsep penetrasi sosial di mana semakin dekat kita dengan seseorang maka semakin dalam, sering, leluasa *self-disclosure* yang dilakukan.

Menurut Altman dan Taylor (1973), *self-disclosure* dapat diukur dengan tiga dimensi yaitu *depth* yaitu seberapa personal komunikasi yang dilakukan, *breadth* yaitu sebanyak apa topik yang dapat dibahas oleh seseorang secara leluasa, dan *frequency* yaitu seberapa sering *self-disclosure* dilakukan. Dijelaskan lebih lanjut oleh Altman dan Taylor (1973), ketiga dimensi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kedekatan personal dan kesamaan pengalaman dan pandangan. Ditambahkan oleh Altman dan Taylor (1973), terdapat tiga lapisan *self-disclosure*:

- Lapisan terluar yang mudah untuk diketahui seperti nama, jurusan di kuliah, tempat asal, zodiak, atau warna kesukaan. Informasi yang disampaikan di

lapisan terluar tidak bersifat begitu personal sehingga tidak ada kekhawatiran oleh individu saat membagikan informasi tersebut.

- Lapisan personal yang berisi informasi tentang apa kesukaan dan ketidaksukaan, harapan, cita-cita, atau target dalam hidup yang ingin dicapai. Meskipun begitu, informasi disajikan tidak secara detail namun hanya menyatakan informasi secara luas.
- Lapisan paling dalam yang hanya bisa diketahui oleh orang-orang yang dipercaya seperti rahasia yang jarang sekali dibuka kepada orang-orang. Informasi yang diberikan berisi keseluruhan identitas dan pemikiran seseorang.

Berangkat dari pernyataan Altman dan Taylor (2013) bahwa seberapa dalam *self-disclosure* dilakukan dipengaruhi oleh faktor kedekatan personal dan kesamaan pengalaman dan pandangan, dapat disimpulkan bahwa detail dan akurasi informasi yang diberikan saat seseorang melakukan *self-disclosure* akan berbeda-beda kepada orang yang berbeda. Ditambah lagi dengan adanya lapisan-lapisan pada *self-disclosure*, ada informasi yang disampaikan dan tidak disampaikan. Menurut Collins dan Miller (1994), individu akan lebih terbuka dan sering untuk melakukan *self-disclosure* kepada pihak yang mereka sukai dan memiliki kedekatan secara personal. Penjelasan yang lebih lanjut datang dari Tang, Bensman, dan Hatfield (2013) yang menyatakan bahwa terdapat tiga pertimbangan bagi seseorang untuk memutuskan informasi mana yang akan disampaikan dan mana yang tidak yaitu:

- Perbedaan *value* antara komunikator dan komunikan yang memengaruhi bagaimana keduanya memandang dan bereaksi terhadap suatu topik. Apa yang boleh disampaikan kepada orang lain tentu berbeda dalam setiap budaya.
- Kemampuan interpersonal yaitu rasa percaya dengan orang lain akan menentukan seberapa percaya seseorang terhadap orang lain bahwa dia tidak akan menerima respon negatif ketika melakukan *self-disclosure*. Kesimpulannya, semakin percaya kepada orang lain, semakin dalam informasi yang disampaikan. Begitupun sebaliknya, semakin tidak percaya kepada orang lain, semakin dangkal informasi yang disampaikan.

- Perbedaan gender seperti laki-laki yang merasa terlalu canggung untuk melakukan *self-disclosure* kepada perempuan sehingga informasi yang disampaikan cenderung dangkal. Sebaliknya, perempuan jauh lebih terbuka kepada laki-laki saat melakukan *self-disclosure*.

Menurut Andersen, Guerrero, dan Afifi (2010), individu tidak selalu merasa yakin untuk melakukan *self-disclosure* secara bebas sebab terdapat tiga risiko yang akan terjadi:

- **Penolakan**

Menurut Hatfield (1984), individu memiliki ketakutan akan penolakan setelah ia melakukan *self-disclosure*. Penolakan yang dimaksud terjadi ketika individu menceritakan sisi buruk dari dirinya seperti sesuatu yang bersifat tabu atau hal-hal memalukan yang membuat orang lain memiliki persepsi negatif kepada individu tersebut. Ditambahkan oleh Hatfield, persepsi negatif juga dapat terjadi ketika ekspektasi positif orang lain terhadap individu kemudian dipatahkan oleh informasi yang diberikan oleh individu saat melakukan *self-disclosure*.

- **Kemarahan**

Menurut Andersen, Guerrero, dan Afifi (2010), individu memiliki ketakutan akan respon negatif seperti kemarahan apabila ia melakukan *self-disclosure* tentang sesuatu yang berisiko membuat pendengar tersinggung dan marah. Informasi tersebut biasanya bersifat bertentangan dengan prinsip pendengar.

- **Kehilangan Kendali**

Menurut Andersen, Guerrero, dan Afifi (2010), individu memiliki ketakutan bahwa apabila ia terlalu sering melakukan *self-disclosure*, ia akan kehilangan kendali atas pikiran dan perasaannya sendiri atau orang lain. Orang lain bisa saja memberikan respon yang tidak sesuai dengan keinginan individu dan ia tidak memiliki kendali atas respon tersebut. Petronio (2002) juga menyatakan bahwa individu khawatir bahwa informasi yang diberikan saat melakukan *self-disclosure* akan disebarkan oleh orang lain. Hal tersebut buruk karena penyebaran informasi yang dilakukan tidak berada di bawah kendali individu.

- **Kehilangan Individualitas**

Menurut Hatfield (1984), individu memiliki ketakutan bahwa apabila ia terlalu sering melakukan *self-disclosure*, orang lain tidak akan melihat adanya sisi unik dan misterius tentang dirinya sebab orang lain akan sangat mengenal dirinya. Individu tidak akan memiliki privasi dan kerahasiaan dalam berpikir dan berperasaan, hal tersebut justru mendorong individu untuk membuat jarak antara dirinya dengan pendengar untuk kembali mendapatkan privasi dan kerahasiaan yang dicari.

1.5.3. Respon yang Diberikan Oleh Pendengar selama *Self-Disclosure*

Respon yang diberikan oleh *receiver* atau pendengar selama individu melakukan *self-disclosure* menjadi sangat penting. Menurut Altman dan Taylor (1979), respon positif yang diberikan oleh pendengar cenderung terjadi ketika individu melakukan *self-disclosure* dengan orang terdekatnya, hal tersebut kemudian dikenal dengan *dyadic effect*. *Dyadic effect* menjadi aspek terpenting sebab hal tersebut dapat menjadi tanda akan seberapa dekat hubungan antara individu dengan pendengar dalam konteks *self-disclosure*. Ditambahkan oleh Altman dan Taylor (1979), semakin dekat individu dengan pendengar, semakin besar *dyadic effect*, semakin positif respon yang diberikan. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian oleh Dindia dan Allen (1992) yang menyatakan bahwa respon yang diberikan oleh pendengar selama *self-disclosure* akan bergantung pada kedekatan antara individu yang bercerita serta pendengarnya.

Meskipun begitu, menurut Andersen, Guerrero, dan Afifi (2010), respon yang diberikan oleh pendengar selama *self-disclosure* tidak selalu positif, pendengar bisa saja tidak memberikan respon yang positif dan tidak ingin melanjutkan percakapan dengan individu yang melakukan *self-disclosure*. Hal tersebut dapat disebabkan oleh pendengar yang tidak ingin menggurui individu atau pendengar merasa tidak nyaman informasi yang diberikan selama *self-disclosure*.

Berdasarkan penjelasan dari Floyd (2006), dapat disimpulkan bahwa dalam konteks seorang korban sedang menceritakan trauma atau pengalamannya, komunikasi interpersonal yang dibangun harus bersifat *person-centered* yaitu fokus pada kondisi dan kebutuhan dari individu yang mengalami trauma. Menurut Jones (2004), terdapat tiga tingkatan kualitas komunikasi *person-centered* yaitu:

- Komunikasi *person-centered* dengan kualitas tinggi di mana pihak yang menjadi teman curhat korban memberikan respon dan dukungan yang sesuai dengan sudut pandang korban.
- Komunikasi *person-centered* dengan kualitas sedang di mana pihak yang menjadi teman curhat korban memahami perasaan dari korban namun tidak diikuti dengan validasi penuh atas perasaan korban.
- Komunikasi *person-centered* dengan kualitas rendah di mana pihak yang menjadi teman curhat korban tidak memahami, memvalidasi, dan memberikan dukungan yang sesuai dengan sudut pandang korban.

1.5.4. Ghosting

Menurut kamus Amerika Serikat Merriam-Webster, *ghosting* dapat didefinisikan sebagai upaya atau perbuatan untuk secara tiba-tiba memotong segala bentuk komunikasi dengan seseorang tanpa meninggalkan penjelasan yang jelas. Pelaku yang melakukan *ghosting* biasanya melakukan tindakannya dengan secara sengaja mengabaikan pesan teks, panggilan masuk, atau bentuk komunikasi apa pun dari seseorang. Menurut DiDonato (2021), meskipun kebanyakan orang merasa bahwa *ghosting* bukan merupakan cara yang ideal untuk mengakhiri suatu hubungan, terdapat setidaknya empat alasan mengapa *ghosting* tetap dilakukan yaitu:

- **Rasa nyaman.** Terkadang, manusia lebih cenderung untuk memprioritaskan apa yang paling baik bagi dirinya. Dalam konteks *ghosting*, pelaku merasa bahwa mengakhiri hubungan dengan cara membicarakannya dengan pasangan membutuhkan energi dan waktu yang banyak dan perlu kontrol emosi yang baik. Sayangnya, hal ini tidak dimiliki oleh banyak orang sehingga seringkali *ghosting* menjadi pilihan yang diambil.
- **Daya tarik yang menurun.** Seringkali, pelaku *ghosting* beralasan bahwa mereka melakukan perbuatannya dikarenakan adanya rasa bosan, kehilangan ketertarikan, dan antusiasme pada hubungan yang menurun. Pada akhirnya, *ghosting* pun dilakukan dikarenakan mereka sudah jenuh

dan enggan untuk memberikan usaha yang lebih untuk mempertahankan hubungannya.

- **Interaksi yang tidak diinginkan.** Terkadang, seseorang melakukan *ghosting* ketika ia merasa terdapat sebuah perbuatan atau perkataan pasangan yang membuat dia merasa tersinggung. Hal ini menyebabkan pelaku *ghosting* memiliki rasa kesal dan penolakan yang tinggi. Perasaan negatif yang muncul pun membuat seseorang tidak ingin untuk berbicara dengan pasangannya. Di sinilah *ghosting* menjadi solusi bagi dirinya untuk mengakhiri hubungan yang dirasa tidak lagi menyenangkan.
- **Rasa aman.** Ketika seseorang sudah merasa bahwa hubungan yang sedang dijalani tidak lagi layak untuk dipertahankan atau bahkan tidak perlu lagi untuk berkomunikasi dengan orang lain, pelaku *ghosting* merasa bahwa cara yang paling aman untuk menjaga dirinya dari perasaan negatif apabila dia memaksa diri untuk melanjutkan hubungan.

1.5.4.1. *Ghostee*

Ghostee merupakan pihak yang ditinggalkan atau di-*ghosting* kegagalan tahap *deterioration* dalam hubungan. Dalam penelitian ini, apakah *ghostee* merupakan korban atau bukan dalam kegagalan hubungan bukanlah sesuatu yang akan dibahas sebab fokus penelitian hanya pada apa yang dilakukan oleh *ghostee* untuk memulihkan idir, terlepas dari apakah mereka bisa ditempatkan sebagai korban atau bukan. Menurut DeVito (2015), *deterioration* merupakan sebuah tahap dalam hubungan yang mulai menunjukkan tanda-tanda melemahnya ikatan antara sebuah hubungan percintaan atau pertemanan. Ditambahkan oleh DeVito (2015), *deterioration* dapat disebabkan oleh enam faktor yaitu:

- Komunikasi antar pasangan yang buruk, hal ini termasuk pada gagalnya seseorang dalam memenuhi ekspektasi pasangannya terkait bentuk komunikasi yang diharapkan.

- Keberadaan orang lain yang dianggap bisa memberikan kebahagiaan yang lebih dibanding pasangan sendiri. Sederhananya, disebut dengan orang ketiga.
- Adanya perubahan aspek dalam hubungan seperti perilaku dan tujuan hidup.
- Adanya masalah baik yang berkaitan dengan hubungan seperti aktivitas seksual maupun yang tidak berkaitan seperti pekerjaan yang tidak dikomunikasikan sehingga membuat seseorang melampiaskan stres ke pasangannya.
- Masalah finansial.
- Perbedaan prinsip serta pendirian tentang peran gender dalam hubungan maupun urusan finansial.

Mengacu pada pernyataan DeVito (2015) tentang deterioration, meskipun terdapat konflik dalam suatu hubungan, individu tetap memiliki opsi untuk menyelesaikan konflik dan membangun kembali hubungannya. Hanya saja, dalam fenomena ghosting, *ghoster* memilih untuk menyerah terhadap permasalahan dalam hubungan dan memutuskan untuk meninggalkan pasangannya tanpa memberikan bentuk komunikasi apa pun.

Pengalaman menjadi *ghostee* turut berpengaruh terhadap bagaimana *ghostee* memandang dirinya dan orang lain. Menurut Rohmatin, Sari, Ramadhanti, Insani, dan Apriani (2021), dalam melihat dirinya sendiri, *ghostee* cenderung memandang rendah dirinya sendiri dikarenakan merasa tidak akan pernah cukup bagi orang lain. Dampaknya, kepercayaan diri *ghostee* menurun. Sementara itu, dalam melihat orang lain, *ghostee* akan menjadi skeptis tidak hanya kepada seseorang dalam konteks hubungan romantis namun juga hubungan interpersonal seperti pertemanan karena merasa bahwa setiap orang memiliki tendensi yang sama untuk melakukan hal yang dilakukan oleh *ghoster*. Namun, seberapa parah dampak-dampak tersebut bagi *ghostee*

dipengaruhi ke bagaimana mereka mampu mengontrol dirinya sendiri termasuk dalam pengelolaan emosi. Sebab, dijelaskan lebih lanjut oleh Rohmatin, Sari, Ramadhanti, Insani, dan Apriani (2021), ketika gagal dalam mengendalikan emosinya, terdapat *ghostee* yang berusaha untuk mencelakakan dirinya dengan cara berkendara secara ugal-ugalan di jalan raya dan mengonsumsi minuman alkohol secara terus-menerus.

Tidak hanya secara mental, menurut Sahrullah, Dewi, dan Siswanti (2021), *ghostee* juga merasakan dampak fisik dari *ghosting* seperti berat badan menurun drastis akibat stres berat yang membuat selera makan menurun dan kesulitan untuk tidur. Dampak secara mental dan fisik tentu dapat dipahami sebab menurut Vilhauer (2015), *ghostee* memendam trauma yang sangat mendalam dan berkepanjangan sebab ekspektasi mereka terhadap *ghoster* dijatuhkan begitu saja sehingga tindakan *ghosting* meninggalkan luka yang sangat berat.

1.5.5. Upaya Pemulihan Diri

Fase pasca hubungan berakhir merupakan fase yang tidak mudah untuk dilewati oleh seseorang. Hal ini dikarenakan terdapat trauma yang ditinggalkan kepada pihak yang terlibat dalam hubungan tersebut. Menurut Eisenberger, Lieberman, dan Williams (2003), hubungan yang berakhir dapat memberikan stres yang cukup tinggi. Bahkan, seseorang bisa mengalami cedera fisik pada bagian otak. Hal ini membuktikan bahwa rasa sakit yang ditinggalkan pasca hubungan berakhir sangatlah besar dan akan sangat berbahaya apabila tidak ada upaya untuk pulih. Oleh karena itu, pemulihan diri menjadi sangat penting. Namun, menurut The National Alliance on Mental Illness atau NAMI (2020), hampir 10 juta dari 43,8 juta orang dewasa di Amerika Serikat tidak mencapai pemulihan diri terhadap sakit hati yang dialami termasuk akibat hubungan percintaan yang buruk. Dijelaskan lebih lanjut oleh NAMI (2020) dalam High Focus Centers (2018), pemulihan diri yang ditunda-tunda dapat memperparah dampak mental yang dirasakan sehingga akan memengaruhi kehidupan sehari-hari korban. Dalam hal ini, *ghostee* yang sudah terbukti mengalami rasa sakit mental dan fisik juga akan merasakan hal yang sama apabila tidak ada upaya untuk memulihkan diri.

Dalam konteks pemulihan yang umum, Coleman (1999) menyatakan bahwa pemulihan dapat diartikan sebagai kondisi ketika seseorang dapat menjadi stabil pasca mengalami sebuah peristiwa yang mengganggu kestabilan pada dirinya. Dalam buku panduan berjudul *Recovery practices for mental health and well-being* yang diterbitkan oleh World Health Organization (2019), definisi pemulihan dapat berbeda-beda tergantung pada bagaimana setiap orang menginterpretasikannya. Ada yang menganggap bahwa pemulihan adalah upaya untuk mendapatkan kembali kontrol atas dirinya agar bisa menemukan harapan dalam hidup. Dalam hal ini, dijelaskan bahwa pemulihan tidak dapat disamakan dengan proses untuk "menjadi sembuh" atau "menjadi normal kembali" sebab pemulihan lebih lekat dengan upaya untuk kembali merasakan tujuan dan makna dari hidup. Hal ini bisa didapatkan dengan cara mendorong diri sendiri untuk bangkit dari trauma di masa lalu.

Menurut World Health Organization (2019), terdapat tujuh hambatan dalam proses pemulihan yaitu kekerasan dan pelecehan, stereotip yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang untuk pulih, stigma dan diskriminasi yang terjadi ketika seseorang dikucilkan dari lingkungannya sehingga dirasa tidak ada dukungan yang membersamainya dalam proses pemulihan, kemiskinan, buruknya kualitas pelayanan kesehatan, rendahnya kontrol atas diri sendiri, dan kurangnya dukungan dan bantuan dari orang terdekat.

DeVito (2015) menyatakan bahwa terdapat beberapa hal yang bisa dilakukan untuk memulihkan diri akibat trauma pasca hubungan berakhir, yaitu:

- ***Break the loneliness–depression cycle***

Meskipun berat, mau tidak mau, korban harus berusaha untuk menjauhkan diri dari niatan untuk terus menyendiri dan terjebak dalam depresi. Justru, korban harus berusaha untuk melibatkan diri dalam interaksi sosial bersama teman dan siapa pun yang menjadi *support system* mereka. Kebiasaan untuk memendam rasa sakit sendiri tidak boleh dipelihara sebab hal tersebut justru menghalangi korban dari bantuan yang moral. Korban harus terbuka dan mengkomunikasikan apa yang sedang dirasakan, bahkan, korban juga harus menjelaskan apa yang sedang mereka butuhkan agar terdapat pemahaman dari *support system*. Namun, perlu dicatat bahwa korban harus memperbanyak

interaksi dengan orang-orang yang dapat memberikan energi positif kepadanya, bukan sebaliknya sebab hal tersebut akan membuat interaksinya menjadi destruktif. Apabila korban masih ragu dengan kapasitas orang-orang di sekitarnya untuk membantu, korban dapat mengunjungi praktisi seperti psikiater atau psikolog.

- **Sisihkan waktu untuk diri sendiri**

Korban tidak disarankan untuk terburu-buru dalam menjalin hubungan yang baru apabila kondisi mental korban belum benar-benar pulih dari pengalaman buruknya dan belum siap untuk menjalin dinamika hubungan baru. Korban harus benar-benar fokus terhadap evaluasi hubungannya di masa lalu.

- **Bangun Kepercayaan Diri**

Menurut Collins dan Clark (1989), dalam mayoritas kasus, korban yang tidak menjadi pihak yang memutuskan hubungan cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri. Korban sering menyalahkan dirinya atas kegagalannya dalam mempertahankan hubungan. Bahkan, korban dapat menjadi merasa tidak diinginkan dan dicintai oleh siapa pun. Oleh karena itu, untuk dapat pulih, korban harus menyadari bahwa hubungan yang gagal tidak selamanya akibat buruknya sikap dan perilaku korban dalam hubungan sebab banyak faktor yang di luar kendali korban yang menyebabkan hubungan tersebut berakhir.

- **Menyingkirkan dan menghindari diri dari hal-hal yang mengingatkan korban dengan hubungan di masa lalu**

Dalam sebuah hubungan, kita pasti memiliki beberapa benda yang selalu diasosiasikan dengan hubungan. Benda tersebut dapat berupa foto, kado, atau surat. Untuk dapat pulih, korban harus berani untuk menyingkirkan benda-benda tersebut agar dia tidak selalu teringat kepada hal buruk yang telah menimpa dirinya. Tidak hanya benda, bahkan tempat yang sering dikunjungi bersama mantan kekasih juga sebisa mungkin dihindari selama dalam proses pemulihan diri. Harvey, Flanary, dan Morgan (1986) menyatakan bahwa simbol atau benda yang mengingatkan kita tentang hubungan di masa lalu akan sangat menentukan seberapa parah tingkat depresi pasca hubungan berakhir.

- **Menjadi *mindful* atas bentuk hubungan yang dibutuhkan**

Agar pengalaman yang terjadi di masa lalu tidak terjadi lagi, korban harus belajar untuk menghindari pola-pola yang ada pada hubungannya di masa lalu agar tidak hadir di hubungannya di masa depan. Korban harus memastikan bahwa mereka tidak mengulangi kesalahan yang sama. Korban harus paham tentang bagaimana ekspektasinya terhadap hubungan, perlakuan apa yang diinginkan, dan hubungan seperti apa yang benar-benar sesuai dengan kebutuhannya. Namun, bukan berarti korban harus menjadikan hubungan di masa lalu sebagai parameter untuk melakukan generalisasi terhadap hubungannya di masa depan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa salah satu aspek yang dapat mendorong percepatan pemulihan diri adalah keberadaan orang di sekitar korban sebagai rekan untuk bercerita dan memberikan bantuan. Menurut Choi dan Toma (2017) dalam penelitian yang dilakukan terkait bagaimana korban patah hati akibat hubungan romantis melakukan komunikasi interpersonal untuk *curhat*, lebih dari 70% informan memanfaatkan keberadaan keluarga dan teman-teman untuk meluapkan perasaannya.

1.5.5.1. Upaya Pemulihan Diri melalui Komunikasi Interpersonal

Tujuan dari komunikasi interpersonal adalah membangun intimasi dengan orang lain. Dalam konteks seseorang yang sedang memulihkan dirinya dari sebuah trauma, komunikasi interpersonal menjadi penting sebab dengan meningkatnya intimasi dan afeksi yang diberikan, teman, keluarga, atau orang terdekat yang melakukan komunikasi interpersonal dapat menunjukkan bahwa mereka akan selalu dalam masa sulit korban.

Menurut Floyd (2006), salah satu cara untuk menunjukkan kepedulian terhadap korban adalah melalui *social support* yang dapat dilakukan secara verbal maupun non-verbal. Untuk dapat melakukan *social support*, tentu komunikasi interpersonal harus dibangun secara

efektif. Ditambahkan oleh Floyd (2006), secara verbal, *social support* dapat ditunjukkan melalui kalimat seperti "Saya sangat peduli dengan kamu" atau "Saya akan selalu menyempatkan waktu untuk mendengarkan keluh kesahmu". Pada intinya, perasaan yang dialami oleh korban harus dipahami dan divalidasi oleh orang-orang di sekitarnya. Sementara itu, secara non-verbal, *social support* dapat ditunjukkan melalui pelukan, ekspresi wajah, atau rangkulan kepada korban. Tidak hanya itu, gestur yang menunjukkan bahwa kita benar-benar mendengarkan *curhatan* dari korban juga merupakan bentuk non-verbal dari *social support*.

1.5.6. Kerangka Berpikir

Peneliti membuat kerangka berpikir dengan tujuan untuk mempermudah alur logika pemikiran sehingga penelitian dapat dijelaskan secara runtut. Kerangka berpikir juga penting untuk membuat batasan topik yang dibahas sehingga pembahasan dalam penelitian akan mudah untuk dipahami. Pembentukan kerangka berpikir dalam penelitian ini diharapkan membantu menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan di Bab 1. Penelitian ini melihat bagaimana *self-disclosure* dilakukan sebagai upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee* yang kemudian dipecah menjadi beberapa sub-rumusan masalah untuk dapat menjelaskan bagaimana *self-disclosure* dilakukan sebagai upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee* secara detail dan holistik yaitu (a) alasan *ghostee* memilih *self-disclosure* sebagai upaya pemulihan diri, (b) individu yang menjadi teman bagi *ghostee* untuk melakukan *self-disclosure*, (c) frekuensi *ghostee* dalam melakukan *self-disclosure*, (d) keleluasaan *ghostee* untuk menyampaikan informasi dan topik apa saja yang dibahas selama *self-disclosure* berlangsung, (e) respon yang diterima oleh *ghostee* selama *self-disclosure* berlangsung, dan (f) Perasaan *ghostee* pasca melakukan *self-disclosure* sebagai upaya pemulihan diri.

Individu yang menjadi *ghostee* menerima dampak buruk dari perilaku *ghoster* baik secara fisik maupun psikis. Dalam menyikapi dampak yang dialami, *ghostee* mencari cara untuk memulihkan diri, salah satu cara yang dilakukan adalah dengan

self-disclosure yaitu upaya untuk mengkomunikasikan pengalamannya sebagai *ghostee* dalam bentuk cerita atau curhat. Dalam melakukan *self-disclosure*, *ghostee* menentukan kriteria siapa saja yang menjadi pendengar dari ceritanya. Kriteria tersebut mulai dari kedekatan personal, para pendengar dianggap mampu untuk membantu informan untuk memulihkan diri dan memberikan solusi.

Individu *self-disclosure* yang dilakukan oleh *ghostee* terdiri atas tiga dimensi penting yaitu *depth* atau seberapa personal komunikasi yang dilakukan, *breadth* atau sebanyak apa topik yang dapat dibahas oleh seseorang secara leluasa, dan *frequency* atau seberapa sering *self-disclosure* dilakukan.

Saat melakukan *self-disclosure*, *ghostee* akan menerima respon dengan tiga sifat yaitu *person-centered* dengan kualitas tinggi di mana pihak yang menjadi teman curhat *ghostee* memberikan respon dan dukungan yang sesuai dengan sudut pandang *ghostee*, *person-centered* dengan kualitas sedang di mana pihak yang menjadi teman curhat *ghostee* memahami perasaan dari *ghostee* namun tidak diikuti dengan validasi penuh atas perasaan *ghostee*, dan *person-centered* dengan kualitas rendah di mana pihak yang menjadi teman curhat *ghostee* tidak memahami, memvalidasi, dan memberikan dukungan yang sesuai dengan sudut pandang *ghostee*.

Setelah melakukan *self-disclosure* dan menerima respon dari para pendengar, *ghostee* akan memiliki perasaan yang positif dan negatif, bergantung pada bentuk respon yang diberikan oleh pendengar.

1.6. Metode Penelitian

1.6.1. Metode dan Tipe Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif. Menurut Moleong (2011), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berusaha untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian. Dalam hal ini, fenomena tersebut dipelajari melalui sikap, motif, dan persepsi subjek. Untuk mendapatkan informasi dari informan, peneliti

akan mengajukan pertanyaan secara umum yang kemudian jawaban dari pertanyaan tersebut dikemas dalam bentuk teks untuk dapat dianalisis dan dijabarkan secara teoritis dan empiris ke dalam laporan tertulis.

Tipe dari penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sukmadinata (2006), penelitian deskriptif berusaha untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang dapat berupa bentuk, aktivitas, kausalitas, kesamaan, atau perbedaan antara suatu fenomena dengan fenomena lainnya. Penelitian ini akan berusaha untuk mendeskripsikan *self-disclosure* sebagai upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee*.

1.6.2. Teknik Penentuan Informan

Teknik yang digunakan untuk menentukan informan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Teknik ini dipilih untuk memilih informan yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu mendeskripsikan upaya pemulihan individu pasca pengalaman menjadi *ghostee* melalui komunikasi interpersonal maka kriteria yang menjadi dasar pemilihan informan adalah:

- Informan pernah menjadi *ghostee*.
- Informan sedang mengalami proses pemulihan pasca *ghosting*.
- Sebagai *ghostee*, informan melakukan *self-disclosure* kepada orang lain sebagai upaya untuk pemulihan diri.

Peneliti melakukan wawancara terhadap enam informan yang terdiri dari 4 informan perempuan dan 2 informan laki-laki. Awalnya, peneliti ingin melakukan wawancara kepada informan dengan pembagian jenis kelamin yang merata yaitu 3 informan perempuan dan 3 informan laki-laki. Namun, peneliti kesulitan untuk mencari informan laki-laki yang memenuhi ketiga kriteria, kebanyakan *ghostee* laki-laki tidak melakukan *self-disclosure* kepada keluarga atau teman-teman sebagai upaya untuk pemulihan diri. Meskipun pembagian jenis kelamin yang merata dalam penentuan informan dapat memperluas pembahasan penelitian ini, berdasarkan data yang telah didapatkan melalui wawancara mendalam dengan enam informan, tidak ditemukan adanya pengaruh antara jenis kelamin terhadap bagaimana *self-disclosure* dilakukan oleh *ghostee*.

1.6.3. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti akan menggunakan teknik wawancara mendalam atau *in-depth interview* dalam mengumpulkan data dari informan. Menurut Moleong (2005), *in-depth interview* merupakan proses penggalian informasi yang dilakukan secara mendalam, terbuka, dan bebas dalam mengikuti masalah dan fokus penelitian yang diajukan. Artinya, informan akan diwawancara oleh peneliti dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti. Peneliti memilih teknik wawancara mendalam dikarenakan teknik tersebut dapat keleluasan bagi peneliti untuk menggali informasi sedalam-dalamnya. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan *in-depth interview* dengan informan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, yaitu *ghostee* yang teman sebagai upaya untuk pemulihan diri. Wawancara akan dilakukan baik secara tatap muka atau melalui media lainnya secara daring seperti *teleconference* atau media sosial.

Sebelum wawancara dimulai, peneliti sangat menghargai privasi informan sehingga peneliti akan menanyakan *consent* informan terkait informasi pribadi mana yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian dan mana yang boleh dimasukkan. Wawancara dengan *ghostee* pun akan dimulai dengan menanyakan terlebih dahulu bagaimana dampak *ghosting* terhadap dirinya baik secara fisik maupun mental. Lalu, *ghostee* akan ditanyakan tentang mengapa dalam upaya pemulihan diri pasca *ghosting*, *ghostee* memilih *self-disclosure* sebagai salah satu upaya pemulihan diri. Tidak hanya itu, peneliti juga akan menanyakan terkait alasan mereka memilih untuk melakukan komunikasi interpersonal ke teman, keluarga, atau kerabat lainnya. Setelah itu, peneliti akan meminta *ghostee* untuk menceritakan bagaimana proses komunikasi interpersonal berlangsung termasuk bagaimana respon dari keluarga atau teman-teman *ghostee* dalam menanggapi cerita *ghostee*. Apakah ada perbedaan ketika mereka melakukan *self-disclosure* pada individu yang berbeda. Kemudian, peneliti akan menanyakan terkait apakah komunikasi interpersonal (*curhat*) merupakan upaya pemulihan diri yang sesuai dengan kebutuhannya.

1.6.4. Teknik Analisis Data

Setelah tahapan pengumpulan data melalui *in-depth interview* telah dilakukan, peneliti akan mengobservasi data yang telah didapatkan melalui prosedur yang telah ditetapkan. Peneliti akan memilah atau mereduksi data dengan menyesuaikan kesepakatan antara peneliti data informan terkait data pribadi yang tidak boleh dimasukkan ke dalam penelitian dan poin-poin penting yang dibutuhkan oleh peneliti dalam memproses data. Dalam menganalisis data, peneliti akan menjabarkan hasil reduksi data yang disajikan dalam penjelasan hasil wawancara. Setelah itu, hasil wawancara akan dikaji dengan teori-teori yang telah ditentukan oleh peneliti. Teknik analisis data yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- Dalam proses wawancara, peneliti akan mengembangkan pertanyaan menyesuaikan dengan arah pembicaraan. Arah pengembangan wawancara akan disesuaikan dengan kedalaman informasi yang ingin didapatkan oleh peneliti.
- Dalam mendokumentasikan wawancara, peneliti akan merekam jawaban dari informan menggunakan perangkat yang telah disiapkan seperti telepon genggam atau rekam layar di laptop. Setelah wawancara selesai, peneliti akan menyajikan data ke dalam bentuk teks hasil wawancara.
- Peneliti akan mengelompokkan data menyesuaikan dengan poin-poin penting yang telah ditetapkan untuk mempermudah peneliti dalam mencari dan memahami informasi.
- Untuk menganalisis data dari *ghostee*, peneliti akan memahami jawaban dari informan di setiap pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan dampak *ghosting*, alasan melakukan komunikasi interpersonal sebagai upaya pemulihan, bagaimana proses komunikasi interpersonal, dan dampak komunikasi interpersonal terhadap pemulihan diri *ghostee*.
- Peneliti akan mendeskripsikan dan menganalisis pengalaman yang dialami oleh *ghostee* dengan menggunakan teori-teori yang telah ditetapkan.