



GHOSTING SEBAGAI TAKTIK KOMUNIKASI PENGHINDARAN KONFLIK: STUDI FENOMENOLOGI PADA GEN Z DALAM HUBUNGAN INTERPERSONAL

Nur Hikmah Indriani, M. Iqbal Sultan, Muliadi Mau

Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin

Abstrak

Ghosting, yaitu tindakan memutuskan komunikasi secara mendadak tanpa penjelasan, telah menjadi fenomena yang umum di kalangan Generasi Z dalam interaksi sosial digital. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman nyata Generasi Z mengenai ghosting sebagai taktik komunikasi untuk menghindari konflik dalam konteks hubungan pertemanan dan percintaan. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini mengeksplorasi makna, motivasi, dan dampak ghosting dari sudut pandang pelaku maupun korban. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 15 partisipan Generasi Z (berusia 18–27 tahun) yang pernah mengalami atau melakukan ghosting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ghosting dipahami sebagai strategi komunikasi untuk menghindari konfrontasi langsung, mengelola rasa tidak nyaman secara emosional, dan menjaga citra diri di ruang digital. Temuan ini mengungkapkan empat tema utama: (1) ghosting sebagai mekanisme pertahanan diri, (2) ambivalensi moral dalam pengambilan keputusan, (3) pergeseran tanggung jawab komunikasi di era digital, dan (4) trauma hubungan sebagai dampak jangka panjang. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis bagi literatur mengenai komunikasi penghindaran konflik dan komunikasi antarpribadi di era digital.

Kata Kunci: ghosting, komunikasi penghindaran konflik, fenomenologi, Gen Z, komunikasi interpersonal digital.

PENDAHULUAN

Generasi Z, yang mencakup individu kelahiran 1997 hingga 2012, tumbuh sebagai generasi *digital native*

yang sejak awal menghidupi perkembangan teknologi digital. Menurut Twenge (2017), karakteristik generasi ini sangat terikat dengan gawai dan ruang siber, yang membentuk

mereka menjadi kelompok yang super-terhubung namun rentan mengalami hambatan dalam interaksi sosial emosional secara langsung. Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi interpersonal generasi ini tidak lagi didominasi oleh interaksi tatap muka, melainkan beralih ke ruang virtual melalui berbagai platform digital seperti media sosial dan aplikasi pesan instan. Transformasi ini tidak hanya mengubah cara individu berinteraksi, tetapi juga memengaruhi cara mereka membangun, mempertahankan, hingga mengakhiri hubungan sosial.

Dibandingkan dengan generasi sebelumnya, Generasi Z mengalami pergeseran signifikan dari komunikasi langsung menuju komunikasi berbasis teks yang cenderung cepat, fleksibel, namun minim isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah dan intonasi suara. Turkle (2015) menegaskan bahwa hilangnya percakapan tatap muka di era digital mereduksi kedalaman empati individu dan menciptakan jarak psikologis dalam merespons dinamika relasional. Keterbatasan elemen nonverbal ini berimplikasi pada cara individu memahami emosi, mengekspresikan perasaan, serta merespons konflik dalam hubungan interpersonal. Dalam konteks tersebut, muncul berbagai fenomena komunikasi baru yang khas di era digital, salah satunya adalah *ghosting*, yaitu tindakan mengakhiri komunikasi secara tiba-tiba tanpa memberikan penjelasan.

Fenomena *ghosting* semakin umum terjadi di kalangan Generasi Z. Data survei menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dan dewasa muda pernah mengalami maupun melakukan *ghosting* dalam relasi interpersonal mereka. Tingginya prevalensi ini mengindikasikan bahwa *ghosting* telah menjadi bagian dari dinamika komunikasi kontemporer. Praktik ini tidak hanya terjadi dalam hubungan

romantis, tetapi juga dalam relasi pertemanan, sehingga menunjukkan luasnya konteks penggunaan *ghosting* dalam kehidupan sosial generasi muda. Peningkatan praktik *ghosting* mencerminkan adanya perubahan dalam cara individu mengelola konflik interpersonal. Alih-alih menyelesaikan konflik melalui komunikasi terbuka, sebagian individu memilih untuk menghindari konfrontasi secara langsung dengan cara menghentikan komunikasi. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, perilaku ini dapat dipahami sebagai bentuk *conflict avoidance strategy*, yaitu strategi penghindaran konflik yang digunakan untuk meminimalkan ketidaknyamanan emosional atau risiko interpersonal.

Meskipun fenomena *ghosting* telah banyak dibahas dalam berbagai studi, sebagian besar penelitian masih berfokus pada prevalensi, faktor psikologis umum, serta dampaknya terhadap kesejahteraan individu. Kajian-kajian tersebut cenderung menempatkan *ghosting* sebagai perilaku negatif tanpa menggali secara mendalam bagaimana individu memaknai tindakan tersebut dalam pengalaman subjektif mereka. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada hubungan romantis, sementara konteks pertemanan masih relatif kurang dieksplorasi. Di sisi lain, dominasi pendekatan kuantitatif dalam studi sebelumnya juga membatasi pemahaman terhadap kompleksitas makna dan pengalaman individu dalam praktik *ghosting*. Lebih lanjut, masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji *ghosting* sebagai bentuk taktik komunikasi penghindaran konflik dalam kerangka komunikasi interpersonal. Padahal, pemahaman mengenai posisi *ghosting* sebagai strategi komunikasi memiliki implikasi penting terhadap kualitas hubungan dan kesehatan emosional individu.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *ghosting* sebagai taktik komunikasi penghindaran konflik melalui pendekatan fenomenologi pada Generasi Z, baik dalam konteks pertemanan maupun hubungan romantis. Penelitian ini berupaya memahami makna, motivasi, serta dampak *ghosting* dari perspektif pelaku dan korban. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian komunikasi interpersonal, khususnya terkait transformasi strategi penghindaran konflik di ruang digital. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang menyeluruh bagi masyarakat dan akademisi dalam meningkatkan literasi komunikasi interpersonal yang lebih empatik, asertif, dan bertanggung jawab di kalangan generasi muda serta menjadi referensi berharga bagi praktisi pendidikan maupun konselor emosional.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi hermeneutik. Subjek penelitian terdiri dari 15 orang Generasi Z berusia 18–27 tahun (9 perempuan dan 6 laki-laki) yang identitasnya disamarkan menggunakan kode inisial (P1, P2, dst.). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) berusia rentang Gen Z, (2) pernah melakukan *ghosting* minimal 2 kali, dan/atau (3) pernah menjadi korban *ghosting* dalam konteks pertemanan atau hubungan romantis dalam 1 tahun terakhir.

Instrumen yang digunakan mencakup pedoman wawancara semi-terstruktur, alat perekam suara, serta persetujuan tertulis (*informed consent*). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) durasi 45–90 menit per sesi

yang berfokus mengukur/menerka rekonstruksi kronologis pengalaman, motivasi psikologis, proses internal pengambilan keputusan, serta dampak emosional pasca-peristiwa yang ditranskripsikan secara verbatim. Analisis data menggunakan Analisis Tematik model Braun dan Clarke (2006) melalui enam tahap (*pembacaan berulang, koding awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan penyusunan laporan*). Keabsahan data diuji melalui teknik triangulasi sumber dan *member checking* dengan mengonfirmasi kembali draf transkrip serta interpretasi tema kepada partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis tematik terhadap wawancara mendalam dengan 15 partisipan, ditemukan empat tema utama yang menggambarkan esensi pengalaman subjektif Generasi Z terkait *ghosting* sebagai taktik komunikasi penghindaran konflik. Ringkasan temuan tema beserta indikator utamanya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Tema Utama Hasil Analisis Tematik

Tema Utama	Indikator Utama Pemaknaan
Mekanisme Pertahanan Diri	Perlindungan dari ketidaknyamanan emosional, evaluasi untung-rugi relasional (<i>costs vs. rewards</i>)
Ambivalensi Moral	Ketegangan antara kesadaran etika dan kebutuhan perlindungan diri jangka pendek
Fragmentasi Tanggung Jawab Digital	Devaluasi komitmen relasional akibat jarak psikologis dan fitur-fitur media digital

Tema Utama	Indikator Utama Pemaknaan
Trauma Relasional	Ketidakpastian kognitif (<i>closure</i>), kecemasan relasional, dan krisis kepercayaan

Ghosting dipahami oleh sebagian besar pelaku bukan sebagai bentuk agresi, melainkan mekanisme perlindungan diri dari ketidaknyamanan emosional. Ketika hubungan diwarnai konflik atau dinamika yang tidak sehat, pelaku merasa tidak siap secara mental untuk menghadapi konfrontasi langsung. Keterbatasan kapasitas emosional ini sejalan dengan konsep kecerdasan emosional, di mana ketidakmampuan mengelola kecemasan memicu reaksi menarik diri (*flight*). Evaluasi terhadap hubungan yang tidak lagi menguntungkan secara emosional mendorong pelaku memilih strategi yang minim risiko untuk menekan beban psikologis.

Meskipun dijadikan jalan pintas, praktik *ghosting* menimbulkan ambivalensi moral bagi pelaku. Terjadi ketegangan kognitif antara kesadaran normatif etika berkomunikasi dan kebutuhan pribadi untuk mempertahankan kenyamanan diri. Keraguan serta rasa bersalah tetap dirasakan, namun besarnya tekanan psikologis dan minimnya sikap asertif membuat nilai-nilai moral tersebut dikesampingkan.

Arsitektur media digital turut memperkuat kelanggengan praktik ini. Penggunaan platform pesan instan dan media sosial memberikan jarak fisik sekaligus psikologis yang mereduksi rasa bersalah pelaku karena ketiadaan interaksi tatap muka. Fitur-fitur digital memudahkan pemutusan hubungan secara instan, yang pada akhirnya memicu pergeseran norma sosial dan

devaluasi tanggung jawab komunikasi di kalangan generasi muda.

Dari perspektif korban, *ghosting* berdampak pada timbulnya trauma relasional. Ketiadaan penjelasan (*closure*) memaksa korban berada dalam ketidakpastian kognitif yang memicu penilaian negatif terhadap harga diri mereka. Dampak psikologis ini terasa lebih signifikan pada hubungan romantis dibandingkan pertemanan kasual karena tingkat investasi emosional yang berbeda, hingga berpotensi menimbulkan kecemasan relasional berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *ghosting* di kalangan Generasi Z merupakan taktik komunikasi penghindaran konflik yang kompleks, yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri untuk meminimalkan ketidaknyamanan emosional serta konfrontasi langsung. Meskipun pilihan ini kerap memicu ambivalensi moral bagi pelaku, ketiadaan interaksi tatap muka dan kemudahan fitur pada platform komunikasi digital memperlemah rasa tanggung jawab sosial serta mempercepat pemutusan hubungan. Di sisi lain, praktik ini memberikan dampak negatif yang signifikan bagi korban dalam bentuk trauma relasional, ketidakpastian kognitif akibat ketiadaan penjelasan, dan penurunan kepercayaan diri dalam menjalin hubungan di masa depan. Secara keseluruhan, fenomena ini mencerminkan adanya transformasi norma interaksi sosial di era digital, di mana kemudahan teknis untuk menarik diri sering kali mengesampingkan etika komunikasi interpersonal yang asertif dan empatik.

DAFTAR PUSTAKA

Blau, P.M. (1964). *Exchange and Power in Social Life*. New York: Wiley.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3(2): 77-101.

Freedman, G., Powell, D.N., Le, B. & Williams, K.D. (2019). Ghosting and Destiny: Implicit Theories of Relationships Predict Beliefs About Ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*. 36(3): 905-924.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Koessler, R.B., Kohut, T. & Campbell, L. (2019). When Your Boo Becomes a Ghost: The Association Between Breakup Strategy and Breakup Role in Experiences of Relationship Dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*. 36(9): 2929-2947.

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.

Przybylski, A.K. & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of The Goldilocks Hypothesis. *Psychological Science*. 28(2): 204-215.

Rahim, M.A. (2002). Toward a Theory of Managing Organizational Conflict. *The International Journal of Conflict Management*. 13(3): 206-235.

Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press.

Twenge, J.M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.

Walther, J.B. (2011). Theories of Computer-Mediated Communication and Interpersonal Relations. Dalam: Knapp, M.L. & Daly, J.A. (Eds). *The Handbook of Interpersonal Communication*. Thousand Oaks: Sage. Hlm. 443-479.