

Emotion Focused Coping Yang Dilakukan Oleh Korban Ghosting

Makhriffah Robbiah Addawiyah, Jihan Aprilia, Siti Habibah, Arsyadani Hasanah
Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Ghosting yaitu istilah yang menggambarkan pemutusan komunikasi terhadap pacar secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas. Fenomena ghosting ini dapat menyebabkan korbannya mengalami distress, merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri, dan gangguan psikologis lainnya. Fenomena ghosting ini juga sering dijumpai dikalangan mahasiswa, oleh karena itu dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan Emotion Focused Coping oleh mahasiswa yang menjadi korban ghosting tersebut. Sebanyak 120 mahasiswa yang pernah menjadi korban ghosting dilibatkan untuk mendapatkan gambaran tentang penggunaan Emotion Focused Coping dalam mengatasi perasaan menekan setelah di ghosting. Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian adalah Skala The Ways of Coping Questionair. Data dalam penelitian ini di Analisa menggunakan teknik analisis Deskriptive Statistic. Hasil analisa mendapatkan bahwa tidak adanya perbedaan Emotion Focused Coping yang significant antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, hal ini terlihat bahwa taraf Emotion Coping laki-laki tidak jauh berbeda dengan taraf Emotion Coping perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam fenomena Ghosting, Emotion Coping perempuan dan laki-laki menunjukkan semua pada taraf yang sama. Saran untuk penelitian kedepannya perlu menggali fenomena ghosting dari sisi pelakunya.

Kata kunci: Emotion focused coping, Ghosting, Mahasiswa

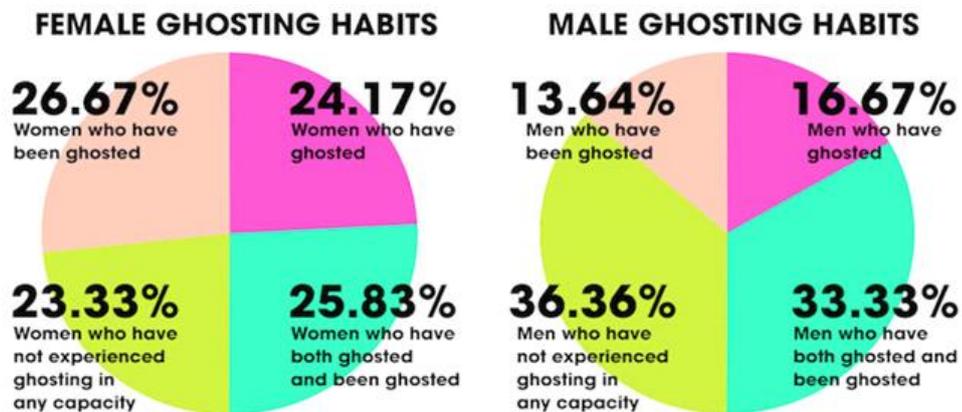
PENDAHULUAN

Ghosting merupakan kondisi dimana seseorang mengakhiri atau memutuskan hubungan serta seluruh komunikasi secara tiba-tiba tanpa penjelasan, ghosting dapat terjadi dihubungan pacaran sendiri memiliki arti proses individu bertemu dengan individu lain dalam lingkungan sosial yang kemudian mempunyai satu tujuan untuk memilah sesuai atau tidaknya individu tersebut untuk dijadikan pasangan hidup (Rohmatin et al., 2021). Ghosting juga terbagi menjadi dua peran, ada yang berperan sebagai initiator (ghoster) dan non-initiator

(ghostee). Inisiator bisa menghilang atau memutuskan hubungan secara tiba-tiba dan sepihak yang berimbas pada non-inisiator. Perilaku ghosting ini akan berdampak buruk kepada psikologis korban baik dari segi kognitif, afeksi, maupun perilakunya, lalu ada beberapa dampak ghosting bagi kesehatan psikologis. Pertama, kebingungan yang berasal dari perasaan korban ghosting yang sulit memahami kondisi pada saat kejadian. Kedua, merasa rendah diri, kebanyakan korban ghosting selalu merasa kesulitan pada saat mentoleransi rasa sakit karena ditinggalkan yang berujung ketidakpercayaan diri. Ketiga, selalu menyalahkan diri sendiri karena korban ghosting tidak mengetahui pasti kesalahan apa yang mereka buat. Untuk mengatasi rasa emosional yang muncul akibat di ghosting, salah satu cara yang harus dilakukan oleh mereka yang terkena ghosting adalah *Emotion Focused Coping*.

Emotion Focused Coping menurut Arifin, 2017 adalah strategi coping yang digunakan oleh individu dengan berfokus pada menghilangkan emosi yang terkait dengan situasi stress, meskipun situasi itu sendiri tidak dapat diubah. Jadi, Emotion Focused Coping atau strategi coping yang berfokus pada emosi merupakan upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan stress yang mereka rasakan, bukan dengan menghadapinya secara langsung, melainkan dengan berusaha menjaga keseimbangan emosi mereka. Coping yang berfokus pada emosi memungkinkan seseorang untuk melihat sisi baik (kebijaksanaan) dari suatu peristiwa, mengharapkan simpati dan pengertian dari orang lain, atau berusaha melupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang menekan emosinya, tetapi hanya sementara.

Gambar 1. Ghosting Habits



Sumber: hasil analisis

Di atas telah terlampir data yang membutuhkan bahwasannya diantara perempuan dan laki-laki yang kerap kali melakukan perlakuan ghosting adalah wanita karena data diatas persentase wanita yang melakukan perilaku ghosting memiliki persentase 24,17% lebih besar daripada laki-laki yang melakukan perilaku ghosting dengan hanya memiliki persentase 16,67%, lalu ketika kita mengacu pada perilaku yang pernah melakukan perilaku ghosting dan dighosting lebih banyak pria yang memiliki persentase 33,33% lebih besar daripada persentase wanita yang hanya 25,83% dan perbandingan antara wanita dan pria yang tidak pernah memiliki pengalaman menjadi korban ghosting dan memberikan perlakuan ghosting lebih cenderung kearah pria yang memiliki persentase 36,36% lebih besar daripada perempuan yang memiliki persentase 23,33%, sedangkan untuk perbandingan antara wanita dan pria yang sering kali menjadi korban perlakuan ghosting lebih cenderung kearah wanita yang memiliki persentase 26,76%.

TELAAH PUSTAKA

Dalam mengkaji penelitian ini, penulis membutuhkan telaah pustaka terdahulu sebagai pedoman penulisan dan sebagai arahan atau acuan dalam

membuat penelitian ini. Telaah pustaka terdahulu kini dijadikan sebuah acuan peneliti ketika ingin melakukan sebuah penelitian. Penelitian yang berhubungan terhadap perilaku ghosting yang menyebabkan depresi sebelumnya tidak sedikit dilakukan baik didalam ruang lingkup sekitar dan lainnya. Secara umum sudah terdapat cukup banyak penelitian mengenai gangguan depresi yang diakibatkan dari perilaku ghosting yang dihasilkannya menggunakan berbagai indikator tersendiri dalam mengukur variabel tersebut. Peneliti menggunakan telaah pustaka terdahulu sebagai salah satu referensi yang dapat di telaah sebagai perbandingan hasil penelitian satu dengan yang lainnya. Adapun hasil telaah pustaka terdahulu mengenai hal tersebut yaitu:

Tabel 1. Telaah Pustaka Terdahulu

No	Penulis	Judul	Hasil/ Temuan
1	Sahrullah, Eva Meizara Puspita Dewi, Dian Novita Siswanti, 2022	Strategi Koping Perempuan Korban Ghosting pada Fase Dewasa Awal	Hasil penelitian yang diteliti dapat ditarik kesimpulan, bahwa individu dalam mengatasi dampak negatif dari tindakan ghosting menggunakan dua pendekatan yakni strategi koping yang berfokus pada masalah dan strategi koping yang berfokus pada emosi. Dalam strategi koping yang berfokus pada masalah, responden umumnya menggunakan planful problem solving dan seeking social support. Sedangkan dalam segi strategi koping yang berfokus pada emosi, responden menggunakan positive reappraisal, accepting responsibility, dan self-controlling. Dampak negatif yang dirasakan akibat tindakan ghosting yang dilakukan oleh mantan pacar berhasil diminimalisirkan dengan strategi koping yang digunakan oleh responden (Meizara Puspita Dewi & Novita Siswanti, 2021).
2	Liza Marini dan Vany Regina Semibiring	Gambaran Psychological Distress Korban	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat psychological distress korban ghosting pada usia dewasa awal. Hasilnya menggambarkan bahwa tingkat psychological

			Ghosting Pada Usia Dewasa Awal	distress pada individu dewasa awal yang mengalami ghosting. Sebagian besar responden tergolong pada skala sedang, artinya hal ini mengindikasikan korban ghosting pada dewasa awal ini mengalami psychological distress yang lumayan mengganggu aktifitas mereka tetapi masih bisa diatasi (Marini & Sembiring, 2021).
3	Siti Rohmatin, Ny Sekar Yogi Estia Sari, Risky Ramadhanti, Neilam Nur Insani, dan Nurul Apriani	Ulfy Dinamika Psikologis Resiliensi Pada Korban Ghosting		Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan dinamika resiliensi dari seseorang yang menjadi korban ghosting di Solo Raya. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan observasi dan wawancara. Ada empat subjek dalam penelitian ini, yakni mahasiswa yang berdomisili di Solo Raya dengan rentang usia 19-25 tahun yang pernah menjadi korban ghosting. Berdasar dari penelitian ini, telah diketahui bahwa keempat subjek yang menjadi korban ghosting mempunyai kemampuan resiliensi yang lumayan rendah. Selanjutnya, hasil penelitian ini didapat bahwa peristiwa ghosting memberi dampak negatif terhadap dinamika psikologis pada keempat subjek yang disini sebagai korban ghosting. Korban merasa sedih, tidak bersemangat, merasa tidak nyaman, dan merasa kesal. Dalam keadaan ini, responden berusaha untuk mengevaluasi apakah masih bisa bangkit dari masalah ini atau tidak. Dari sini dapat diketahui bahwa dinamika psikologis korban ghosting ini mengalami perubahan baik itu dalam segi kognisi, emosional, maupun perilakunya (Rohmatin et al., 2021).
4	Nidya Eka Putri dan Ede Surya Darmawan	Coping Mechanism Mahasiswa dalam		Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis coping stress terhadap mahasiswa pascasarjana FKM UI pada tahun 2020 selama masa COVID-19 yang melakukan perkuliahan

		Menghadapi Stress Akibat Pandemi COVID-19	secara daring. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa pembelajaran jarak jauh menyebabkan banya mahasiswa mengaku mengalami stress sehingga sebagian harus mengakses layanan dari psikiater untuk mengurangi pengaruh buruk yang dirasakan. Tak jarang, manifestasi stress muncul dalam bentuk gangguan fisiologis dan psikologis. Maka dapat disimpulkan bahwa koping terhadap stres perlu dilakukan untuk mengurangi gangguan yang dirasakan. Terdapat dua strategi coping yang cukup efektif dalam mengatasi stres akibat pembelajaran jarak jauh, antara lain emotional focus coping dan problem focus (Eka Putri & Ede Surya Darmawan, 2022).
5	Rebecca Pramudianti	Kebahagiaan Pada Remaja Wanita Yang Berulang-Ulang Putus Cinta	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji rasa kebahagiaan yang dimiliki terhadap remaja wanita yang berulang kali mengalami putus cinta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek adalah dua orang remaja wanita berusia 20 tahun dan 19 tahun yang mengalami putus cinta lebih dari lima kali dan hal tersebut membuatnya mengalami sakit hati yang mendalam. Penggalan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan menggunakan teknik analisis tematik theory driven. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa remaja wanita yang mengalami putus cinta berulang kali sempat mengalami sakit hati mendalam dan kecewa hingga ia mengambil keputusan untuk tidak ingin berpacaran lagi bahkan ingin menutup hatinya (Pramudianti, 2020).

Sumber. Berbagai Artikel

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah kami telaah, umumnya para peneliti sebelumnya meneliti dampak negatif terhadap peristiwa ghosting yang

Emotion Focused Coping Yang Dilakukan Oleh Korban Ghosting

dialami oleh individu yang pernah di ghosting. Pada penelitian-penelitian sebelumnya pun umumnya menggambarkan bahwa korban ghosting pada usia dewasa awal masih tergolong dalam skala sedang, yang artinya korban ghosting merasakan dampak negatif dari peristiwa ghosting ini namun masih bisa mereka diatasi.

Emotion Focused Coping (EFC) adalah strategi untuk meredakan emosi individu yang disebabkan oleh stresor tanpa berusaha mengubah situasi yang secara langsung menyebabkan stres. Emotion Focused Coping (EFC) adalah ketika seorang individu melihat sisi terang (kebijaksanaan) dari suatu situasi atau peristiwa, mengharapkan simpati dan pengertian dari orang lain, atau untuk sementara melupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi yang ditekan (Nauratul Iqramah, Nurhasanah, 2018). Menurut (Darmawani, 2018), Strategi koping yang berfokus pada emosi adalah upaya yang ditujukan untuk mengurangi emosi negatif dalam hubungan interpersonal yang menyebabkan stres. Pemahaman yang lebih baik tentang pola perkembangan normatif dan proses perkembangan yang mendasari koping yang berfokus pada emosi mengarah pada perubahan normative. Koping yang berfokus pada emosi melibatkan upaya untuk mengendalikan, mengatur, dan mempertahankan emosi untuk menghadapi masalah stres yang mereka alami. Coping yang berfokus pada emosi itu sendiri dapat memiliki efek dan memberikan manfaat kesehatan. Ini konsisten dengan teori bahwa koping yang berfokus pada emosi itu sendiri dapat menghasilkan manfaat kesehatan (Putri, 2019). Menurut (Pohan, 2020), Emotion-focused coping adalah proses kognitif yang difokuskan pada pengurangan tekanan emosional, termasuk penghindaran, minimalisasi, penghindaran, penghindaran perhatian selektif, perbandingan positif, positif dan negatif dari peristiwa. Fokus emosional pada koping adalah konsentrasi orang untuk meredakan ketegangan emosional yang terkait dengan kondisi stres, bahkan ketika situasinya tidak berubah. Anda mencoba mengendalikan kesan emosional yang anda buat pada diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik convenience sampling. Convenience sampling adalah metode penyebaran kuesioner dengan ketersediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian, untuk menghindari duplikasi setiap responden diminta mengisi identitas responden (Uswatun Khasanah dan Rini Kuswati, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 120 responden. Karakteristik responden yang dibutuhkan adalah mahasiswa yang pernah menjadi korban ghosting. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan skala The Ways of Coping Questionnaire sebagai skala untuk mengukur coping mechanism.

Skala The Ways of Coping Questionnaire (WCQ) direvisi oleh Folkman dan Lazarus pada tahun 1988 untuk mengukur bagaimana mahasiswa menghadapi atau mengatasi masalah emosional pada dirinya ketika di ghosting oleh pacarnya dengan menggunakan coping mechanism. The Ways of Coping Questionnaire merupakan skala yang berbentuk model likert.

Tabel 2. Alat Ukur

Dimensi	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Probel Focused Coping	Mencari dukungan informasi	1,2,3,4	5	5
	Menyelesaikan masalah secara konkrit	6,7,8	9	4
	Perencanaan pemecahan masalah	10,11,12	13,14	5
Emotional Focused Coping	Memperoleh dukungan secara emosional	15,16,17,18	19	5
	Upaya kognitif atau membuat harapan positif	20,21,22,23,24	-	5
	Berandai-andai atau penghindaran masalah	25,26,27,28	29	5
	Pengendalian emosi atau mengatur perasaan	30,31,32	33,34	5

Emotion Focused Coping Yang Dilakukan Oleh Korban Ghosting

Menerima tanggungjawab	35,36,37	38,39	5
Menilai masalah dari positif yang bersifat religious	40,41,42	43,44	5
Jumlah	32	12	44

Sumber. Hasil Analisis

Skala WCQ terdiri dari 66 item, dan hanya 50 item yang diukur. Skala WCQ memiliki 3 aspek dari Problem Focused Coping dan 5 aspek dari Emotion Focused Coping. Tiga aspek pada Problem Focused Coping diantaranya adalah Confrontive Coping, Seeking Social Support, dan Planful Problem-Solving. Sedangkan lima aspek dari Emotion Focused Coping ialah Distancing, Escape-Avoidance, Accepting Responsibility, Self-control, dan Positive Reappraisal. Namun, karena penelitian ini hanya fokus membahas Emotion Focused Coping, maka peneliti akan mengambil aspek-aspek yang ada pada Emotion Focused Coping saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari 120 responden mahasiswa yang pernah menjadi korban ghosting. Data penelitian dianalisis untuk mendapatkan hasil gambaran responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pendidikan (tingkat semester). Data penelitian juga dianalisis dengan menggunakan uji perbandingan Independent Simple T-Test, Uji Statistik Descriptive, dan ANOVA.

Menurut Natania, 2020 terdapat 3 faktor yang mempengaruhi seseorang untuk menggunakan strategi Emotion Focused Coping, ketiga faktor tersebut adalah usia, jenis kelamin, dan kepribadian. Namun peneliti akan menganalisis 2 diantaranya, yaitu Jenis Kelamin dan Usia.

Lebih detail, mengapa peneliti melakukan uji coba dan menampilkan Emotion Focused Coping berdasarkan ke 2 faktor tersebut, yakni :

- a. Jenis Kelamin, Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hamilton dan Fagot ditahun 1988, mendapatkan hasil bahwa Emotion Focused

Coping cenderung lebih banyak digunakan oleh pihak perempuan, karena mereka lebih menggunakan perasaan dan emosionalnya dibandingkan laki-laki yang cenderung menggunakan logika dan biasanya laki-laki menggunakan Problem Focused Coping daripada Emotion Focused Coping. Jadi dalam hal ini, peneliti akan menganalisis Emotion Focused Coping berdasarkan jenis kelamin, apakah jenis kelamin berpengaruh terhadap Emotion Focused Coping dalam fenomena Ghosting. Untuk menganalisis hal ini, peneliti akan melakukan uji coba statistic menggunakan Independent Sample T-Test.

- b. Usia, Menurut Diah P, 2010, perilaku coping yang digunakan akan berbeda pada tiap tingkat usia. Pada orang yang memiliki usia yang matang cenderung menggunakan problem focused coping. Peneliti ingin menganalisis Emotion Focused Coping berdasarkan usia pada korban Ghosting, yang mana rentang usia responden pada penelitian ini adalah 18 tahun hingga 23 tahun, dimana rentang usia ini termasuk dalam usia dewasa awal. Dalam menganalisis Emotion Focused Coping berdasarkan usia, peneliti melakukan uji coba menggunakan ANOVA.

Berikut ini data descriptive statistic Emotion Focused Coping dari seluruh responden :

Tabel 3. Descriptive Statistics Emotion Focused Coping

Emotion Focused Coping	
Valid	120
Missing	0
Mean	72.991
Std. Deviation	11.708
Minimum	32.000
Maximum	100.000

Sumber. Hasil Analisis

Diketahui valid (jumlah responden) dalam penelitian ini berjumlah 120 responden, artinya dalam data penelitian ada 120 orang yang pernah menjadi korban Ghosting dengan kategori mahasiswa aktif. Kemudian dilihat dari Mean atau rata-ratanya, seluruh responden memiliki rata-rata Emotion Focused Coping sebesar 72.992. Pada skor Standar Deviasi diperoleh 11.708. Lalu skor minimum yang dihasilkan responden yaitu 32 sedangkan skor maximum diperoleh responden mencapai skor tertinggi yakni 100. Secara keseluruhan responden, disimpulkan seluruh responden dalam penelitian ini masuk dalam kategori sedang. Untuk menentukan subjek masuk kategori mana (tinggi, sedang, rendah), maka menggunakan rumus :

Tabel 4. Rumus kategori

Kategori	Batas Interval
Rendah	$X < M - Sd$
Sedang	$M - Sd \leq X < M + Sd$
Tinggi	$M + Sd \leq X$

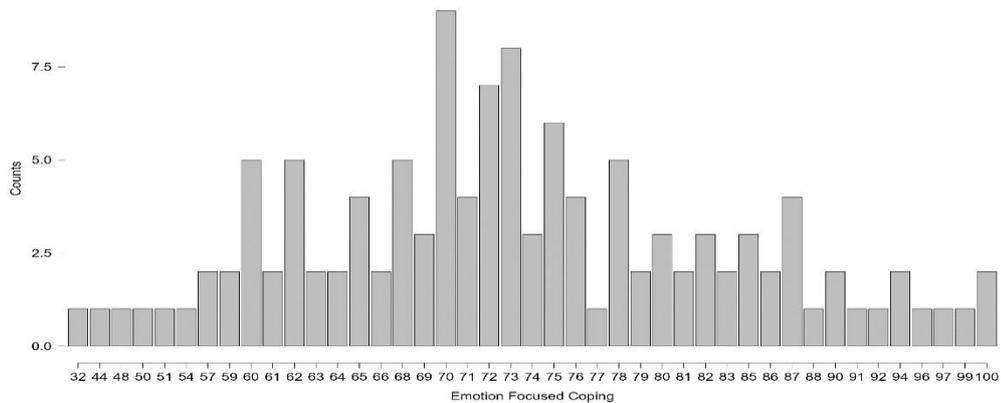
Sumber. Hasil Analisis

Karena telah diketahui Mean adalah 72.992 dan Standar Deviasinya adalah 11.708, maka

Tabel 5. Hasil kategori

Kategori	Batas Interval
Rendah	$X < 61,2$
Sedang	$61,2 \leq X < 84,7$
Tinggi	$84,7 \leq X$

Sumber. Hasil Analisis

Gambar 1. Grafik Batang Data Emotion Focused Coping

Sumber: hasil analisis

Berdasarkan pada Gambar.1 diatas mengenai Grafik Batang Data Emotion Focused Coping bahwa didapatkan hasil yang memiliki skor 32, 44, 48, 50, 51, dan 54 masing-masing memiliki 1 responden. Skor 57 dan 59 memiliki 2 responden. Lalu skor 60 memiliki 5 responden. Skor 61 memiliki 2 responden. Maka dari penjabaran ini, sebanyak 17 responden masuk dalam kategori rendah, karena skor yang mereka dapat lebih kecil dari 61,2.

Kemudian responden yang memperoleh skor 62 sebanyak 5 responden. Skor 63 dan 64 sebanyak 2 responden. Yang memperoleh skor 65 sebanyak 4 responden. Skor 66 memiliki responden sebanyak 2 responden. Skor 68 memiliki 5 responden. Skor 69 memiliki 3 responden. Skor 70 memiliki 9 responden. Skor 71 memiliki 4 responden. Skor 72 memiliki 7 responden. Skor 73 memiliki 8 responden. Skor 74 memiliki 3 responden. Skor 75 memiliki 6 responden. Skor 76 memiliki 4 responden. Skor 77 memiliki 1 responden. Skor 78 memiliki 5 responden. Skor 79 memiliki 2 responden. Skor 80 memiliki 3 responden. Skor 81 memiliki 2 responden. Skor 82 memiliki 3 responden. Skor 83 memiliki 2 responden. Sehingga dapat dikatakan sebanyak 82 responden masuk dalam kategori sedang, karena skor yang mereka peroleh lebih besar dari 61,2 dan lebih kecil dari 84,7.

Emotion Focused Coping Yang Dilakukan Oleh Korban Ghosting

Selanjutnya responden yang memperoleh skor 85 memiliki 3 responden. Skor 86 memiliki 2 responden. Skor 87 memiliki 4 responden. Skor 88 memiliki 1 responden. Skor 90 memiliki 2 responden. Skor 91 dan skor 92 memiliki 1 responden. Skor 94 memiliki 2 responden. Skor 96, 97, dan 99 memiliki 1 responden. Dan responden yang mendapat skor tertinggi yakni 100 ada 2 responden. Maka dapat dikatakan sebanyak 21 responden masuk dalam kategori tinggi, karena skor yang mereka peroleh lebih besar dari 84,7.

Sehingga berdasarkan grafik batang data Emotion Focused Coping, dari seluruh responden dengan jumlah 120 responden, dapat dikategorikan menjadi 3, yakni sebanyak 17 responden masuk dalam kategori rendah, 82 responden masuk dalam kategori sedang, dan 21 responden masuk dalam kategori tinggi.

Tabel 6. Descriptive Statistics emotion berdasarkan jenis kelamin

	Emotion Focused Coping	
	Laki-Laki	Perempuan
Valid	37	83
Missing	0	0
Mean	72.892	73.036
Std. Deviation	12.866	11.236
Minimum	48.000	32.000
Maximum	96.000	100.000

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan Tabel.2 hasil yang diperoleh dari 120 responden diketahui ada sebanyak 37 responden laki-laki dan 83 responden perempuan. Artinya dari 120 responden, didapatkan kesimpulan bahwa lebih banyak responden perempuan yang pernah menjadi korban ghosting dibandingkan dengan responden laki-laki. Kemudian, dilihat dari nilai Mean, yang menggunakan metode Emotion Focused Coping lebih didominasi oleh responden perempuan yaitu dengan nilai Mean 73.036 dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu dengan nilai Mean sebesar 72.892, namun jika dihitung selisih perbedaan antara keduanya hanya sebesar 144. Kemudian hasil nilai Standar Deviasi yang diperoleh lebih besar pada

responden laki-laki dengan nilai 12.866 dibandingkan perempuan yang hanya sebesar 11.236 yang berarti sebaran data pada responden laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan. Lalu, dilihat dari nilai Minimumnya, responden laki-laki lebih besar yaitu 48.000 dibandingkan perempuan dengan nilai 32.000. Sedangkan pada hasil nilai Maximum, responden perempuan memiliki nilai Maximum lebih tinggi yaitu sebesar 100.000 dibandingkan laki-laki yaitu 96.000.

Tabel 7. Independent Samples t-test berdasarkan jenis kelamin

	t	df	p
Emotion Focused Coping	-0.062	118	0.951

Sumber. Hasil Analisis

Dilihat dari Tabel.3 hasil dari Independent Sample T-Test variable Emotion Focused Coping berdasarkan jenis kelamin mendapatkan nilai t-nya yaitu -0.062, nilai df (Degree of Freedom) mendapatkan 118, dan p value (Probability) mendapatkan hasil 0.951. Karena p value lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa Emotion Focused Coping pada perempuan dan laki-laki tidak ada perbedaan secara significant, yang dalam hal ini mahasiswa dengan karakteristik mahasiswa yang pernah menjadi korban ghosting.

Tabel 8. Descriptive Statistic berdasarkan usia

	Emotion Focused Coping					
	18	19	20	21	22	23
Valid	14	36	48	13	6	3
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	76.929	72.083	73.333	68.615	70.833	83.333
Std. Deviation	8.260	9.138	12.521	13.842	18.444	11.930
Minimum	65.000	44.000	48.000	32.000	51.000	75.000
Maximum	90.000	94.000	100.000	87.000	99.000	97.000

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan data pada Tabel.4 diatas, valid atau jumlah responden yang berusia 18 tahun sebanyak 14 responden, jumlah responden berusia 19 tahun sebanyak 36 responden, jumlah responden yang berusia 20 tahun sebanyak 48 responden,

jumlah responden yang berusia 21 tahun sebanyak 13 responden, jumlah responden yang berusia 22 tahun hanya 6 responden, dan responden yang berusia 23 tahun memiliki jumlah responden yang paling sedikit yaitu hanya 3 responden. Dari masing-masing nilai valid tersebut, telah diketahui bahwa yang lebih banyak menjadi korban ghosting ialah mahasiswa yang berusia 20 tahun, dengan yang kedua usia 19 tahun, diikuti oleh usia 18 tahun, lalu 21 tahun, setelah itu 22 tahun, dan yang paling sedikit menjadi korban ghosting ialah mahasiswa yang berusia 23 tahun. Dilihat dari Mean, responden yang berusia 18 tahun memiliki mean 76.929, responden yang berusia 19 tahun memiliki mean 72.083, responden yang berusia 20 tahun memiliki mean 73.333, responden yang berusia 21 tahun memiliki mean 68.615, responden yang berusia 22 tahun memiliki mean 70.833, dan responden yang berusia 23 tahun memiliki Mean 83.333. Artinya diketahui yang memiliki mean tertinggi yaitu responden yang berusia 23 tahun dan yang memiliki mean terendah yaitu responden yang berusia 21 tahun.

Dilihat dari skor Standard Deviasi, responden yang berusia 18 tahun memiliki skor 8.260, responden yang berusia 19 tahun memiliki skor 9.138, responden yang berusia 20 tahun memiliki skor 12.521, responden yang berusia 21 tahun memiliki skor 13.842, responden yang berusia 22 tahun memiliki skor 18.444, dan responden yang berusia 23 tahun memiliki skor 11.930.

Kemudian, terdapat nilai minimum pada usia 18 tahun yaitu dengan nilai 65.000 sedangkan nilai maximumnya 90.000, pada usia 19 tahun mendapatkan nilai minimum 44.000 sedangkan nilai maximumnya 94.000, pada usia 20 tahun mendapatkan nilai minimum sebesar 48.000 sedangkan nilai maximumnya 100.000, pada usia 21 tahun mendapatkan nilai minimum sebesar 32.000 sedangkan nilai maximumnya 87.000, pada usia 22 tahun mendapatkan nilai minimum sebesar 51.000 sedangkan nilai maximumnya 99.000, dan pada usia 23 tahun mendapatkan nilai minimum sebesar 75.000 sedangkan nilai maximumnya 97.000.

Tabel 9. ANOVA berdasarkan usia

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Usia	850.070	5	170.014	1.253	0.289
Residuals	15462.922	114	135.640		

Sumber. Hasil Analisis

Dari Tabel.5 dapat dilihat bahwa nilai Sum of Squares yang dihasilkan pada case berdasarkan usia adalah 850.070, df (Degree of Freedom) mendapatkan nilai 5, Mean Square yang didapatkan nilai 170.014. Sedangkan pada case berdasarkan Residuals nilai Sum of Squares yang dihasilkan adalah 15462.922, df (Degree of Freedom) nilai yang dihasilkannya yaitu 114, dan Mean Square yang didapatkan dari case Residuals ini 135.640 dengan setiap cases menggunakan nilai F (Uji Model) 1.253 dan P (Probability) dengan nilai 0.289.

Pembahasan

Ghosting didefinisikan sebagai tindakan menghilang dari teman atau pasangan tanpa pemberitahuan, juga sebagai praktik pemutusan hubungan dimana initiator (ghoster) menggunakan strategi tidak langsung untuk mengakhiri hubungan tersebut (LeFebvre et al., 2019). Perilaku ghosting ini akan berdampak buruk kepada psikologis korban baik dari segi kognitif, afeksi, maupun perilakunya. Dalam mengatasi rasa emosional yang muncul akibat di ghosting, salah satu cara yang biasa dilakukan oleh mereka yang menjadi korban ghosting adalah menggunakan strategi *Emotion Focused Coping*. Dalam penelitian ini, *Emotion Focused Coping* yang diperoleh rata-rata seluruh responden, termasuk dalam kategori sedang. Hal ini terbukti bahwa dari 120 responden, sebanyak 82 responden termasuk dalam kategori sedang, kemudian diikuti oleh 17 responden dalam kategori rendah dan 21 responden dalam kategori tinggi. Hasil ini sejalan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nauratul Iqramah, Nurhasanah, 2018 bahwa dalam penelitiannya ia juga mendapatkan hasil rata-rata *Emotion Focused Coping* seluruh responden masuk dalam kategori sedang, dan dalam penelitian yang

dilakuka oleh Bakhtiar & Asriani, 2015 menyatakan sebanyak 38% responden dalam kategori sedang dalam penggunaan *Emotion Focused Coping*.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga, *Emotion Focused Coping* antara laki-laki dan perempuan ternyata tidak memiliki perbedaan secara significant, artinya *Emotion Focused Coping* pada laki-laki dan perempuan yang menjadi korban ghosting tidak berbeda jauh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal & Retnowati, 2019, yang menyatakan bahwa analisis *t-test* menghasilkan *t* sebesar -2,705 dengan signifikansi $>0,05$, dimana kondisi ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan penggunaan *Emotion Focused Coping* pada laki-laki dan perempuan. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mullis & Chapman, 2000 bahwa dalam penelitian mereka tidak menemukan adanya perbedaan significant *Emotion Focused Coping* berdasarkan jeni kelamin. Berdasarkan penelitian Tuasikal & Retnowati, 2019 juga, menyatakan alasan mengapa laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam *Emotion Focused Coping*, karena strategi koping yang digunakan oleh individu bergantung pada kemampuan dan ketersediaan sumber untuk melakukan koping, selain itu pengalaman dan karakteristik kepribadian juga mempengaruhi pemilihan strategi koping yang digunakan.

Selain itu, berbeda dari teori yang sudah peneliti temukan sebelumnya bahwa usia dapat mempengaruhi *Emotion Focused Coping*, namun dalam penelitian ini peneliti mendapatkan hasil bahwa *Emotion Focused Coping* berdasarkan usia ternyata tidak memiliki perbedaan secara significant. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trouillet et al., 2011, dimana menyatakan bahwa penggunaan *Emotion Focused Coping* tidak berbeda secara significant berdasarkan usia sedangkan penggunaan *Problem Coping* meningkat seiring bertambahnya usia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mullis & Chapman, 2000 pun menyatakan bahwa mereka tidak menemukan perbedaan *Emotion Focused Coping* berdasarkan usia. Berdasarkan penelitian

yang dilakukan oleh Trouillet et al., 2011 juga mengatakan alasan mengapa *Emotion Focused Coping* berdasarkan usia tidak ada perbedaan, hal ini mungkin karena sampel yang peneliti gunakan merupakan subjek dengan usia yang tergolong muda, karena telah dikemukakan juga sebelumnya bahwa perubahan *Emotion Focused Coping* ini meningkat seiring berdasarkan usia diatas 70 tahun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa *Emotion Focused Coping* responden berada dalam kategori sedang, artinya responden dalam penelitian ini memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi terhadap situasi yang menekan akibat di ghosting berada pada kategori sedang. Kemudian perbedaan *Emotion Focused Coping* antara laki laki dan perempuan tidak ada perbedaan yang signifikan, yang artinya tidak terdapat perbedaan *Emotion Focused Coping* pada laki-laki dan perempuan yang menjadi korban ghosting, hal ini dilihat dari hasil uji statistik dimana p value 0.951 lebih besar dari 0.05. Selain itu, *Emotion Focused Coping* berdasarkan usia juga tidak memiliki perbedaan yang signifikan, hal ini diketahui berdasarkan hasil uji statistik ANOVA dimana p value 0.289 lebih besar dari 0.05. Namun dalam penelitian ini peneliti masih memiliki keterbatasan bahwa penelitian ini hanya terdapat pada studi deskriptif saja dan lingkupnya hanya pada fenomena yang dialami mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). *Dukungan Sosial, Emotional Focus Coping dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan*. 5–6.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan *Emotion Focused Coping* Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>

- Darmawani, E. (2018). JUANG: Jurnal Wahana Konseling HIV. *Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Klasikal*, 1(2), 30–44.
- Diah P, M. F. (2010). Perbedaan Problem Focused Coping Dalam Menghadapi Masalah Pada Pria Dan Wanita Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh Di Masa Dewasa Awal. *Universitas Sanata Dharma*.
- Eka Putri, N., & Ede Surya Darmawan. (2022). Coping Mechanism Mahasiswa dalam Menghadapi Stress Akibat Pandemi COVID-19. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(5), 566–575. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i5.2236>
- Hutami, N. E. . (2020). *Hubungan Perilaku Ghosting Dengan Depresi Pada Remaja Akhir*.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Marini, L., & Sembiring, R. (2021). Gambaran Psychological Distress Korban Ghosting pada Usia Dewasa Awal [Psychological Distress of Ghosting Victims in Early Adulthood]. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 47–50.
- Meizara Puspita Dewi, E., & Novita Siswanti, D. (2021). Strategi Koping Perempuan Korban Ghosting pada Fase Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1).
- Mullis, R. L., & Chapman, P. (2000). Age, gender, and self-esteem differences in adolescent coping styles. *Journal of Social Psychology*, 140(4), 539–541. <https://doi.org/10.1080/00224540009600494>
- Natania, E. (2020). Kepribadian Ambang Pada Wanita Usia Dewasa Awal Ditinjau Dari Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Nauratul Iqramah, Nurhasanah, N. (2018). Strategi Coping (Problem Focused

- Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. Nauratul. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 66, 37–39.
- Pohan, S. I. & R. A. (2020). Contribution of Emotion Focused Coping Against Readiness for Natural Disasters. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 26(2), 304–322.
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan Pada Remaja Wanita Yang Berulang-Ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 337. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>
- Putri, J. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Emotion Focused Coping Pada Penderita Stroke Di Klinik X Kediri. *Jurnal Experientia Volume 7*, 7(2), 21–25.
- Rohmatin, S. U., Sari, N. S. Y. E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., & Apriani, N. (2021). Dinamika Psikologis Resiliensi Pada Korban Ghosting. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 239–258.
- Trouillet, R., Doan-Van-Hay, L. M., Launay, M., & Martin, S. (2011). Impact of age, and cognitive and coping resources on coping. *Canadian Journal on Aging*, 30(4), 541–550. <https://doi.org/10.1017/S0714980811000456>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Uswatun Khasanah dan Rini Kuswati, A. (2013). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perpindahan Merek Pada Produk Smartphone. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 123–131.