



HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING DENGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA DEWASA AWAL YANG MENJADI KORBAN GHOSTING DI KOTA PADANG

Fahira Ulandari, Elrisfa Magistarina

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,
Universitas Negeri Padang

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan psychological distress pada dewasa awal korban ghosting di kota padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan ialah purposive sampling. Subjek penelitian berjumlah 110 responden dengan kriteria telah menjalin hubungan romantis seperti komitmen atau pacaran, kemudian mengalami peristiwa ghosting kurang dari 1 bulan terakhir. Data diperoleh dari kuesioner strategi koping dan psychological distress kemudian dianalisis dengan uji statistik korelasi pearson product moment. Hasil uji analisis statistik adanya hubungan yang negatif antara emotion focused coping dengan psychological distress, sedangkan pada problem focused coping dengan psychological distress tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Kata Kunci: Psychological distress, strategi koping, ghosting, dewasa awal.

PENDAHULUAN

Dewasa awal berada pada rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2011). Ketika usia tersebut seseorang berada difase intimasi versus isolasi dimana seseorang berada dalam tahap sudah siap untuk menjalin *relationship* dengan orang lain Eric-Erickson

(Santrok, 2011). Individu dalam menjalin hubungan mengharapkan hubungan tersebut berlanjut pada jenjang yang lebih serius, namun faktanya tidak semua individu mampu mempertahankan hubungannya.

Ghosting merupakan salah satu tindakan mengakhiri hubungan yang

tidak mempunyai belas kasih karena bisa menyebabkan dugaan yang tidak berdasarkan kenyataan (Sahrullah, et.al, 2021). *Ghosting* tidak membutuhkan hubungan romantis yang formal seperti pacaran. Namun hubungan interpersonal yang di dalamnya terdapat harapan kelanjutan komunikasi atau hubungan yang masih di tahap impersonal namun dengan komunikasi interpersonal (LeFebvre & Fan, 2020). *Ghosting* tidak terjadi apabila *non-initiator* (seperti *dumpers*, *leavers*, atau penghasut) tidak merasa kehilangan. *Artinya non-initiator* (korban yang di buang/tinggalkan) tidak mengharapkan dan menginginkan pembubaran. *Ghosting* dapat menimbulkan rasa bingung, marah, sedih, dan rasa bersalah (Pancani, et.al, 2021).

Adapun dampak yang dirasakan oleh korban *ghosting* meliputi dampak fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis yang dialami korban *ghosting* yaitu tidur tidak teratur, berat badan turun, nafsu makan menurun. Selanjutnya dampak psikologisnya terdapat perasaan negatif, tidak percaya diri dan *overthinking* (Sahrullah, et.al, 2021). Sehingga *ghosting* dianggap bisa menyebabkan *psychological distress* (Marini & Sembiring 2021). Tekanan psikologis merupakan tidak stabilnya kondisi sehingga menyebabkan emosi tidak nyaman, kognisi, perilaku, dan perasaan seseorang. Meliputi *anxiety* dan *depression*, sering merasa lelah, keinginan untuk selalu beraktifitas tanpa lelah, dan merasa *insecure* (Kessler, et.al, 2002).

Psychological distress merupakan situasi berdasar yang tidak diinginkan yang dirasakan oleh seseorang dengan munculnya *anxiety* dan *depression*. Terdapat dua aspek pada *psychological distress* meliputi depresi

dan kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003). *Distress* pada individu terjadi selama 30 hari, berbeda dengan *disorder* yang terjadi selama kurun waktu 12 bulan (Payton, 2009). Karena itu seseorang membutuhkan suatu strategi untuk menjawab persoalan yang muncul dari *ghosting*, yaitu suatu strategi koping (Sahrullah, et.al, 2021).

Selanjutnya Lazarus & Folkman (1984) strategi koping adalah tindakan yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi. Sejalan dengan Reber & Reber (dalam Mafazi, 2017) menyatakan Strategi koping adalah suatu cara yang rasional dan disadarai dalam mengatasi kecemasan yang dialami individu.

Kemudian menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi dibagi dalam dua bagian, meliputi koping berpusat terhadap masalah (*problem focused coping*) dan berpusat terhadap emosi (*emotion focused coping*). *Problem focused coping* adalah upaya seseorang dalam menurunkan atau mengatasi stres dengan menghadapi masalah yang menyebabkan timbulnya stres secara langsung, selanjutnya *emotion focused coping* adalah suatu upaya individu dalam menurunkan atau mengatasi stres yang dirasakan, tidak menghadapi masalah langsung melainkan lebih menghadapi dorongan-dorongan emosi atau perilaku yang bertujuan untuk mengatasi distress emosional yang berkaitan dengan keadaan yang tidak baik. Berdasarkan pemaparan diatas peneliti berasumsi bahwa strategi koping sebaiknya dilakukan individu untuk menangani *psychological distress* yang dialaami pada korban *ghosting*. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Strategi Koping dengan *Psychological Distress* pada Dewasa Awal

yang Menjadi Korban *Ghosting* di Kota Padang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Teknik pengumpulan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Total sampel pada penelitian ini yaitu 110 responden dan kriteria peneliti terapkan yaitu:

1. Pernah menjalin hubungan romantis seperti pacaran atau komitmen
2. Menjadi korban *ghosting* kurang dari 1 bulan terakhir

Skala *psychological distress* dan strategi koping keduanya dibuat berdasarkan skala *Likert*.

Berdasarkan dari hasil uji reliabilitas terdapat koefisien reliabilitas pada skala *psychological distress* (0,863) dan pada skala strategi koping dengan koefisien reliabilitasnya (0,912).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan melalui uji prasyarat dan hipotesis. Dari sebaran kuesioner skala *psychological distress* dan strategi koping pada 110 subjek.

Berdasarkan hasil uji normalitas dilihat pada dimensi *emotion focused coping* memiliki signifikan 0,064 ($p > 0,05$) maka dikatakan berdistribusi normal, sedangkan pada dimensi *problem focused coping* tidak memiliki signifikan 0,000 ($p < 0,05$) yang mana dimensi ini dikatakan tidak berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas didapatkan bahwa kedua dimensi variabel strategi koping yakni dimensi *emotion focused coping* dan *problem focused coping*, berhubungan linear dengan variabel *Psychological distress*. Sehingga data

penelitian telah memenuhi uji prasyarat untuk melakukan hipotesis.

Kemudian hasil uji analisis korelasi antara dimensi *emotion koefisien korelasi* ($r = -0,310$ dengan signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hipotesis pada penelitian ialah adanya hubungan antara *emotion focused coping* dengan *psychological distress* dan arah korelasinya negatif. Apabila semakin tinggi dimensi *emotion problem focused coping* maka semakin rendah *psychological distress*. Sebaliknya, apabila semakin rendah *emotion focused coping* maka semakin tinggi pula *psychological distress*.

Selanjutnya pada hasil uji analisis korelasi dengan *spearman's rank* antara dimensi *problem focused coping* dengan *psychological distress* diperoleh koefisien korelasi ($r = 0,010$ dengan signifikan sebesar 0,918 ($p > 0,05$). Hipotesis pada penelitian ialah tidak terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan *psychological distress*.

Berdasarkan hasil analisis, ditemui bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan pada salah satu dimensi strategi koping yakni *emotion focused coping* dengan *psychological distress*. Namun, dengan dimensi lainnya, *problem-focused coping*, tidak terdapat hubungan yang signifikan *psychological distress* dengan dewasa awal yang menjadi korban *ghosting* di kota padang.

Berdasarkan responden pada penelitian ini diketahui alasan mengapa mereka merasa di *ghosting* yaitu pelaku *ghosting* menghilang tanpa kabar, pelaku *ghosting* merasa bosan, perubahan sikap pelaku *ghosting*, pelaku *ghosting* menjalin hubungan dengan orang lain, merasa diri sendiri kurang menarik (*Insecure*), pelaku *ghosting* suka datang dan pergi sesuka hati. Sehingga berdampak pada psikologis seperti emosi negatif yang menyebabkan korban *ghosting* mengalami *psychological distress*.

Kemudian pada penelitian ini juga didapatkan bahwa responden yang menjadi korban *ghosting* juga mengalami *psychological distress mayoritas* pada kategori sedang. Dari temuan-temuan di atas, ditarik kesimpulan bahwa korban *ghosting* mayoritas mengalami *psychological distress* yang ditandai dengan emosi negatif.

Dari temuan penelitian ini ditemukan korban *ghosting* yang mengalami *psychological distress* mayoritas menggunakan *emotion focused coping* untuk strategi koping. Pada hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa *emotion focused coping* dapat menurunkan *psychological distress* pada korban *ghosting*. Responden yang menjadi korban *ghosting* dan mengalami *psychological distress* menggunakan strategi koping berfokus pada emosi dengan usaha-usaha yang bertujuan untuk mengubah manfaat emosi tanpa harus melakukan upaya mengubah stressor.

Selanjutnya, dimensi *problem-focused coping* ditemukan tidak terdapat hubungan pada *psychological distress*, berarti Ketika responden menggunakan strategi *problem-focused coping* tidak dapat menurunkan tingkat *psychological distress* yang dialami. Ditolaknya hipotesis dari salah satu dimensi pada strategi koping bisa disebabkan oleh adanya dimensi/variabel lain yang mempengaruhi kondisi dimensi *problem focused coping*, sehingga menyebabkan *problem focused coping* yang dirasa tidak berkategori tinggi Dewberry & Richardson, 2014 (dalam Yunike, 2023).

Sejalan dengan Salsabila & Amna (2022) menyatakan bahwa tidak semua permasalahan yang menimbulkan *distress* dapat diatasi dengan menyelesaikan masalahnya, karena beberapa permasalahan cukup diselesaikan dengan menghilangkan

stressor yang ada dengan meregulasi emosi orang tersebut.

Individu menggunakan strategi koping yang tidak sama untuk menjawab permasalahan setelah putus cinta (Sahrullah et al 2021). Padasarnya berhasilnya *strategi coping* terkait dengan pengendalian seseorang dengan keadaan yang dihadapi. Berarti *problem-focused* lebih tepat untuk keadaan yang terkendali, sedangkan untuk strategi koping *emotion-focused* lebih tepat untuk keadaan yang tidak terkendali (Folkman & Moskowitz 2004). Sejalan dengan penelitian ini dimana responden yang menjadi korban *ghosting* dan mengalami *psychological ditress* berada pada situasi yang tidak terkontrol, dimana korban *ghosting* tidak bisa mengendalikan situasi yang dialaminya ketika harus menjadi korban *ghosting*.

Selanjutnya, penelitian ini juga menemukan bahwa strategi *problem focused coping* tidak dapat menurunkan *psychological distress*, yang berarti pendekatan penyelesaian masalah menjadi hal yang tidak bisa dilakukan untuk mengatasi stress pada orang yang mengalami *ghosting*.

SIMPULAN

Terdapat hubungan negatif yang signifikan pada salah satu dimensi strategi koping yakni *emotion focused coping* dan juga *psychological distress*. Namun, dimensi lainnya, *problem-focused coping*, tidak terdapat hubungan yang signifikan *psychological distress* pada dewasa awal yang menjadi korban *ghosting* dikota padang.

DAFTAR PUSTAKA

Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745 – 774.

- Kessler,R.C., Andrews,G., Colpe,L.J., Hiripi,E., Mroczek,D.K., Normand,S-L.T., Walters,E.E., & Zaslavsky,A.M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959–976. http://journals2.scholarsportal.info.myaccess.library.utoronto.ca/tmp/1625187775242845462_9.pdf
- Lazarus, richard s, & Folkman, S. (1984). Managing Stress: Mindfulness-Based Strategies. *Stress Apraisal and Coping*, 1 to 95.
- 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>
- LeFebvre, L. E., & Fan, X. (2020). Ghosted?: Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. *Personal Relationships*, 27(2), 433–459. <https://doi.org/10.1111/per.12322>
- Mafazi, N. (2017). *Fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang 2017*.
- 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.
- Mirowsky,J., & Ross,C.E. (2003). *Social Cause of Psychological Distress*. New York: Aldine De Gruyter.
- Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 1987–2007. <https://doi.org/10.1177/02654075211000417>
- Payton,A.R.(2009).Mental health,mental illness,and psychological distress:same continuum or distinct phenomena?. *Journal of health and Social Behavior*,50(2),213-227.
- Sahrullah, Dewi, E., & Siswanti, D. (2021). Strategi Koping Perempuan Korban Ghosting pada Fase Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1).n. (n.d.).
- Salsabila, N., & Amna, Z. (2022). *Hubungan Antara Psychological Distress Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. di Universitas Syiah Kuala. the Relationship Between Pyschological Distress and Coping Strategy for Students Who Are Writing Skripsi*. 17(1), 41–54.
- Santrock.2011.*Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*.Edisi 13,Jilid II.Jakarta:Erlangga.
- Yunike,P.A.(2023). Hubungan Optimisme dengan Kecemasan Menghadapi Masa Berakhir Kontrak pada Pegawai Frontline Bank BNI Pekanbaru.(Skripsi Universitas Negeri Padang,(2023).