



## **PERBEDAAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA KORBAN GHOSTING DEWASA AWAL DITINJAU DARI PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH**

**Shilfani Aulia, Anindra Guspa**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,

Universitas Negeri Padang, Indonesia

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat psychological distress pada korban ghosting dewasa awal ditinjau dari perilaku seksual pranikah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode komparatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah purposive sampling. Subjek penelitian berjumlah 100 responden dengan kriteria berusia 18-25 tahun, telah menjalani hubungan pacaran, kemudian menjadi korban ghosting maksimal satu bulan terakhir. Berdasarkan koefisien korelasi Pearson Product Moment dan Croanbach's Alpha dihasilkan nilai reliabilitas skala psychological distress sebesar 0,863 dan skala perilaku seksual pranikah sebesar 0,904. Hasil analisis menggunakan One Way Anova menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat psychological distress korban ghosting dewasa awal ditinjau dari perilaku seksual pranikah touching, kissing, petting dan intercourse dengan nilai signifikansi sebesar 0,001.

**Kata Kunci:** Psychological distress, ghosting, dewasa awal, perilaku seksual pranikah.

### **PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal berada pada rentang usia 18-25 tahun. Masa tersebut berada pada fase *Intimacy vs Isolation*, artinya individu siap untuk menjalin hubungan yang intim dengan orang lain

(Santrock, 2011). Sejalan dengan itu, Hurlock (2009) juga menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal ialah mencari dan menemukan pasangan hidup. Namun, hubungan yang dijalin oleh individu

---

\*Correspondence Address : shilfaniaulia@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v9i10.2022.3850-3855

© 2022UM-Tapsel Press

sering berakhir tanpa adanya kejelasan. Hal ini mengarah kepada fenomena yang dikenal dengan istilah *ghosting*.

LeFebvre (2017) mendefinisikan *ghosting* sebagai tindakan penghentian komunikasi secara sepihak (sementara atau permanen) dalam upaya untuk menarik akses ke individu yang mendorong pemutusan hubungan (tiba-tiba atau bertahap) yang dilakukan melalui media teknologi. LeFebvre (2019) menyebutkan bahwa *ghosting* merupakan strategi pembubaran kontemporer. Media sosial sebagai mediator dimanfaatkan seseorang untuk menggoda, memulai, mempertahankan, hingga mengakhiri hubungan (Navarro et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2021) menemukan bahwa korban *ghosting* mengalami *psychological distress* yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Hasilnya menunjukkan 3,8% subjek penelitian mengalami *psychological distress* kategori tinggi, 68,1% subjek mengalami *psychological distress* kategori sedang, dan 28,1% subjek mengalami *psychological distress* kategori rendah. Individu yang mengalami *psychological distress* ditandai dengan perasaan tidak mampu, perubahan emosi, perasaan tidak nyaman, yang mengganggu dan berdampak bagi dirinya Azzahra (2016).

Mirowsky & Ross (2003) menjelaskan bahwa *psychological distress* adalah sebuah keadaan subjektif yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu dengan gejala kecemasan dan depresi. Mirowsky & Ross lebih lanjut menguraikan kedua aspek *psychological distress* yaitu depresi dan kecemasan terdiri *mood* dan *malaise*. *Mood* mengacu kepada perasaan, sedangkan *malaise* mengacu kepada keadaan fisiologisnya.

Hubungan romantis erat kaitannya dengan perilaku seksual. Pada kenyataannya, cintalah yang membuat

perilaku seksual dapat diterima. Orang-orang lebih menyukai seks jika hal ini diromantiskan (Baron & Byrne, 2003). Selain itu, masa dewasa awal ditandai dengan matangnya perkembangan psikoseksual, namun pernikahan yang belum bisa dilakukan sehingga kebutuhan-kebutuhan seksual dipenuhi dengan cara melakukan perilaku seksual pranikah hingga seks bebas (Patmawati, 2013).

Perilaku seksual pranikah mengacu kepada segala tingkah laku sebelum menikah yang disebabkan oleh hasrat seksual bersama lawan jenis (Sarwono, 2019). Adapun bentuk perilaku seksual dimulai dari tahap memegang, berpelukan, ciuman, *petting*, *oral sex*, bersenggama (Aprilia, 2019). Perilaku seksual memiliki dampak psikologis diantaranya perasaan marah, takut, cemas, depresi, rendah diri, perasaan bersalah, merasa berdosa serta kecanduan (Wahyuni, 2020).

Pasangan yang seintim pernikahan jauh lebih mungkin untuk merasakan tekanan dan rasa marah yang intens ketika hubungan tersebut gagal (Baron & Byrne, 2003). Penelitian Lontolawa (2016) menemukan bahwa individu yang mengalami putus cinta setelah melakukan hubungan seks pranikah mengalami perasaan tidak nyaman berupa perasaan bersalah. Selanjutnya, remaja akhir yang telah menyerahkan keperawanannya kemudian putus hubungan akan mengalami *stress* yang berakibat pada pergaulan bebas di hubungan selanjutnya bahkan terjun ke dunia prostitusi (Tyas, 2012).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat *psychological distress* pada korban *ghosting* bergantung kepada perilaku seksual pranikah yang dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan *Psychological Distress* pada Korban *Ghosting* Dewasa

Awal Ditinjau dari Perilaku Seksual Pranikah”.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan metode komparatif. Adapun teknik pengumpulan sampel yang digunakan ialah *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 responden. Adapun kriteria yang peneliti tetapkan ialah sebagai berikut:

1. Berusia 18-25 tahun
2. Telah menjalani hubungan pacaran, kemudian
3. Mengalami peristiwa *ghosting* maksimal 1 bulan terakhir

Dalam penelitian ini, skala *psychological distress* dan perilaku seksual pranikah masing-masing disusun berdasarkan skala *Likert* dan skala *Guttman*.

1. Skala *psychological distress* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala modifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2021). Skala mengacu kepada aspek atau indikator *psychological distress* menurut Mirowsky dan Ross (2003). Aspek tersebut terdiri dari *depression* dan *anxiety*. Skala

terdiri dari 22 item yang mana 19 item *favorable* dan 3 item *unfavorable*.

2. Skala perilaku seksual yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang peneliti konstruksi. Skala mengacu kepada tahapan perilaku seksual menurut Duvall & Miller (1985). Tahapan tersebut terdiri dari *touching*, *kissing*, *petting*, dan *intercourse*. Skala terdiri dari 10 item yang telah diurutkan dari perilaku terendah sampai yang tertinggi. Subjek diminta memberi tanda *check list* pada perilaku seksual pranikah terjauh yang pernah dilakukan bersama pacar.

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan, didapatkan koefisien reliabilitas untuk sakala *psychological distress* sebesar (0,863) dan skala perilaku seksual pranikah dengan koefisien reliabilitasnya (0,904).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskriptif data penelitian dapat memberikan gambaran tingkat *psychological distress* pada korban *ghosting* dewasa awal berdasarkan tahapan perilaku seksual pranikah. Adapun deskriptif data penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategorisasi Psychological Distress Subjek Berdasarkan Sub Aspek**

Aspek	Sub Aspek	Kategori	Skor	Perilaku Seksual Pranikah							
				Touching		Kissing		Petting		Intercourse	
				F	%	F	%	F	%	F	%
Depression	Mood	Rendah	X < 14	5	14,7%	4	15,4%	2	8,7%	0	0%
		Sedang	14 ≤ X < 21	20	58,8%	14	53,8%	11	47,8%	5	29,4%
		Tinggi	21 ≤ X	9	26,5%	8	30,8%	10	43,5%	12	70,6%
	<b>Total</b>			<b>34</b>	<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>
Malaise	Rendah	X < 12	10	29,4%	6	23,1%	1	4,3%	1	5,9%	
	Sedang	12 ≤ X < 18	19	55,9%	14	53,8%	20	87%	6	35,3%	

		Tinggi	$18 \leq X$	5	14,7%	6	23,1%	2	8,7%	<b>10</b>	<b>58,8%</b>
		<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>
<i>Mood</i>		Rendah	$X < 10$	10	29,4%	4	15,4%	1	4,3%	1	5,9%
		Sedang	$10 \leq X < 15$	<b>16</b>	<b>47,1%</b>	<b>16</b>	<b>61,5%</b>	<b>12</b>	<b>52,2%</b>	5	29,4%
		Tinggi	$15 \leq X$	8	23,5%	6	23,1%	10	43,5%	<b>11</b>	<b>64,7%</b>
		<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>
<i>Anxiety</i>	<i>Malaise</i>	Rendah	$X < 8$	<b>22</b>	<b>64,7%</b>	<b>13</b>	<b>50%</b>	9	39,1%	5	29,4%
		Sedang	$8 \leq X < 12$	10	29,4%	12	46,2%	<b>12</b>	<b>52,2%</b>	<b>6</b>	<b>35,3%</b>
		Tinggi	$12 \leq X$	2	5,9%	1	3,8%	2	8,7%	<b>6</b>	<b>35,3%</b>
		<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis menggunakan *one way anova* menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,001$ , dimana  $p < 0,05$ . Selain itu, apabila dilihat dari perbandingan Fhitung dan Ftabel, diketahui bahwa  $6,220 > 2,70$ . Maka, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  pada penelitian ini ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *psychological distress* korban *ghosting* dewasa awal ditinjau dari perilaku seksual pranikah. Menurut Matthews (2000), ketika individu mengalami *psychological distress* maka kinerja dan konsentrasinya menjadi berkurang, bahkan dapat menimbulkan masalah perilaku lain seperti menyakiti diri sendiri dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain.

Kelompok subjek *touching* dan *kissing* mengalami depresi kategori sedang. Gejala yang terjadi berupa penurunan atau kehilangan semangat, merasa sedih, kesepian, merasa hidupnya gagal, merasa segala sesuatunya tidak pernah berubah, terganggu oleh hal-hal sepele bahkan berkeinginan untuk mati. Gejala-gejala tersebut juga tampak secara fisiologis seperti kehilangan nafsu makan, sulit tidur, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat, segalanya terasa sulit, tidak tertarik untuk pergi keluar, dan mengurangi bicara. Depresi pada kategori sedang dapat berdampak kepada fungsi sosial dan pekerjaan

(American Psychiatric Assosiation, 2013).

Kelompok subjek *touching* dan *kissing* juga mengalami kecemasan kategori sedang yang ditandai dengan munculnya rasa takut, khawatir, cemas, mudah tersinggung dan tegang. Namun kecemasan pada subjek *touching* dan *kissing* secara fisiologis seperti munculnya keringat dingin, jantung berdebar kencang, pingsan, pusing, sesak napas, tangan gemetar dan seluruh tubuh terasa panas tidak terlalu terlihat (rendah). Kecemasan subjek yang berada pada kategori rendah hingga sedang membuatnya masih mampu berfokus kepada hal lain (Azizah et al, 2016).

Kelompok subjek *petting* mengalami depresi kategori sedang baik dalam bentuk *mood* maupun *malaise*. Depresi kategori sedang dapat berdampak kepada fungsi sosial dan pekerjaan (American Psychiatric Assosiation, 2013).

Kelompok subjek *petting* juga mengalami kecemasan kategori sedang baik dalam bentuk *mood* maupun *malaise*. Azizah et al. (2016) menjelaskan bahwa individu yang keemasannya berada pada kategori sedang membuat individu tersebut mengalami penyempitan persepsi namun masih bisa diarahkan untuk berfokus kepada hal-hal lain.

Kelompok subjek *intercourse* mengalami depresi kategori tinggi. Depresi kategori tinggi ini memiliki gejala yang sangat menyusahakan dan sulit dikendalikan serta mengganggu fungsi sosial dan pekerjaan secara nyata (American Psychiatric Association, 2013). Kelompok subjek *intercourse* juga mengalami kecemasan kategori tinggi. Kecemasan dalam kategori tinggi membuat individu tidak bisa fokus kepada hal diluar dirinya dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah (Azizah et al, 2016).

## SIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan *psychological distress* korban *ghosting* dewasa awal ditinjau dari perilaku seksual pranikah *touching, kissing, petting* dan *intercourse*.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Aprilia, R. & Ningsih, Y. T. (2019). *Perbedaan Perilaku Seksual Ditinjau Dari Gaya Cinta pada Remaja Yang Berpacaran di Kota Padang*. (Skripsi, Universitas Negeri Padang, 2019).
- Azizah, L. M., Imam, Z. & Amar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa-Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Yogyakarta: Indomesia Pustaka.
- Azzahra, F. (2016). *Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Baron, R. A dan Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Duvall, Evelyn Millis & Miller, Brent C. (1985). *Marriage and Family Development (Sixth Edition)*. New York: Harper & Row.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- LeFebvre, L. E. (2017). Phantom Lovers: Ghosting as a Relationship Dissolution Strategy in the Technological Age. In N. Punyanunt-Carter & J. Wrench (Eds.), *Swipe right for love: The impact of social media in modern romantic relationships* (pp. 219–236). Rowman & Littlefield.
- 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.
- LeFebvre, L., Fan, X. (2020). Ghosted?: Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. Department of Communication Studies. University of Alabama. Alabama. Wiley Library. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/perc.12322>
- Lontolawa, S. N. (2016). Rasa Bersalah dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Putus Hubungan Setelah Melakukan Seks Pranikah. *Psikoborneo*, Vol 4, No 4, 2016: 506-512.
- Matthews G. *Distress*. In: Fink G, editor. *Encyclopedia of Sress*. Academic Press; 2000. p. 723–9.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Aldine De Gruyter.
- Navarro, R., Laranaga, E., Yuberro, S., Villora, B. (2020). Psychological Correlates of Ghosting and Breadcrumbing Experiences : A Preliminary Study among Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Department of Psychology, Faculty of Education and Humanities, University of Castilla-La Mancha, Wiley Library.
- Patmawati, P. (2013). Virginity Value Ditinjau Dari Big Five Personality. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 216-229.
- Santrock. 2011. *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup. Edisi 13, Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Sembiring, Vany R. (2021). *Gambaran Psychological Distress Korban Ghosting pada*

**Shilfani Aulia, Anindra Guspa**

*Perbedaan Psychological Distress Pada Korban Ghosting Dewasa Awal Ditinjau Dari.....(Hal 3850-3855)*

*Generasi Z. (Skripsi, Universitas Sumatera Utara, 2021).*

Tyas, P. P. (2012). *Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta pada Remaja Tahap Akhir.* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012).

Wahyuni, A. S. (2020). *Dampak Perilaku Seks Pranikah dan Upaya Pencegahan terhadap Remaja di Desa Tonyaman Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar.* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2020).