

Psychoeducation on Relationship Uncertainty for Digital Communities

Psikoedukasi Ketidakpastian Relasi Komunitas Digital

Cleoputri Yusainy*¹, Dita Rachmayani², Farhana Ilmaya Hapsari³, Nabila Khairanti⁴

^{1,2,3,4} Universitas Brawijaya

*e-mail: cleo.yusainy@ub.ac.id¹, dh33ta@ub.ac.id², farhanahapsari@student.ub.ac.id³,
nabilaakha@student.ub.ac.id⁴

Abstract

The advancement of digital technology has brought about a change in the pattern of interpersonal relationships among youth. Uncertainty in relationships can cause distress to individuals involved and impact their mental health. The community service activity was conducted in partnership with the Manusiabiasa digital community with the goal of offering psychoeducation on emotional regulation strategies in dealing with relational uncertainty. The program began with an opinion poll among Instagram follower of the partners (N = 154; M_{age} = 20.7 years, SD = 6.78; 79.9% female) to uncover different terms that describe relational uncertainty. Psychoeducation participants (N = 173; M_{age} = 22.6 years, SD = 4.45; 87.7% female) reported increases in positive feelings and decreases in negative feelings. The results of this psychoeducation found that most participants were able to choose adaptive regulatory strategies (mindfulness = 31.3%) and cognitive appraisal (29.4%). Gaining insight into relational uncertainty provides youth with the means to acquire adaptive emotion regulation strategies.

Keywords: emotion; emotion regulation strategy; mental health; psychoeducation; relational uncertainty.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan pola relasi di kalangan generasi muda. Ketidakpastian relasi dapat menimbulkan tekanan dan memengaruhi kesehatan mental target, pelaku, dan bahkan saksi peristiwa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama mitra komunitas digital Manusiabiasa ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai strategi regulasi emosi dalam menghadapi ketidakpastian relasi. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi. Psikoedukasi diawali dengan *polling* opini *follower* media sosial Instagram mitra (N = 154; usia rerata = 20,7 tahun, SD = 6,78; 79,9% perempuan) untuk memetakan berbagai jargon terkait ketidakpastian relasi. Psikoedukasi diberikan dalam format *talkshow* untuk mengukur peningkatan perasaan positif dan penurunan perasaan negatif peserta (N = 173; usia rerata = 22,6 tahun, SD = 4,45; 87,7% perempuan). Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu memilih strategi yang memfasilitasi integrasi pengalaman emosional (*mindfulness* = 31,3%) serta mengubah sudut pandang (29,4%). Hasil ini membuka membuka peluang pembelajaran strategi regulasi emosi yang adaptif dalam konteks permasalahan relasi interpersonal pada generasi muda.

Kata kunci: emosi; regulasi emosi; kesehatan mental; psikoedukasi; ketidakpastian relasi.

1. PENDAHULUAN

Zaman bergerak, interaksi sosial berubah bentuk. Bermula dari tatap muka, menjadi via gadget. Perubahan selalu membawa konsekuensi. Bagaimanapun otak manusia masih merupakan perangkat lama yang baru saja masuk fase transisi baru: komunikasi digital, setelah ribuan tahun menjalani pergaulan sosial secara fisik (Williams et al., 2005). Perubahan ini berpotensi untuk membentuk struktur dan dinamika baru dalam relasi interpersonal (Yusainy et al., 2017).

Salah satu perubahan yang terlihat di era digital ini adalah kemudahan untuk memulai, menjalani, sampai mengakhiri suatu relasi tanpa kesepakatan untuk berpisah (Paul, 2014). Di kalangan generasi muda, muncul beragam jargon seperti pemberi harapan palsu (PHP, *breadcrumbing*), menggantung status (*benching*), sampai tiba-tiba menghilang dari suatu relasi tanpa penjelasan (*ghosting*) (Swanner, 2021). Hal ini tampaknya bermuara pada satu soalan: ketidakpastian relasi. Ketidakpastian relasi merujuk pada keyakinan seseorang mengenai sejauh mana pelibatan dirinya dalam suatu relasi. Ketidakpastian ini mencakup perbedaan pandangan

dalam norma relasi, timbal balik relasi, definisi relasi, sampai masa depan relasi (Knobloch & Solomon, 1999).

Riset LeFebvre dan Fan (2020) menemukan bahwa ketidakpastian relasi dalam bentuk *ghosting* terjadi karena pihak yang ingin memutuskan relasi tidak tahu bagaimana cara mengkomunikasikan konflik dan mencari resolusi konflik, serta cenderung menganggap masalah akan terselesaikan dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu. Terdapat pula alasan untuk menghindari perasaan malu atau ingin menjaga perasaan dari pasangan yang ditinggalkan (LeFebvre et al., 2019; Timmermans et al., 2021).

Di sisi lain, target ketidakpastian dalam relasi romantis melaporkan rasa frustrasi dan rendahnya makna relasi (Knobloch & Solomon, 2005), lebih intensnya tingkat kecemburuan (Knobloch et al., 2001), dan meningkatnya reaktivitas hormon kortisol yang terkait dengan stres (Priem & Solomon, 2011). Target dari ketidakpastian relasi cenderung mengalami rendahnya kepuasan hidup, kesepian, dan merasa tidak berdaya (Navarro et al., 2020). Dalam beberapa kasus, perbedaan ekspektasi di antara pihak yang terlibat berujung pada kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) (Draucker et al., 2012).

Wawancara Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan mitra komunitas Manusiabiasa menemukan bahwa persoalan ketidakpastian relasi juga merupakan isu utama bagi *follower* media sosial Instagram mitra. Menariknya, penelitian terhadap pengguna aplikasi kencan daring di Indonesia menemukan bahwa meskipun pelaku menilai bahwa *ghosting* adalah perbuatan yang tidak patut dilakukan namun mereka tetap saja memutuskan untuk melakukannya (Azura, 2022). Keadaan ini dapat menghambat kesehatan mental, perkembangan diri, dan adaptasi dengan lingkungan. Dengan demikian dibutuhkan psikoedukasi khusus agar individu lebih memahami perasaan dan emosi diri sendiri ketika berada dalam posisi sebagai pelaku, target, maupun saksi dari ketidakpastian relasi, sekaligus pengetahuan mengenai strategi regulasi emosi yang adaptif dalam konteks tersebut. Penelitian terdahulu Pelaksana menemukan bahwa regulasi emosi yang diterapkan secara adaptif dapat memfasilitasi integritas sistem kepribadian secara keseluruhan (Yusainy et al., 2018).

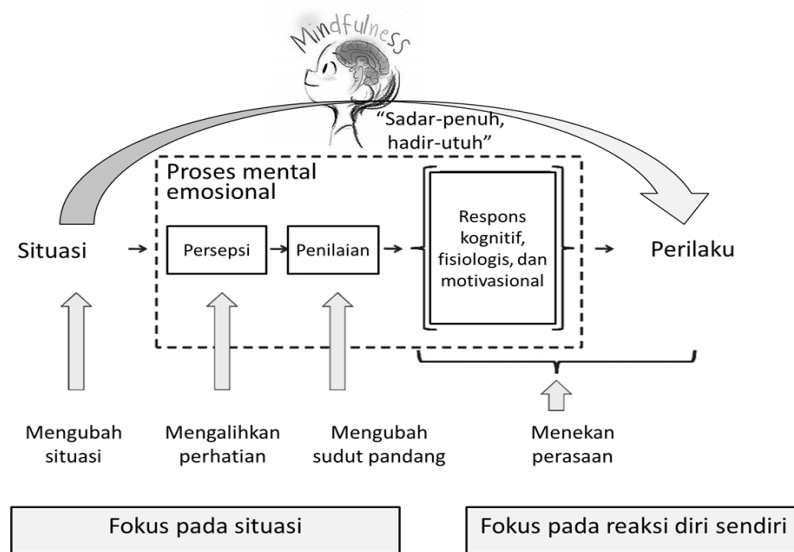
Program psikoedukasi yang diberikan Pelaksana kepada para *follower* mitra didasarkan model struktur dua faktor afek (Watson & Tellegen, 1985) dan *Process Model of Emotion Regulation* (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi sebagai proses intervensi secara sadar maupun tidak sadar terhadap pengalaman emosional memungkinkan perubahan pengalaman dan ekspresi afek dari respons natural menjadi respons lain yang lebih efektif. Menurut *Process Model of Emotion Regulation*, regulasi emosi mungkin terjadi sebelum maupun sesudah kemunculan respons afektif/perilaku (lihat Gambar 1).

Regulasi emosi yang terjadi sebelum kemunculan respons berfokus pada situasi, mencakup (1) mengubah situasi, bisa berupa (i) seleksi terhadap situasi, muncul dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk mendekati situasi yang diinginkan dan menjauhi situasi yang tidak diharapkan, dan (ii) memodifikasi situasi, regulasi afek dengan cara mengubah keadaan sesuai yang diharapkan sehingga respons afeksional yang muncul berubah sesuai dengan yang diinginkan; (2) mengalihkan perhatian, pengalihan perhatian dari stimulus pemicu sehingga respon alamiah afek tidak terproses seutuhnya dan kesan afeksional dapat berubah; dan (3) mengubah sudut pandang, yaitu pemaknaan kembali atau perubahan persepsi terhadap stimulus yang memicu bangkitnya respon afeksional. Regulasi emosi setelah kemunculan respons afektif/perilaku melibatkan menekan perasaan, yaitu modulasi respons kognitif, fisiologis, atau perilaku terhadap suatu stimulus afektif (Gross & Thompson, 2007).

Selain strategi yang berbasis pada situasi dan respons, terdapat strategi regulasi yang ketiga yang dikenal sebagai *mindfulness* atau “sadar penuh-hadir utuh” (Silarus, 2015). *Mindfulness* sebagai suatu strategi regulasi emosi dikawal oleh atensi yang diberikan individu terhadap pengalamannya disertai penerimaan (*acceptance*) terhadap pengalaman tersebut

(Hayes & Feldman, 2004). *Mindfulness* merupakan kualitas inheren yang dapat dilatih (Vibe et al., 2018). Praktik *mindfulness* bahkan menjadi salah satu strategi yang paling direkomendasikan oleh media populer (Folk & Dunn, 2023).

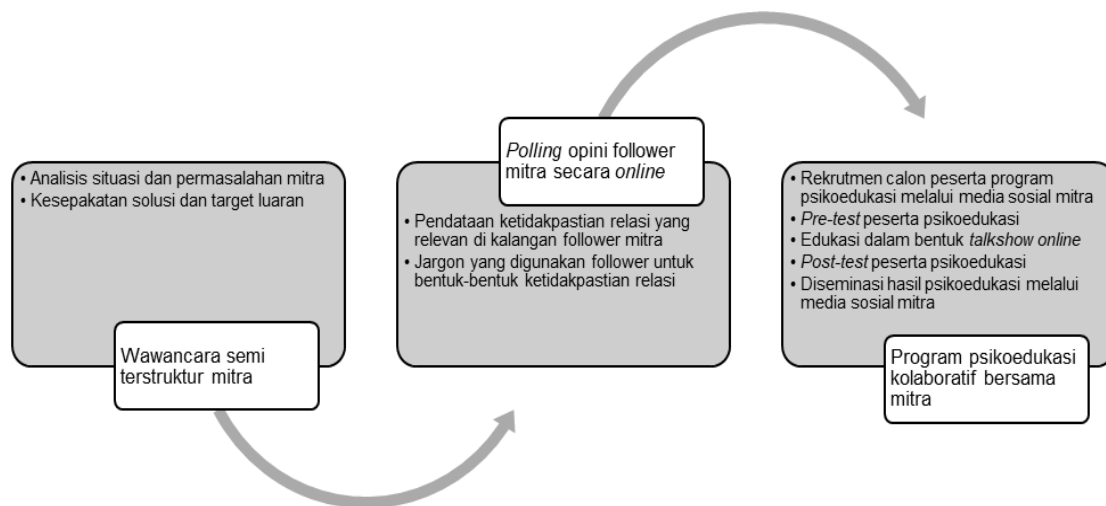
Kelebihan dan keterbatasan dari masing-masing strategi regulasi emosi tersebut dapat ditinjau dari perspektif klasik *Prospect Theory* (Kahneman & Tversky, 1979). Teori ini memandang bahwa dalam situasi yang tidak pasti, rasa sakit akibat kehilangan sesuatu jauh lebih kuat dibandingkan rasa senang akibat mendapatkan sesuatu (*loss aversion*). *Loss aversion* terjadi karena individu terpacu pada apa yang sudah terlanjur diinvestasikan dalam suatu relasi (*sunk cost fallacy*) dan antisipasi penyesalan di kemudian hari apabila ia sampai meninggalkan relasi tersebut (*regret aversion*). Melalui *mindfulness*, individu diajak menyadari bias-bias yang ia miliki dengan berfokus pada kondisi saat ini, bukan pada hal-hal yang sudah terjadi di masa lalu maupun kekhawatiran di masa depan.



Gambar 2. Skema strategi regulasi emosi (modifikasi *Process Model of Emotion Regulation*: Gross & Thompson, 2007).

2. METODE

Kegiatan PKM ini mengambil bentuk psikoedukasi. Secara umum psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas, atau masyarakat, serta kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman bagi lingkungan (Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Secara khusus kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai strategi regulasi emosi dalam menghadapi ketidakpastian relasi. Target peserta adalah *follower* media sosial Instagram mitra Manusiabiasa. Manusiabiasa merupakan sebuah platform komunitas digital yang berfokus pada kajian kesehatan mental dan pengembangan diri generasi muda. Ada tiga tahap pelaksanaan kegiatan (Gambar 2).



Gambar 2. Teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian berbentuk psikoedukasi

Pada tahap pertama, Pelaksana melaksanakan wawancara semi terstruktur kepada mitra mengenai permasalahan yang dihadapi generasi muda yang menjadi *follower* media sosial Instagram mitra. Wawancara dilaksanakan pada 5 Mei 2021 melalui *Zoom Meeting*. Berdasarkan hasil wawancara, persoalan yang banyak dihadapi terkait rasa tidak nyaman (*insecure*), kurang percaya diri, malu, dan cemas dalam menjalin relasi romantis. Langkah selanjutnya, pada tanggal 7 Mei 2021 melalui *Zoom Meeting*, Pelaksana dan mitra membuat kesepakatan mengenai solusi dan target luaran untuk membantu mengatasi permasalahan ketidakpastian relasi yang dihadapi *follower*.

Pada tahap kedua, Pelaksana melakukan polling opini *follower* mitra yang bertujuan untuk mendapatkan data bentuk-bentuk ketidakpastian relasi yang dialami *followers*, serta jargon yang digunakan. Polling opini *follower* dilaksanakan pada tanggal 9-11 Juni 2021 dalam bentuk kuesioner daring yang disebarakan melalui Instagram mitra. Dalam *polling* ini, Pelaksana mengajukan 9 (sembilan) istilah dan kejadian dalam bahasa Inggris yang terkait dengan bentuk-bentuk ketidakpastian relasi. Untuk tiap istilah dan kejadian, peserta diminta menjawab (1) apakah ia pernah menjadi pelaku (ya/tidak), (2) apakah ia pernah menjadi target (ya/tidak), (3) jargon yang merupakan istilah/padanan kata yang ia gunakan untuk menyebut kejadian tersebut. Sebanyak 154 peserta mengisi *polling* sampai selesai. Analisis hasil *polling* dibagi ke dalam dua klaster utama, yaitu klaster *ghosting* dan *non-ghosting* (lihat Tabel 1).

Pada tahap ketiga, Pelaksana melakukan rekrutmen calon peserta program psikoedukasi. Proses rekrutmen dilaksanakan pada tanggal 14-25 Juni 2021 melalui Instagram mitra. Sejumlah 300 orang mendaftar sebagai calon peserta psikoedukasi. Pada tanggal 24-25 Juni 2021, calon peserta psikoedukasi diminta untuk mengisi *pre-test*. Sejumlah 228 peserta mengisi kuesioner *pre-test*. *Pre-test* bertujuan untuk mendapatkan data tentang (1) satu bentuk ketidakpastian yang paling berkesan bagi peserta, (2) status peserta sebagai target, pelaku, atau pengamat dalam relasi yang telah dipilih, dan (3) perasaan dan emosi peserta ketika menemui ketidakpastian relasi tersebut dalam skala Likert (1 = *sangat sedikit* atau *tidak sama sekali* sampai 5 = *sangat*).

Pengukuran perasaan dan emosi berdasarkan struktur dua faktor afek (Watson & Tellegen, 1985). Afek positif adalah kondisi antusias, aktif, dan waspada sedangkan afek negatif adalah kondisi tertekan dan tidak senang. Afek positif dengan ketergugahan tinggi melibatkan energi yang tinggi pula, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan. Afek negatif yang rendah ditandai dengan kesedihan dan perasaan lemas. Di sisi lain, afek negatif dengan ketergugahan tinggi mencakup amarah, perasaan jijik, rasa bersalah, takut, dan gugup, sedangkan afek negatif yang rendah melibatkan perasaan tenang.

Pelaksanaan psikoedukasi berlangsung pada tanggal 26 Juni 2021, pukul 10.00-12.30 WIB melalui *Zoom Meeting* dalam bentuk *talkshow*. Peserta yang mengikuti psikoedukasi sejumlah 180. Adapun materi yang dibahas adalah pertama tentang ciri-ciri ketidakpastian relasi (Knobloch & Solomon, 1999). Materi berikutnya adalah tentang penyebab pelaku melakukan ketidakpastian relasi dan dampak yang dirasakan target. Materi terakhir adalah tentang strategi regulasi emosi (Gross & Thompson, 2007) serta kelebihan dan keterbatasan dari masing-masing strategi regulasi emosi (Kahneman & Tversky, 1979). Di akhir acara psikoedukasi, peserta diminta untuk mengisi *post-test*. *Post-test* bertujuan untuk mendapatkan data tentang (1) strategi regulasi yang akan dilakukan peserta jika peristiwa ketidakpastian relasi terulang kembali, dan (2) prediksi peserta tentang emosi dan perasaannya setelah menerapkan strategi tersebut dalam skala Likert (1 = *sangat sedikit* atau *tidak sama sekali* sampai 5 = *sangat*). Sejumlah 173 peserta mengisi *post-test*. Selisih skor *post-test* vs. *pre-test* dianalisis menggunakan uji *one-way ANOVA*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Polling opini follower mitra

Data yang diperoleh dari *polling* opini *follower* mitra yang pernah mengalami ketidakpastian relasi disajikan pada Tabel 1. Usia rerata peserta adalah 20,7 tahun ($SD = 6,78$), sebagian besar adalah perempuan (79,9%).

Tabel 1. Polling Ketidakpastian Relasi ($N = 154$)

Klaster	Istilah (Bahasa Inggris)	Definisi	Pengalaman Peserta (%)		Jargon Peserta (Bahasa Indonesia)
			Target	Pelaku	
Ghosting	Ghosting	Mendadak menghilang dari suatu relasi tanpa penjelasan, menghentikan semua komunikasi dengan target.	61,4	35,1	PHP, tanpa arah, pelangi (pelan-pelan menghilang), kabur, <i>invincible</i> , ilang-ilangan, hantu bernyawa, ga tau diri
	Haunting	Setelah <i>ghosting</i> , tiba-tiba muncul lagi secara tersamar (misal via <i>like</i> di <i>posting</i> Instagram, bukan via telepon atau japri)	56,7	10,7	Singgah tapi tak sungguh, caper, <i>stalker</i> , gabut, iseng-iseng, labil, <i>stalking</i> , <i>passive appear</i> , menyelinap muncul, buaya, comeback, gatal, <i>ghoster is coming back</i> , gagal <i>move on</i> , kepo, <i>secret admirer</i> , CLBK, modus, <i>creepy stalker</i>
	Submarining	Setelah <i>ghosting</i> , tiba-tiba muncul lagi secara terbuka (misal via telepon atau japri), namun sama sekali tidak membahas tentang perilaku <i>ghosting</i> -nya.	48,7	6,0	TTM (tidak tahu malu), <i>move back</i> , amnesia, muka tembok, <i>plin plan</i> , PDKT <i>part 2</i> , tidak tahu diri, manusia tidak jelas, pepet maneh lur, <i>hit on again</i> , jelangkung
	Orbiting	Setelah <i>ghosting</i> , tetap memonitor status media sosial target namun tidak pernah betul-betul terlibat pembicaraan yang serius.	34,5	14,2	PTS (Putus tapi sayang), <i>forbidden stalking</i> , pemantau kesedihan, <i>stalking</i> , si geblek, <i>curious people</i> , gentayangan
Non Ghosting	Breadcrumbing	Mengirimkan teks, telepon, dan bentuk perhatian lain yang bisa dianggap sebagai wujud ketertarikan, namun tidak berniat untuk menjalin relasi yang serius.	70,4	53,9	TTM (teman tapi mesra), PHP, cinta monyet, <i>flirt/genit</i> , SKSD, <i>love giving</i> , iseng, <i>fun friend</i> , basa-basi, <i>downplaying</i> , munafik, <i>friendzone</i> , silahturahmi
	Slowfade	Pelan-pelan mulai mengambil jarak dari target, yang diakhiri dengan putusnya relasi.	66,9	53,6	Menghilang, habis manis sepah dibuang, <i>grow apart</i> , mundur alon-alon, <i>unwanted and gone relationship</i> , <i>ghosting</i> , kekasih bayangan, hilang tapi ada, <i>break</i> , <i>cut off</i> , putus bertahap
	Stashing	Ingin terlihat jomblo, menyembunyikan status relasi dengan target.	53,9	32,5	PHP, <i>backstreet</i> , <i>fake single in relationship</i> , <i>secret relationship</i> , bermuka dua, buaya, bunglon, kamuflase, hubungan tanpa status, <i>playgirl/playboy</i> , <i>cheating</i>

Klaster	Istilah (Bahasa Inggris)	Definisi	Pengalaman Peserta (%)		Jargon Peserta (Bahasa Indonesia)
			Target	Pelaku	
	<i>Benching</i>	Menggantung status target, sebagai "cadangan" jika sewaktu-waktu waktunya dirasakan tepat untuk menjalin relasi.	50,7	23,7	Cadangan, orang kedua/simpanan, tebar jaring, <i>backup</i> , ban serep, <i>substitution</i> , licik, pilihan kedua, tarik ulur, kekasih cadangan.
	<i>Situationship</i>	Relasi yang terjalin karena situasi dan lokasi, bukan karena ketertarikan yang sesungguhnya.	48,3	45,0	HTS (hubungan tanpa status), cinlok, <i>firendzone</i> , kesempatan dalam kesempatan, tresno jalaran soko kulino, coba-coba, <i>friend with benefit</i> , cinlokship, canda.

Hasil *polling* pada Tabel 1 menunjukkan bahwa ketidakpastian relasi merupakan pengalaman yang umum ditemui oleh peserta, baik dalam posisi sebagai target maupun pelaku. Pada klaster *ghosting*, perilaku *ghosting* sendiri berupa pelaku mendadak menghilang tanpa penjelasan dan menghentikan semua komunikasi dengan target menempati urutan tertinggi dalam hal persentase target dan pelaku. Setelah *ghosting*, banyak pelaku yang melaporkan melakukan *orbiting* yaitu tetap memonitor status media sosial target namun tidak pernah betul-betul terlibat pembicaraan yang serius. Sementara itu para peserta paling banyak melaporkan menjadi target *haunting* yaitu pelaku tiba-tiba muncul kembali namun dengan cara yang tersamar.

Di sisi lain, untuk klaster *non-ghosting* bentuk spesifik yang paling banyak dialami peserta baik sebagai pelaku maupun target adalah *breadcrumbing* yaitu mengirimkan (untuk pelaku) atau menerima kiriman (untuk korban) berupa teks, telepon, dan bentuk perhatian lain yang bisa dianggap sebagai wujud ketertarikan, namun tidak berniat untuk menjalin relasi yang serius. Bentuk kedua yang paling banyak dilaporkan adalah *slowfade*, yaitu pelan-pelan mulai mengambil jarak dari target, yang diakhiri dengan putusnya relasi.

Sebagai catatan penting, sebagian kecil peserta perempuan bahkan pernah menjadi target (2%) atau pelaku (2%) dari semua klaster *ghosting*, serta menjadi target (4%) atau pelaku (1,3%) dari semua klaster *non-ghosting*. Temuan ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang menemukan tidak ada perbedaan target *ghosting* dan *breadcrumbing* berdasarkan gender (Timmermans et al., 2021). Namun perbedaan gender ini bisa jadi terkait dengan kecenderungan perempuan untuk lebih sering terlibat dalam bentuk perilaku tidak langsung seperti memonitor perilaku pasangan secara daring dibandingkan konflik terbuka (Biolcati et al., 2021).

Berdasarkan pertimbangan ini maka pada langkah berikutnya yaitu pemberian psikoedukasi melalui *talkshow*, mitra dan Pelaksana sepakat untuk memfokuskan peristiwa ketidakpastian relasi pada satu kejadian saja yang paling berkesan bagi peserta psikoedukasi. Selain itu psikoedukasi bersifat terbuka untuk *follower* mitra yang pernah mengalami ketidakpastian relasi sebagai target maupun perilaku maupun yang berposisi sebagai pengamat dari ketidakpastian relasi tersebut.

Psikoedukasi strategi regulasi emosi

Usia rerata peserta psikoedukasi adalah 22,6 tahun ($SD = 4,45$), sebagian besar perempuan (87,7%). Pada saat mengisi *pre-test*, hampir separuh dari peserta mengidentifikasi statusnya sebagai target dari ketidakpastian relasi (48,5%), sisanya berstatus sebagai pelaku (35%) dan pengamat (16,6%). Fenomena ketidakpastian dalam relasi bukan merupakan hal yang baru. Lebih dari seperempat partisipan dalam suatu studi pernah menjadi target *ghosting* paling tidak sekali seumur hidupnya, dan seperlima di antara mereka bahkan mengaku pernah menjadi pelaku *ghosting* (Freedman et al., 2019). Meskipun demikian, semakin melekatnya penggunaan media komunikasi digital seolah memberikan justifikasi kepada pelaku untuk merasa bahwa perilakunya merupakan solusi yang lebih "elegan" daripada konfrontasi langsung dengan target (Soeiro, 2019).

Pada klaster *ghosting*, bentuk ketidakpastian yang paling berkesan bagi peserta psikoedukasi adalah perilaku *ghosting* (20,2%) diikuti *submarining* yaitu pelaku tiba-tiba muncul lagi secara terbuka namun sama sekali tidak membahas tentang perilaku *ghosting*-nya (11,7%). Suatu relasi yang diawali dengan adanya rasa saling tertarik, komunikasi yang intens dan saling memberi perhatian kemudian dapat hancur ketika salah satu pasangan enggan melanjutkan hubungan. Terutama kini dengan perkembangan teknologi yang memberikan kemudahan bagi pelaku untuk menjauh atau bahkan menghilang tanpa ada pernyataan ataupun penjelasan untuk memutuskan hubungan. *Ghosting* merupakan salah satu bentuk ketidakpastian relasi yang mengibaratkan pasangan sebagai “hantu” yang tiba-tiba menghilang tanpa memberikan penjelasan. Bagi sebagian besar individu, pengalaman putusnya relasi akan terasa menyakitkan, menimbulkan rasa sedih dan kecewa, sehingga setiap individu membutuhkan beberapa waktu untuk dapat memulihkan kembali perasaannya. Sementara bagi target *ghosting*, tersisa banyak ketidakpastian tentang alasan mengapa pasangan tiba-tiba menghilang, apakah hubungan tersebut sudah berakhir atau tidak dan pada akhirnya satu-satunya alasan yang paling dapat dipahami target adalah bahwa dirinya melakukan kesalahan pada pelaku *ghosting* (LeFebvre & Fan, 2020). Sementara *submarining*, mengibaratkan pelaku seperti “kapal selam” yang awalnya memutuskan menghilang kemudian tiba-tiba muncul. Setelah beberapa waktu pelaku memutuskan untuk menghilang, tiba-tiba muncul kembali seolah tidak ada yang berubah dari relasinya dengan target dan tidak ada usaha untuk menjelaskan kembali alasannya menghilang. Target tetap tidak mampu memahami alasan mengapa pelaku menghilang dan kemudian kembali seolah relasinya baik-baik saja. Hal inilah yang menjadikan *ghosting* dan *submarining* merupakan pengalaman yang paling berkesan bagi sebagian peserta.

Hasil pada klaster *non-ghosting*, *breadcrumbing* (23,3%) dan *slowfade* (16,6%) menempati bentuk ketidakpastian yang paling berkesan. *Breadcrumbing* merupakan tindakan perhatian (mengirim pesan, telepon) yang dapat dinilai sebagai bentuk ketertarikan terhadap individu, namun tidak ada komitmen lebih jauh, seperti “remah roti” yang jelas memiliki rasa yang enak, namun sia-sia atau tidak berharga. *Breadcrumbing* dianggap berkesan karena pelaku tidak ingin menjalin hubungan serius, namun tetap ingin menarik orang lain untuk bertahan menyukainya (Navarro et al., 2020). Tindakan ini dianggap berkesan karena pelaku seolah memberikan harapan pada target bahwa suatu saat akan menjalin hubungan serius dengannya. *Breadcrumbing* juga dapat terjadi pada pasangan yang sudah putus, tetapi pelaku tidak ingin target pergi (Navarro et al., 2020).

Di sisi lain, *slow fade* merupakan tindakan pelan-pelan mengambil jarak dari target kemudian memutuskan relasi. Salah satu strategi dalam memutuskan hubungan adalah dengan cara tidak langsung seperti *withdrawal-avoidance* (Baxter, 1982). Cara ini ditunjukkan dengan menghindari kontak atau kedekatan secara langsung atau menghindari bentuk komunikasi bahkan dalam bentuk pesan singkat. Hal ini dilakukan pelaku saat ingin memutuskan hubungan dengan tidak menyakiti target secara langsung. Namun, bagi target tindakan tersebut ambigu karena pelaku tidak menjelaskan alasan pemutusan hubungan secara jelas dan dapat diterima oleh target. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa *slow fade* dianggap berkesan bagi peserta.

Hampir separuh dari peserta psikoedukasi mengidentifikasi statusnya sebagai target dari ketidakpastian relasi (48,5%), sisanya berstatus sebagai pelaku (35%) dan pengamat (16,6%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Freedman et al. (2019) bahwa menjadi target *ghosting* lebih banyak dibanding sebagai pelaku. Sebagai target ketidakpastian relasi, individu tidak mampu memahami dengan jelas alasan mengapa situasi tersebut terjadi. Satu-satunya yang hanya dapat dipahami jelas oleh target ialah dirinya melakukan kesalahan pada pelaku. Hal ini membuat semakin target mencoba mereduksi ketidakpastian, semakin muncul rasa bersalah dan tidak berharga. Sebaliknya dari sisi pelaku, melakukan ketidakpastian relasi merupakan cara yang dianggap tidak terlalu menyakitkan target dibanding memutuskan relasi secara langsung, atau dianggap paling aman jika dikemudian hari ingin menjalin relasi kembali dengan target.

Memutuskan relasi secara langsung dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi pelaku untuk menyampaikan alasan dan ingin menjaga perasaan target (LeFebvre et al., 2019). Ada kemungkinan target dikemudian hari menjadi pelaku sebagai mekanisme untuk memulihkan perasaannya (Navarro et al., 2020). Didukung dengan perkembangan teknologi digital yang memudahkan individu untuk melakukan ketidakpastian relasi, sehingga perilaku *ghosting* ataupun *non-ghosting* dapat terus terjadi dalam relasi romantis.

Lebih jauh, di antara kelima strategi regulasi emosi yang dijelaskan melalui *talkshow*, strategi yang paling ingin diterapkan peserta seandainya peristiwa ketidakpastian relasi terulang kembali adalah *mindfulness* (31,3%). Contoh tindakan konkret yang dituliskan peserta: “Menyadari keberadaan emosi seutuhnya untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi pada saat ini supaya tidak terbawa lagi di kemudian hari.” Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu memilih strategi yang berpotensi untuk memfasilitasi integrasi keseluruhan pengalaman emosional secara utuh (Yusainy et al., 2018).

Strategi yang menjadi preferensi kedua adalah mengubah sudut pandang (29,4%). Contoh tindakan konkret yang dituliskan: “Menganggap bahwa dia sudah tidak membutuhkan saya lagi sehingga saya harus melupakan dia.” Mengubah sudut pandang juga merupakan strategi yang efektif terutama dalam jangka pendek karena memanfaatkan kontrol kognitif untuk mengubah makna dari pengalaman emosional (Buhle et al., 2014).

Strategi lain yang dipilih peserta yaitu mengalihkan perhatian (19,6%; contoh: “Mengalihkan perhatian saya pada hal-hal yang lebih produktif, seperti fokus meraih cita-cita dan mengikuti lomba-lomba.”) dan mengubah situasi (15,3%; contoh: “*Block* seluruh akses yang memungkinkan dia akan masuk lagi atau yang memungkinkan saya mengakses.”). Seperti halnya mengubah sudut pandang, mengalihkan perhatian dan mengubah situasi sama-sama merupakan strategi yang berbasis pada stimulus emosional dari pengalaman ketidakpastian relasi. Namun demikian, pengalihan perhatian secara terus-menerus dapat menghambat proses adaptasi terutama ketika seseorang dihadapkan kembali kepada hal yang sebelumnya ia hindari (Thiruchselvam et al., 2011). Sementara itu, tingkat keberhasilan dari upaya untuk mengubah situasi sangat tergantung pada faktor di luar diri individu.

Lebih jauh, strategi regulasi emosi yang paling sedikit diminati peserta adalah menekan perasaan (4,3%). Contoh tindakan konkret yang dituliskan peserta: “Tidak mau terlalu terlalu berharap atau percaya kepada ucapan orang.” Studi metaanalisis menyimpulkan bahwa strategi menekan perasaan sering ditemukan terkait dengan simtom psikopatologis (Aldao et al., 2010) karena ditampilkan setelah intensitas reaktivitas emosi meningkat setelah kegagalan menampilkan strategi lainnya. Distribusi preferensi strategi regulasi emosi peserta berdasarkan status ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Preferensi Strategi Regulasi Emosi Peserta Psikoedukasi

Status	Strategi Regulasi (%)				
	<i>Mengubah situasi</i>	<i>Mengalihkan perhatian</i>	<i>Mengubah sudut pandang</i>	<i>Menekan perasaan</i>	<i>Mindfulness</i>
Target	17,7	20,3	30,4	2,5	29,1
Pelaku	10,5	17,5	24,6	8,8	38,6
Pengamat	18,5	22,2	37	0	22,2

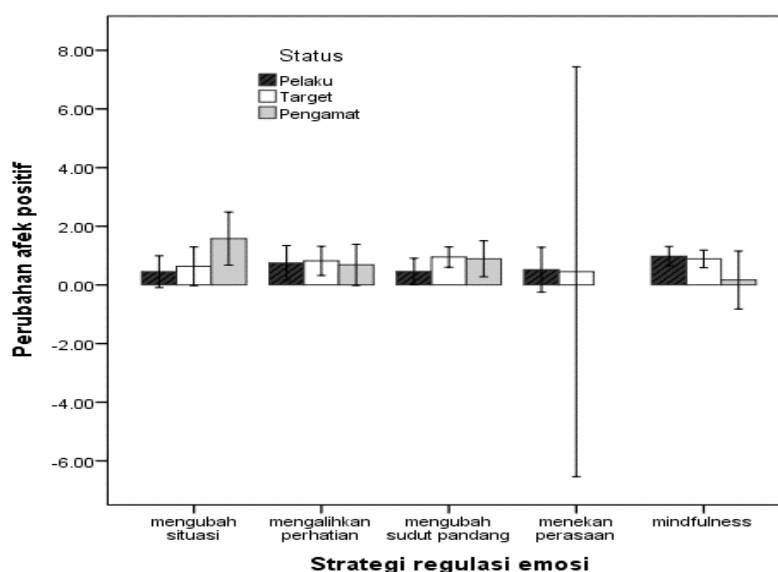
Signifikansi perubahan reaktivitas emosi saat peserta diminta untuk membayangkan menerapkan suatu strategi regulasi emosi (*post-test*) dibandingkan ketika menghadapi peristiwa ketidakpastian relasi di masa lalu (*pre-test*) ditampilkan pada Tabel 3 ($F(1,162) = 167,42, p <$

0,001). Secara keseluruhan, perasaan positif peserta meningkat (Δ afek positif = 0,79; SD = 0,83), sementara perasaan negatif mereka menurun (Δ afek negatif = -0,63; SD = 0,94). Hal ini menandakan bahwa peserta mampu untuk membayangkan bahwa strategi regulasi emosi akan memberikan manfaat dalam meningkatkan keberadaan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif ketika di masa depan mereka kembali dihadapkan pada ketidakpastian relasi. Perasaan positif memiliki kaitan erat dengan kesejahteraan, kebahagiaan, dan kualitas kehidupan yang baik (Tamir & Gross, 2011).

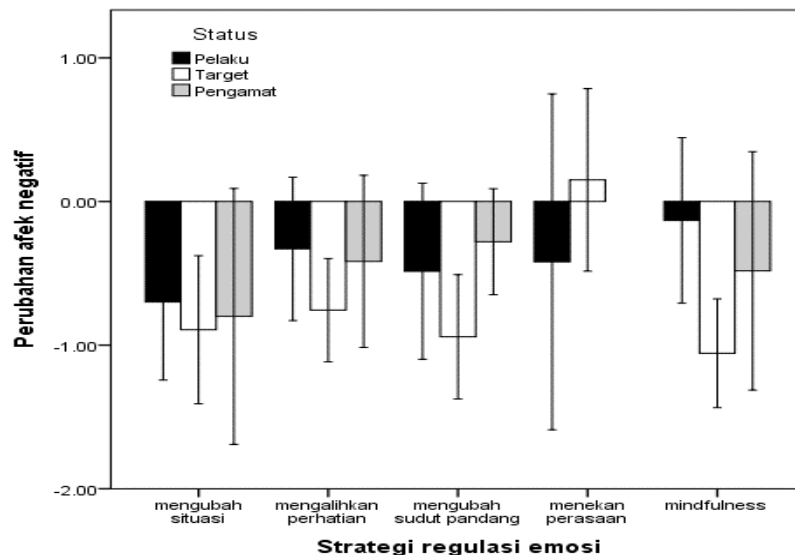
Tabel 3. Perubahan Reaktivitas Emosi Peserta Edukasi

Status Peserta	Pre-test Mean Afek (SD)		Post-test Mean Afek (SD)	
	Positif	Negatif	Positif	Negatif
Target	2,32 (0,77)	2,82 (0,89)	3,15 (0,87)	1,92 (0,85)
Pelaku	2,58 (0,85)	2,03 (0,88)	3,29 (0,86)	2,37 (0,82)
Pengamat	2,50 (0,81)	2,02 (0,94)	3,31 (0,74)	2,47 (0,88)

Lebih jauh, peningkatan perasaan yang bersifat positif tidak berbeda di antara peserta psikoedukasi yang berposisi sebagai target, pelaku, maupun pengamat dari ketidakpastian relasi ($F(2, 160) = 0,37$; $p = 0,69$). Meskipun demikian, peserta yang berstatus sebagai target melaporkan penurunan perasaan negatif yang lebih signifikan dibandingkan pelaku ($p = 0,001$) maupun pengamat ($p < 0,03$). Artinya dapat diprediksi bahwa manfaat dari penerapan strategi regulasi emosi dalam hal mengurangi perasaan negatif akan lebih optimal bagi target ketidakpastian. Integrasi perubahan reaktivitas emosi berdasarkan status dalam ketidakpastian relasi dan strategi regulasi emosi yang dipilih divisualisasikan pada Gambar 3 dan 4.



Gambar 3. Perubahan afek positif peserta psikoedukasi pasca regulasi emosi



Gambar 4. Perubahan afek negatif peserta psikoedukasi pasca regulasi emosi

4. KESIMPULAN

Ketidakpastian relasi merupakan pengalaman yang umum ditemui peserta psikoedukasi, baik dalam posisi sebagai target maupun pelaku. *Polling* terhadap *follower* mitra menghasilkan beragam jargon terkait ketidakpastian relasi, yang dapat dikategorikan ke dalam dua klaster yaitu *ghosting* dan *non-ghosting*. Sebagian kecil peserta perempuan pernah menjadi target dan pelaku dari semua klaster ketidakpastian relasi. Di antara kelima strategi regulasi emosi yang dijelaskan dalam psikoedukasi, strategi yang paling ingin diterapkan peserta adalah *mindfulness* dan mengubah sudut pandang. Peserta mampu membayangkan bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif dapat meningkatkan keberadaan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif jika kembali dihadapkan pada ketidakpastian relasi.

Tidak dapat dipungkiri bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbatas pada pengukuran dampak psikoedukasi pada level pemahaman, bukan dalam bentuk perilaku konkret. Dibutuhkan pelatihan dalam jangka yang lebih panjang agar manfaat yang diperoleh peserta lebih optimal. Terlepas dari keterbatasannya, upaya psikoedukasi ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan antara konsep ketidakpastian relasi yang dikaji secara saintifik dengan program kesehatan mental yang dilakukan oleh komunitas digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. yang telah memberi dukungan finansial terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Azura, R. T. (2022). Hubungan moral disengagement dan kecenderungan perilaku ghosting dalam kencan online Tinder. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34564>

- Baxter, L. A. (1982). Strategies for ending relationships: Two studies. *Western Journal of Speech Communication*, 46(3), 223–241. <https://doi.org/10.1080/10570318209374082>
- Biolcati, R., Pupi, V., & Mancini, G. (2021). Cyber dating abuse and ghosting behaviours: Personality and gender roles in romantic relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(3), 240–251. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108289>
- Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J., & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cerebral Cortex*, 24(11), 2981–2990. <https://doi.org/10.1093/cercor/bht154>
- Draucker, C. B., Cook, C. B., Martsolf, D. S., & Stephenson, P. S. (2012). Adolescent dating violence and Peplau's dimensions of the self. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 18(3), 175–188. <https://doi.org/10.1177/1078390312442743>
- Folk, D., & Dunn, E. (2023). A systematic review of the strength of evidence for the most commonly recommended happiness strategies in mainstream media. *Nature Human Behaviour*, 7(10), Article 10. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01651-4>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185>
- Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (1999). Measuring the sources and content of relational uncertainty. *Communication Studies*, 50(4), 261–278. <https://doi.org/10.1080/10510979909388499>
- Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (2005). Relational uncertainty and relational information processing: Questions without answers? *Communication Research*, 32(3), 349–388. <https://doi.org/10.1177/0093650205275384>
- Knobloch, L. K., Solomon, D. H., & Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 8(2), 205–224. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00036.x>
- 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/pere.12322>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1116. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Paul, A. (2014). Is online better than offline for meeting partners? Depends: are you looking to marry or to date? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 664–667. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0302>
- Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia, P. P. H. P. I. (2010). *Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)*. <https://himpni.or.id/kode-etik>
- Priem, J. S., & Solomon, D. H. (2011). Relational uncertainty and cortisol responses to hurtful and supportive messages from a dating partner. *Personal Relationships*, 18(2), 198–223. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01353.x>
- Silarus, A. (2015). *Sadar penuh hadir utuh*. TransMedia Pustaka. <https://transmediapustaka.com/product/sadar-penuh-hadir-utuh/>

- Soeiro, L. (2019, February 25). *7 essential psychological truths about ghosting*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/i-hear-you/201902/7-essential-psychological-truths-about-ghosting>
- Swanner, N. (2021, September 30). *Ghosting, orbiting, breadcrumbing, and other modern relationship terms explained*. The Manual. <https://www.themanual.com/culture/modern-relationship-terms-explained/>
- Tamir, M., & Gross, J. J. (2011). Beyond pleasure and pain? Emotion regulation and positive psychology. In *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 89–100). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0006>
- Thiruchselvam, R., Blechert, J., Sheppes, G., Rydstrom, A., & Gross, J. J. (2011). The temporal dynamics of emotion regulation: An EEG study of distraction and reappraisal. *Biological Psychology*, 87(1), 84–92. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.02.009>
- Timmermans, E., Hermans, A.-M., & Oprea, S. J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Vibe, M. de, Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 13(4), e0196053. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196053>
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.98.2.219>
- Williams, K. D., Forgas, J. P., Hoppel, W. von, & Zadro, L. (2005). The social outcast: An overview. In *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 1–16). Psychology Press.
- Yusainy, C., Chawa, A. F., & Kholifah, S. (2017). Social data analytics sebagai metode alternatif dalam riset psikologi. *Buletin Psikologi*, 25(2), Article 2. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27751>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2018). Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>