

**STUDI FENOMENOLOGI TENTANG STRATEGI REGULASI EMOSI
PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI GHOSTING SETELAH
MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL DALAM HUBUNGAN TANPA
STATUS.**

Skripsi

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Untuk Memenuhi Salah Satu

Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Tasyhida Rachmani Abyari

1807016059

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023`

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : STUDI FENOMENOLOGI TENTANG STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI GHOSTING SETELAH MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL DALAM HUBUNGAN TANPA STATUS.
Nama : Tasyhida Rachmani Abyari
NIM : 1807016059
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 5 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi, M.Si.
NIP: 197711022006042004

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP: 19860523201812002

Pembimbing I

Dra. Hj. Maria Ulfa, M.si.
NIP: 196008071986122000

Penguji II

Dra. Hj. Maria Ulfa, M.si.
NIP 196008071986122000

Penguji IV

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP: 196006151991031004

Pembimbing II

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP: 197502052006042003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tasyhida Rachmani Abyari

NIM : 1807016059

Program Studi : Psikologi

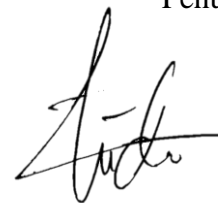
Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul

**STUDI FENOMENOLOGI TENTANG STRATEGI REGULASI EMOSI
PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI GHOSTING SETELAH
MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL DIDALAM HUBUNGAN TANPA
STATUS.**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 12 Juni 2023

Penulis



Tasyhida Rachmani Abyari

NIM.1807016059

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : STUDI FENOMENOLOGI TENTANG STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI GHOSTING SETELAH MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL DALAM HUBUNGAN TANPA STATUS.

Nama : Tasyhida Rachmani Abyari

NIM : 1807016059

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si
NIP. 196008071986122000

Semarang, ... 8 Juni ... 2023
Yang bersangkutan

Tasyhida Rachmani Abyari
NIM.1807016059

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : STUDI FENOMENOLOGI TENTANG STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI GHOSTING SETELAH MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL DALAM HUBUNGAN TANPA STATUS.

Nama : Tasyhida Rachmani Abyari
NIM : 1807016059
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Hj. Siti Hikmah S. Pd, M.si
NIP. 197502052006042003

Semarang,8 Juni..... 2023

Yang bersangkutan

Tasyhida Rachmani Abyari
NIM.1807016059

MOTTO

“Nrimo ing pandum senajan abot ditrimo amargi Gusti Allah mboten sare”

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa menuangkan keberkahan-nya kepada Penulis untuk menyelesaikan tugas akhir dengan judul “*Studi Fenomenologi Tentang Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Ghosting Setelah Melakukan Hubungan Seksual dalam Hubungan Tanpa Status*”. Sholawat serta salam senantiasa terucap kepada sang suri tauladan Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan Syafa'atnya di *yaumul* akhir nanti.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. terselesainya skripsi ini tidak hanya semata merupakan hasil jerih payah Penulis sendiri, melainkan juga adanya kontribusi dari berbagai pihak. Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam menyusun skripsi ini, Penulis memiliki proses yang panjang, menguras pikiran, menghadapi ujian yang melintang dan beragam masalah pelik nan sukar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa suka cita, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil baik secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis. Secara khusus, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

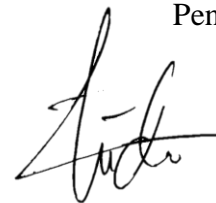
1. Allah SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., Selaku Ketua Jurusan Psikologi

5. Ibu Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I dan Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi dan waktu selama proses penyusunan skripsi,
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya selama penulis berkuliah,
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
8. Narasumber penulisan ini, seluruh korban yang mengalami *ghosting* yang bersedia meluangkan waktu dan bantuannya dalam terciptanya karya ini. Terima kasih telah memberikan pelajaran hidup yang berharga dan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Kedua Orangtua penulis, Alm. Bapak Ir. Tjahyana Akir dan Ibu Gloria Kusumawati, yang senantiasa berdoa, berjuang dan mencurahkan seluruh kasih sayangnya untuk penulis, sehingga penulis memiliki motivasi untuk tetap melanjutkan hidup dan menyelesaikan skripsi.
10. Seluruh kakak penulis, Irmaya Prihandini, Zuhtisya Isfahani, Farissa Zulhaisyah, Nur Hasanah, Ariel Somadiningrat dan Gatot Hariyadi yang senantiasa memberikan nasihat dan selalu menyayangi penulis, hingga terselesaikannya skripsi ini,
11. Sahabat terkasih penulis, Muhamad Harits Diza yang senantiasa sabar membantu, memahami dan menerima segala kondisi dan situasi penulis, sehingga penulis tetap semangat untuk menyelesaikan skripsi,
12. Sahabat Setia penulis, Zakki Alghifari, Azra salsa Nabilah, Mizano Alhassan, Haidar Ghifari, Selsa Ayu, Rima Qoriah, Nabila Sri Astuti yang senantiasa ikhlas untuk mendengarkan segala keluh kesah, memberikan dukungan dan membersamai penulis baik dalam suka maupun duka, sehingga penulis dapat tetap waras selama melalui proses kehidupan yang pelik ini,

13. Penasihat Penulis, Pak Suswanto yang telah ikhlas menjaga, mendengarkan keluh kesah dan memberikan nasehat kepada penulis, hingga terselesaikannya skripsi ini,
14. Teman seperguruan silat penulis, Islahul risky, Arif Triana, dan Arief adianto yang telah mengajarkan jurus silat dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan tanda tanya dan ilusi kesenangan semu ini, sehingga penulis dapat tetap berada di jalan yang benar selama penulis di Semarang,
15. Teman seperjuangan penulis, Priyo Agung Wibowo, Rivaldi Leonardo Jordan, Adinda Fabela, Agustin Elaellatun dan Muhammad Annas yang telah kebersamai dan memenuhi hari-hari penulis dengan selera humor kelas rendah selama melalui proses perkuliahan di UIN Walisongo Semarang.
16. Semua pihak yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan kontribusi dalam bentuk apapun kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,

Penulis mengakui bahwa pada penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap bahwa penulisan ini dapat memberikan makna yang berarti bagi pembacanya. Akhir kata, penulis ucapkan Terimakasih dan semoga orang-orang yang terlibat dalam proses skripsi ini selalu diberikan keberkahan dan kebahagiaan oleh Allah SWT.

Semarang, 12 Juni 2023
Penulis



Tasyhida Rachmani Abyari

NIM. 1807016059

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan sukacita, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Tasyhida Rachmani Abyari, yaitu selaku penulis sendiri yang senantiasa kuat dan masih berkeinginan untuk terus bertahan dalam menjalani kehidupan ini,
2. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang,
3. Kedua orang tua penulis yang kuat dan hebat, Alm. Bapak Ir. Tjahyana Akir dan Ibu Gloria Kusumawati yang senantiasa ikhlas mencurahkan kasih sayangnya dan berkorban demi membesarkan penulis hingga detik ini. Tiada henti dan lelahnya penulis berdoa kepada Allah SWT agar segala kebaikan mama dan ayah dibalas oleh Allah SWT. Selain itu, penulis berdoa semoga ayah tenang disana dan mama selalu diberikan kebahagiaan dan umur yang panjang serta semangat untuk tetap melanjutkan hidup,
4. Korban yang mengalami fenomena serupa, baik dalam maupun diluar penelitian.
5. Dan yang terakhir, untuk seseorang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya, terimakasih telah memberikan inspirasi dan pengalaman yang luar biasa kepada penulis sehingga skripsi ini dapat tercipta dan terselesaikan.

Semarang, 12 Juni 2023

Penulis



Tasyhida Rachmani Abyari

NIM. 1807016059

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Fokus Penelitian	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Keaslian Terdahulu	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Regulasi emosi	14
1. Definisi Regulasi Emosi.....	14
2. Aspek Regulasi Emosi	15
3. Faktor Regulasi Emosi	16
4. Strategi Regulasi Emosi	19
5. Perspektif Islam Terhadap Regulasi Emosi	21
B. Perilaku Seksual Pranikah.....	23
1. Definisi Perilaku Seksual Pranikah.....	23
2. Bentuk Perilaku Seksual Pranikah	23
C. <i>Ghosting</i>	24

3. Definisi <i>Ghosting</i>	24
4. Bentuk Perilaku <i>Ghosting</i>	26
D. <i>Hook Up</i>	27
E. Mahasiswa.....	28
1. Definisi Mahasiswa sebagai <i>Emerging Adulthood</i>	28
2. Ciri Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i>	29
3. Tugas Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i>	31
4. Perspektif Islam Terhadap <i>Emerging Adulthood</i>	31
F. Kerangka Berpikir	33
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi Penelitian.....	37
C. Sumber Data.....	38
D. Cara Pengumpulan Data.....	40
1. Observasi.....	40
2. Wawancara.....	41
3. Dokumentasi	41
E. Prosedur Analisis Data.....	47
F. Keabsahan Data.....	48
G. Etika Penelitian	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Subjek	50
B. Hasil Temuan dan Analisis Data.....	56
a. Deskripsi Hasil Temuan.....	56
b. Analisis Hasil Temuan	57
C. Skema Strategi Regulasi Pada Mahasiswa Yang Mengalami <i>Ghosting</i> Setelah Melakukan Hubungan Seksual Pranikah Dalam hubungan Tanpa Status	86
D. Pembahasan.....	91
BAB V KESIMPULAN	104
E. Kesimpulan	104
F. Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN 1.....	116
LAMPIRAN 2.....	126
LAMPIRAN 3.....	139

LAMPIRAN 4.....233
LAMPIRAN 5.....333
LAMPIRAN 6.....345
LAMPIRAN 7.....352

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Wawancara.....	43
Tabel 4.1 Profil Subjek	56
Tabel 4.2 Unit makna dan Makna Psikologis	58
Tabel 4.3 Strategi Regulasi Emosi.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	35
Gambar 4.1 Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Pertama (AB)	86
Gambar 4.2 Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Kedua (LL)	87
Gambar 4.3 Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Ketiga (DF)	88
Gambar 4.4 Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Keempat (FS)	89
Gambar 4.5 Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Kelima (CT)	90

DAFTAR LAMPIRAN

Panduan Wawancara	117
Pedoman Wawancara	120
Panduan Observasi	122
Jadwal Pelaksanaan Penelitian	123
Lembar Informasi	127
Lembar Persetujuan Subjek Pertama (AB)	129
Lembar Persetujuan Subjek Kedua (LL)	131
Lembar Persetujuan Subjek Ketiga (DF)	133
Lembar Persetujuan Subjek Keempat (FS)	135
Lembar Persetujuan Subjek Kelima (CT)	137
Transkrip Verbatim Wawancara Subjek Pertama (AB)	140
Transkrip Verbatim Wawancara Subjek Kedua (LL)	155
Transkrip Verbatim Wawancara Subjek Ketiga (DF)	167
Transkrip Verbatim Wawancara Subjek Keempat (FS)	183
Transkrip Verbatim Wawancara Subjek Kelima (CT)	195
Tabel Observasi	224
Tabel Horizontalisasi Subjek Pertama (AB)	234
Tabel Horizontalisasi Subjek Kedua (LL)	249
Tabel Horizontalisasi Subjek Ketiga (DF)	260
Tabel Horizontalisasi Subjek Keempat (FS)	280
Tabel Horizontalisasi Subjek Kelima (CT)	294
Tabel Unit Makna Subjek Pertama (AB)	334
Tabel Unit Makna Subjek Kedua (LL)	336
Tabel Unit Makna Subjek Ketiga (DF)	338

Tabel Unit Makna Subjek Keempat (FS).....	340
Tabel Unit Makna Subjek Kelima (CT).....	342
Tabel Unit Makna Keseluruhan	346
Riwayat Hidup Peneliti	353

Studi Fenomenologi Tentang Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Ghosting* Setelah Melakukan Hubungan Seksual Didalam Hubungan Tanpa Status

ABSTRAK

Ghosting merupakan penyelesaian sebuah hubungan dengan cara memutuskan seluruh kontak dan mengabaikan segala komunikasi dengan seseorang. Untuk sebagian orang ghosting merupakan jalan keluar paling mudah dalam meninggalkan seseorang ketika sudah tidak tertarik lagi dengan suatu hubungan, namun strategi ini memiliki dampak yang menyakitkan bagi penerimanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mengetahui secara metodologik mengenai gambaran strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami ghosting setelah melakukan hubungan seksual dalam hubungan tanpa status. Subjek dalam penelitian ini adalah lima orang mahasiswa yang masih aktif berkuliah di Kota Semarang. Pengambilan subjek menggunakan metode purposive sampling, dengan karakteristik mahasiswa perempuan, memiliki rentan Umur 18 – 24 tahun, Melakukan hubungan seksual minimal sekali ketika menjalani hubungan tanpa status serta berasal dari luar Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dan menggunakan analisis data *descriptive phenomenological Analysis (DPA)*. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima subjek menerapkan strategi regulasi emosi ketika mengalami ghosting. Terdapat lima strategi regulasi emosi atau *process model of emotion regulation* yang telah diterapkan oleh kelima subjek, yaitu Pemilihan situasi, Modifikasi situasi, Penyebaran perhatian, Perubahan kognitif dan Perubahan respon. Namun, terdapat satu subjek dalam penelitian yang tidak menerapkan salah satu strategi regulasi emosi. Subjek tersebut hanya menerapkan empat dari kelima strategi regulasi emosi, yaitu Pemilihan situasi, Penyebaran perhatian, Perubahan kognitif, dan Perubahan respon. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang dijadikan subjek dalam penelitian ini menjalankan strategi regulasi emosi dengan pearapan strategi yang berbeda-beda.

Kata Kunci: Strategi Regulasi Emosi, *ghosting*, Hubungan seksual Pranikah, Hubungan Tanpa Status.

**Phenomenological Study Of Emotional Regulation Strategies in College Students
Who Experience Ghosting After Having Premarital Sexual intercourse In
*Hooked up***

ABSTRACT

Ghosting is ending a relationship by cutting off all contact and ignoring all communication with someone. For some people ghosting is the easiest way out in leaving someone when they are no longer interested in a relationship, but this strategy has a painful impact on the recipient. This study aims to examine and know methodologically about the description of emotion regulation strategies in college students who experience ghosting after having sexual intercourse in hook up. The subjects in this study were five students who were still actively studying in the city of Semarang. Subjects were taken using a purposive sampling method, with the characteristics of female students, having a vulnerable age of 18-24 years, having sexual intercourse at least once when in hook up and coming from outside the city of Semarang. This study used a qualitative method with a phenomenological approach and used descriptive phenomenological analysis (DPA) data. Data collection in this study was carried out by conducting in-depth interviews and observation. The results showed that the five subjects applied emotion regulation strategies when experiencing ghosting. There are five emotion regulation strategies or process models of emotion regulation that have been implemented by the five subjects, namely situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change and response modulation. However, there was one subject in the study who did not apply one of the emotion regulation strategies. The subject only applied four of the five emotion regulation strategies, namely situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change and response modulation. so that it could be concluded that the College students in this study carried out emotion regulation strategies with different strategies.

Keywords:Emotional Regulation Strategies, Ghosting, Premarital Sexual Intercourse, Hook up

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku seks pranikah merupakan salah satu variasi penyimpangan sosial yang dianggap melanggar sebagian adat istiadat pada masyarakat dan norma-norma agama. Perilaku yang kian hari dianggap lazim ini seakan dijadikan representasi pergeseran norma dan moral dalam kehidupan manusia (Maria, dkk. 2021: 22). Konsep seks normatif yang telah lama tersosialisasi dalam masyarakat kini sudah mulai ditinggalkan. Budaya Indonesia yang terkenal kental akan adat ketimuran mulai tampak permisif terhadap perilaku ini. Berdasarkan survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), terjadi peningkatan kasus seks pranikah dari tahun 2007 hingga 2012. Pada tahun 2007, kelompok usia 20 – 24 tahun yang sudah melakukan seks pranikah di Indonesia mencapai 10,5% dan pada tahun 2012 meningkat menjadi 14,6%. Data tersebut juga didukung oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang menemukan bahwa 63% remaja di Indonesia sudah pernah melakukan kontak seksual dengan laki-lakinya dan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terlibat dengan perilaku tersebut adalah mahasiswa (Uecker, 2015: 68).

Mahasiswa adalah seorang yang sedang menimba ilmu dan terdaftar sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Hartaji, 2012: 5). Umumnya mahasiswa memiliki rentan usia 18 – 25 tahun (Hulukati & Rizki, 2018: 74). Memiliki rentan usia tersebut, mahasiswa dikategorikan sebagai *emerging adulthood* atau periode transisi dari remaja menuju dewasa (Arnett, 1994: 213). Memasuki periode *emerging adulthood*, mahasiswa tidak bisa lagi dianggap sebagai remaja ataupun dewasa sepenuhnya (Santrock, 2011: 416), karena ketika memasuki periode ini individu akan menikmati kebebasan dalam menjalani kehidupan mereka (Rahmadina, dkk. 2020: 2).

Mahasiswa perantauan adalah seseorang yang meninggalkan kampung halamannya untuk pergi menuntut ilmu di suatu daerah tertentu atau seorang mahasiswa yang berasal dari luar daerah. (Tehuayo,2021: 7). Berasal dari luar daerah, membuat mahasiswa perantauan akan dihadapkan oleh beraneka ragam permasalahan. Kondisi sendiri yang dihadapi mahasiswa perantauan akan mendorong mahasiswa perantauan untuk membuat keputusan dan menyelesaikan masalahnya sendiri (Prasetyowati, 2018: 3). Dengan jarak yang jauh dari kontrol dan pengawasan orangtua, membuat sebagian mahasiswa perantauan memiliki kebebasan yang lebih dalam membuat keputusan untuk menjalani kehidupannya. Tidak jarang kebebasan tersebut dimanfaatkan untuk bertindak diluar batas, seperti melakukan perilaku seks pranikah (Dewayani & Pambudi, 2014: 2)

Survei yang dilakukan Pusat Informasi dan Layanan Remaja (PILAR) PKBI Jawa Tengah tahun 2015, bahwa remaja di kota dan kabupaten semarang sudah melakukan perilaku seksual dimulai dari bercium; 43,7%, berpelukan; 11,2%, memegang Organ reproduksi pasangan;11,2%. Penelitian terkini yang dilakukan oleh Saputra, dkk. (2018: 587) dan Ariayudha, dkk. (2020: 540) di kota yang sama, mendapati bahwa mahasiswa yang sebagian besar merupakan perantauan di kota tersebut sudah melakukan perilaku seks pranikah, dimulai dari berciuman (*kissing*), menyentuh atau meraba bagian vital dan menggesekan alat kelamin (*petting*). Umumnya mereka melakukan hubungan seksual di Kost, mobil dan tempat penginapan (Ariayudha, dkk, 2020: 541). Selain itu, pra-riset yang dilakukan peneliti melalui wawancara kepada mahasiswa perantau di kota Semarang, ditemukan mahasiswa di kota tersebut telah melakukan perilaku seksual pranikah hingga tahap penetrasi (*sexual intercourse*). Diantaranya mengaku pernah dan tidak takut menyewa kost untuk tinggal bersama (*living together*) dengan pasangan yang baru mereka kenal (Wawancara, 30 Agustus 2022).

Dengan Situasi yang longgar dari pengawasan orangtua membuat mahasiswa perantauan berani untuk menjalani hubungan dengan seseorang yang baru mereka kenal, salah satu hubungan yang terkenal dikalangan mahasiswa adalah *hook up* (England, et al., 2008: 560). *Hook up* atau istilah yang lebih dikenal pada masyarakat Indonesia yaitu HTS (hubungan tanpa status) merupakan hubungan yang merujuk pada kegiatan seksual diantara individu yang tidak memacari satu sama lain. Salah satu karakteristik utama *Hook up* adalah kedua belah pihak tidak mengharapkan untuk berlanjut ke dalam hubungan serius atau berpacaran (*traditional committed romantic*) (Garcia, dkk, 2012: 2). Namun tidak jarang terdapat salah satu pihak yang memiliki ketertarikan untuk memiliki komitmen terhadap pihak lain setelah menjalani *hook up* (Esbaugh & Gute, 2010: 78).

Meskipun terkenal di kalangan mahasiswa, dalam pra riset yang dilakukan peneliti masih terdapat mahasiswa, khususnya perempuan yang tidak menyadari telah menjalani *Hook up* dengan seorang yang mereka cintai. Mereka berpikir bahwa sedang menjalani proses pendekatan dan mengharapkan keseriusan dari orang yang mereka temui. Dalam keterangannya, mahasiswa tersebut tidak menyangka akan ditinggal oleh pasangan mereka setelah rutin melakukan hubungan seksual (*sexual Intercourse*). Keterangan lebih lanjut, Hubungan seksual dianggap sebagai salah satu cara untuk mengungkapkan rasa cinta dan upaya untuk mempertahankan pasangan mereka. Namun, diantaranya mengaku telah mengalami *ghosting* ketika baru melakukan hubungan seksual pertama kali. (Wawancara, 2 September 2022)

Ghosting merupakan penyelesaian sebuah hubungan dengan cara memutuskan seluruh kontak dan mengabaikan segala komunikasi dengan seseorang (Freedman, et al. 2018: 2). Pelaku *ghosting* umumnya disebut sebagai *ghoster* dan korban *ghosting* disebut sebagai *ghostee*. Perilaku *ghosting* dapat berupa mengabaikan pesan singkat, panggilan telepon ataupun

seluruh kontak komunikasi dari seseorang (LeFebvre, 2017: 220). Memutuskan hubungan secara fisik seperti menghindari untuk tidak bertemu juga termasuk kedalam strategi *Ghosting* (Koessler, et al. 2019: 1). Selain itu, tindakan pelaku yang tidak pernah memperkenalkan korban dengan lingkungan sosial pelaku (*stahing*), pelaku yang berpura-pura tertarik dengan hubungan (*beching*) hingga memberikan harapan palsu kepada korban termasuk kedalam perilaku *ghosting*. (Setyawati, 2020: 13)

Ghostee atau Korban *Ghosting* umumnya tidak akan menyadari bahwa mereka telah mengalami *ghosting* dan akan menafsirkan sendiri makna dari hilangnya komunikasi tersebut (LeFebvre 2017: 2). Kondisi ini akan menimbulkan ambiguitas bagi korban *ghosting* dan cenderung membuat korban merasa bersalah (Pancani, at al. 2021: 3). Namun terdapat sebagian korban *ghosting* yang menyadari peringatan dini (*forewarning*) dari pasangan mereka. Korban *ghosting* akan menyadari hal tersebut dengan melihat isyarat dari pasangan mereka yang sudah tidak tertarik dengan mereka (*lessening interest*). Kesadaran tersebut didapatkan dari perubahan sikap pasangan terhadap mereka. Perubahan sikap yang ditunjukkan oleh pelaku *ghosting* cenderung sikap yang dapat membahayakan hubungan (Koessler, et al. 2019 :23)

Mahasiswa yang telah mengalami *ghosting* tidak menyadari akan menerima perilaku tersebut setelah melakukan hubungan seksual pertama kali. Dalam pra riset yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa berpikir bahwa pasangan mereka hanya mengabaikan seluruh pesan singkat dan telepon mereka karena sibuk. Hingga akhirnya mahasiswa tersebut menyadari bahwa laki-laki yang mereka cintai sudah tidak memiliki ketertarikan lagi (*lessening interest*). Lebih lanjut, mahasiswa tersebut telah berupaya untuk melakukan pertemuan dengan pasangan mereka, tapi pihak laki-laki tidak mau bertemu karena merasa tidak memiliki hubungan apapun dan tidak memiliki keharusan untuk mengklarifikasi kepastian hubungan mereka. Sehingga laki-laki tersebut bebas untuk meninggalkan mereka dan tidak perlu bertanggung jawab setelah

melakukan hubungan seksual. Namun didapati juga sebagian laki-laki tidak memberitahu alasan kenapa menghentikan komunikasi. Kondisi tersebut menciptakan rasa bersalah dan membuat sebagian mahasiswa merasa tidak berhak untuk dicintai (Wawancara, 2 September 2022)

Secara teoritis gender memiliki pengaruh terhadap pengalaman setelah berhubungan seksual. Laki-laki yang telah melakukan hubungan seksual masih memiliki potensi untuk meninggalkan pasangan mereka, bahkan setelah pasangan perempuan mereka hamil. Hal tersebut karena laki-laki tidak merasa memiliki tanggung jawab apapun setelah melakukan hubungan seksual. Laki-laki tidak perlu memikirkan tanggungan apapun seperti resiko kehamilan, Sehingga laki-laki dapat dengan mudah meninggalkan pasangannya dan melakukan hubungan seksual dengan perempuan lain (Eshbaugh & Gute, 2008).

Untuk sebagian orang *ghosting* merupakan jalan keluar paling mudah dalam meninggalkan seseorang ketika sudah tidak tertarik lagi dengan suatu hubungan (LeFebvre, 2019: 12). Namun strategi ini memiliki dampak yang menyakitkan bagi penerimanya. Menurut Psikolog Jeninice Vilhauer, *Ghosting* merupakan salah satu *silent treatment*, yang dimana fenomena tersebut adalah salah satu *emotional abusive* atau kekejaman emosional (Rohmatin, dkk. 2021: 240). *Ghosting* dapat meningkatkan *psychological distress* pada individu, selain itu *ghosting* dapat memicu perilaku negatif seperti reaksi emosional negatif yang buruk, seperti Kesedihan, Kecemasan, Amarah, Perasaan *helplessness*, Keinginan balas dendam (Koessler, et al. 2019: 9), Perasaan bingung, perasaan bersalah, rendah diri, terabaikan, dan frustrasi (Shahrullah, dkk. 2022: 80). Selain respon psikis, korban *ghosting* juga mengalami Respon fisik seperti Kehilangan nafsu makan dan Sulit tidur (Koessler, et al. 2019: 9).

Selain *ghosting*, dampak melakukan hubungan seksual pranikah memiliki pengaruh terhadap sisi psikologis perempuan. Umumnya perasaan berdosa, takut, dan gelisah muncul pada perempuan akibat dari kekhawatiran

terhadap calon suami yang mengetahui bahwa calon istrinya tidak lagi perawan (Putri, 2016: 19). Dalam pra riset yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa perempuan merasa dirinya tidak berharga dan tidak percaya diri karena telah kehilangan keperawanannya, standar ganda (*double standard*) dan mengakarnya budaya Indonesia yang menjadikan keperawanan sebagai tolak ukur keberhargaan perempuan (Wawancara, 8 September 2022). Tidak dapat dipungkiri bahwa keperawanan (*virginity*) akan selalu menjadi perdebatan sosial, karena nilai moral yang menjadikan keperawanan (*Virginity*) sebagai sakralitas keberharga dari harga diri seorang perempuan telah terinternalisasi dalam masyarakat (Prasetyo, 2019: 229).

Kondisi yang jauh dari keluarga juga memberikan tekanan tambahan kepada Mahasiswa perantau yang mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual. Jauhnya dukungan dari keluarga membuat mahasiswa merasa kehilangan semangat hidup dan memilih untuk mengasingkan diri dari ruang lingkup sosial. Terlebih mereka tidak mungkin untuk menceritakan kondisi yang dialami kepada keluarga ataupun teman sebayanya. Kondisi kesepian akibat sendirian turut mendukung tindakan negatif lain seperti menyakiti diri sendiri (*self-harm*) hingga pemikiran bunuh diri. Salah satu mahasiswa mengaku ingin menggugurkan bayinya sekaligus mengakhiri hidup ketika sendirian di kos (Wawancara, 8 September 2022).

Dengan situasi dan kondisi yang penuh dengan tekanan, tentu Mahasiswa perantauan memerlukan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan tersebut. Regulasi emosi mengacu pada proses yang dimana seseorang mempengaruhi emosi yang mereka miliki, ketika mereka memiliki emosi tersebut, dan bagaimana seseorang merasakan dan mengekspresikan emosi (Gross, 2014: 6). Regulasi emosi penting untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak (Diana, 2015: 43) dan mencegah perilaku maladaptif (Kokkonen, 1999: 914), Terlebih pada Mahasiswa

perantauan yang dituntut untuk mampu mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan norma yang berlaku pada lingkungan yang mereka tempati.

Dalam perspektif islam kemampuan regulasi emosi merupakan hal yang harus dimiliki oleh seluruh umat manusia. Islam telah memberikan perhatian terhadap regulasi emosi bahkan lebih dini dari ilmu modern lainnya. Dalam Q.S Al-Hadid ayat 23 yang artinya berbunyi “*Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri*” (Kementerian Agama RI,2021: 540). Dalam konteks regulasi emosi, Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan petunjuk kepada manusia untuk mengendalikan emosi agar tidak berlebihan dan menghindari dampak negatif seperti perilaku yang tidak pantas. Islam juga memandang bahwa kestabilan jiwa dan ruh merupakan tuntutan utama dalam menjalani kehidupan manusia (Nurfitiriani & Muhtar, 2021: 554).

Walaupun demikian, Perilaku seksual pranikah tetap menjamur pada sebagian Mahasiswa perantauan di kota Semarang. Dalam pra-riset terakhir yang dilakukan peneliti melalui *focus group discussion* didapati Mahasiswa perantauan khususnya perempuan, masih aktif melakukan hubungan seksual dengan pasangan mereka. Keterangan lebih lanjut dari mahasiswa tersebut bahwa *one night stand*, *Friend with benefit* dan *living together* dengan laki-laki yang bukan pasangan sah mereka merupakan fenomena lumrah di kalangan Mahasiswa perantauan. Bahkan, Mahasiswa tersebut memberikan keterangan bahwa meski mengetahui resiko buruk dari melakukan hubungan seks dan dibayangi rasa gelisah akibat takut ditinggal pasangannya, mereka tetap melakukan hubungan seksual untuk mempertahankan hubungan yang dijalani atau hanya untuk memenuhi kebutuhan biologis. (*Focus Group discussion*, 17 November 2022).

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini menarik untuk diteliti guna mengetahui bagaimana strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa

perantauan khususnya mahasiswa perempuan, dalam menghadapi tekanan mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual pranikah (*premarital sexual intercourse*). Perempuan dianggap memiliki dampak negatif terhadap fisik dan psikologis yang lebih besar ketimbang laki-laki akibat melakukan perilaku seksual pranikah (Ariayudha, dkk. 2020: 540). Menurut Maher, seseorang yang melakukan hubungan seksual sebelum mereka menikah cenderung akan memiliki mengalami emosi yang negatif, seperti penyesalan, merasa bersalah, tidak menghargai dirinya sendiri, takut akan berkomitmen dan takut akan kehamilan atau penyakit seksual lainnya (Sabia & Ressa, 2008: 1369). Banyak kajian modern yang membuktikan bahwa penyebab utama dari goncangan aspek emosional pada manusia adalah permasalahan psikologis dalam kehidupan sehari-hari (Nurfitriani & Muhtar, 2021: 554). Seseorang yang dapat menghadapi pengalaman buruk dapat meregulasi emosi mereka dengan baik dan secara efektif Menyusun strategi *coping* mereka (Elisabeth, et al. 2021: 203). Dalam teori Erickson, perkembangan manusia melibatkan berbagai konflik pribadi. Jika konflik pada setiap tahap perkembangan tidak dapat terselesaikan, manusia akan cenderung tidak mampu beradaptasi dengan masalah selanjutnya. Tentu hal tersebut akan mengganggu emosional dan memunculkan pemikiran bahkan melakukan tindak bunuh diri (Hurlock, 1987: 250).

B. Rumusan masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang akan dijadikan sebagai landasan penelitian ini adalah bagaimana strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual dalam hubungan tanpa status.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka fokus penelitian ini membahas strategi regulasi emosi yang digunakan

mahasiswa yang mengalami ghosting setelah melakukan hubungan seksual dalam hubungan tanpa status

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengetahui secara metodologik mengenai gambaran strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami ghosting setelah melakukan hubungan seksual dalam hubungan tanpa status.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis dimasa yang akan datang.

1. Secara Teoritis

Adapun manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memberikan sumbangsi terhadap khazanah ilmiah dalam upaya memahami, mengembangkan dan menguji secara metodologik mengenai Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Ghosting* Setelah Melakukan Hubungan Seksual Dalam Hubungan Tanpa Status.

2. Secara Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi sarana untuk memberikan dukungan secara moral dan pesan secara tersirat kepada subjek bahwa subjek tidak sendirian dalam menghadapi kondisi yang selama ini dirasakan. Selain itu, harapannya subjek mendapatkan ketenangan karena telah berbagi perasaan dan pikirannya, sehingga informasi yang dibagikan dapat dijadikan pembelajaran dan evaluasi kedepan bagi subjek dalam mengatasi dampak buruk yang telah dialami dan mengembangkan potensi diri secara maksimal.

b. Bagi laki-laki pelaku *Ghosting*

Penelitian ini dapat menjadi sarana untuk memberikan kesadaran kepada pelaku *Ghosting* untuk mulai berhenti dalam meninggalkan perempuan. Karena tanpa disadari, Tindakan yang diperbuat telah memberikan dampak buruk secara fisik dan psikis kepada perempuan yang mengalami *ghosting*.

c. Bagi Orang Tua dan kerabat

Penelitian ini dapat menjadi sarana memberikan kesadaran terhadap orangtua, keluarga serta kerabat subjek agar lebih peduli dan peka terhadap kondisi sebenar-benarnya dari subjek. Dimana dampak yang ditimbulkan dari kasus tersebut memberikan dampak yang berat terhadap subjek, sehingga subjek membutuhkan dukungan dan rangkulan dari orang terdekat.

F. Keaslian Penelitian

Sejauh peneliti mengkaji karya ilmiah yang berkaitan dengan *strategy emotional regulation*, belum didapati penelitian dengan judul yang sama. Penelitian ini memiliki variabel *strategy emotional regulation* oleh teori Gross. Metode penelitian yang diterapkan adalah kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan wawancara dan observasi. Analisis data yang digunakan adalah hasil pemikiran Mostakas (1994) *Stevick-colaizzi-keen* yang telah dimodifikasi secara sederhana oleh cresswell (2017) dan untuk keabsahan data penelitian menggunakan *member checking* dari *the eight primary strategies* yang direkomendasikan oleh cresswell (2017).

Dalam menghindari duplikasi atau pengulangan penelitian, peneliti telah melakukan pencarian terhadap penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diangkat oleh peneliti. *Pertama*, Penelitian yang memiliki fenomena yang sama adalah penelitian yang dilakukan Kresentia Galih Sukma Putri Alandia , Maria Goretti Adiyanti, Dari universitas Gadjah Mada dengan judul “Peran *Self-Forgiveness* terhadap Resiliensi Diri Perempuan yang Ditinggalkan Pasangannya Setelah Melakukan Hubungan Seksual Pranikah: Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderator” dan dipublikasikan pada tahun 2019. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran pemaafan diri terhadap resiliensi perempuan yang ditinggalkan pasangannya setelah melakukan hubungan seksual pranikah dengan dimoderatori oleh dukungan sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Menggunakan analisis moderasi, hasil dari penelitian ini adalah pemaafan diri memiliki peran positif terhadap resiliensi.

Kedua, Jurnal dengan judul “Di Ujung Penyesalan” Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Pengalaman Wanita Yang Meninggalkan Hubungan *Friends With Benefits*” yang diteliti oleh Ignatia Kusumadewi Andriani dan Achmad Mujab Masykur dari Universitas Diponegoro Dipublikasikan pada tahun 2021, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman wanita yang meninggalkan hubungan *FWB* dan menjalin kembali hubungan romantis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek yang terjebak dalam *FWB* merupakan seseorang yang memiliki pengalaman tidak baik dengan hubungan romantis. Dalam hubungan *FWB* yang dijalani subjek, mayoritas memiliki emosi yang semu dan dampak negatif.

Ketiga, Jurnal yang dipublikasikan pada tahun 2020 oleh Universitas Sumatera Utara dengan judul “Gambaran Strategi Regulasi Emosi pada

Narapidana Wanita” penelitian yang dilakukan stephani Regina ini memiliki tujuan untuk memahami gambaran strategi regulasi emosi yang muncul pada narapidana wanita. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan subjek melakukan strategi regulasi emosi yang sama yaitu, *situation selection, attentional deployment, cognitive change*, dan *response modulation*.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Kinanti Hanum kumala dan Ira Darmawanti dengan judul “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran” yang dipublikasikan pada tahun 2022. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan memahami strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki banyak peran. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa keempat subjek menggunakan strategi regulasi emosi berupa *respon focuss strategi (expressive suppression)* dan *antecedent focus (cognitive reappraisal)*.

Kelima, Penelitian dilakukan oleh Alifa Astari Hendriana dan Wiwin Hendriani dengan judul “Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas)”. Dipublikasikan pada tahun 2015, Penelitian memiliki tujuan untuk memahami regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang ditolak cintanya dalam situasi cinta tak terbalas. Menggunakan pendekatan studi kasus intrinsik dan *analisis tematik theory driven*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek pernah berada dalam situasi cinta tak terbalaskan dan ketiga subjek memiliki persamaan yaitu memilih untuk pasrah dalam menghadapi situasi cinta yang terbalaskan.

Keenam, Penelitian yang memiliki fenomena *Ghosting* yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Hasan Baharudin dari Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap dengan judul “Strategi remaja dalam menghadapi *Ghosting*” yang dipublikasikan pada tahun 2021. Penelitian ini memiliki fokus terhadap strategi komunikasi untuk mereduksi *Ghosting* dalam hubungan percintaan jarak jauh (*Long Distance Relationship*) pada remaja akhir. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode penelitian studi kasus. Hasil penelitian menjelaskan *Ghosting* yang dialami subjek ditunjukkan karena ketidakmampuan subjek untuk melakukan penyesuaian terhadap permasalahan baru. Strategi yang digunakan adalah strategi interaktif, kombinasi strategi aktif dan interaktif, dan juga kombinasi strategi pasif dan interaktif.

Terakhir, penelitian yang dilakukan Sahrullah Sahrullah, Eva Meizara Puspita Dewi dan Dian Novita Siswanti dari Universitas Negeri Makassar dengan judul “Strategi Koping Perempuan Korban *Ghosting* pada Fase Dewasa Awal” yang dipublikasikan pada tahun 2022. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui strategi koping perempuan pada fase dewasa awal sebagai korban. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menemukan bahwa responden dalam mengatasi dampak negatif akibat *Ghosting* dengan menggunakan dua pendekatan yaitu strategi *coping* yang fokus pada masalah dan emosi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi mengacu pada proses yang dimana seseorang mempengaruhi emosi yang mereka miliki, ketika mereka memiliki emosi tersebut, dan bagaimana seseorang merasakan dan mengekspresikan emosi. Regulasi emosi berfokus kepada bagaimana emosi tersebut teregulasi (*regulation of emotion*) daripada bagaimana emosi meregulasi sesuatu yang lain (*regulation by emotion*) (Gross,2014: 6). Dalam konteks barat, regulasi emosi mencakup proses menurunkan dan meningkatkan pengalaman dan perilaku yang dihasilkan dari emosi negatif dan emosi positif (Gratz&Roemer, 2004: 42). Namun umumnya, tujuan objektif dari regulasi emosi adalah untuk mencegah tingkat dari emosi negatif dan mencegah perilaku maladaptif (Kokkonen,1999: 914)

Regulasi emosi mencakup ketika memulai, mempertahankan, dan memodulasi kejadian, intensitas atau durasi keadaan perasaan internal dan proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi. Regulasi emosi melibatkan proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi dan memodifikasi respon sehingga sesuai dengan lingkungan (Thompson,1994: 27-38). Sesuai dengan Thompson, dkk (2004: 42) bahwa regulasi emosi melibatkan kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, menerima emosi dan kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif dan kemampuan untuk menggunakan strategi yang tepat untuk mengubah emosi sesuai dengan tuntutan situasional.

2. Aspek Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014: 6-7) regulasi emosi memiliki beberapa aspek utama (*Core feature*). Aspek-aspek tersebut terdiri dari tiga komponen, sebagai berikut:

a) Tujuan regulasi emosi (*Emotion regulation goals*)

Aspek pertama dari regulasi emosi adalah tujuan dari regulasi emosi tersebut. bahwa aspek pertama pada regulasi emosi adalah dengan mengaktivasi tujuan untuk memodifikasi proses generatif emosi. Tujuan tersebut dapat berupa untuk diri sendiri (*Intrinsic emotion regulation*) atau dalam orang lain (*Extrinsic emotion regulation*). Pada umumnya, individu mendeskripsikan bahwa tujuan regulasi emosi adalah untuk menurunkan emosi negatif seperti Marah, sedih, dan kekhawatiran. Namun sebagian individu juga mendeskripsikan regulasi emosi untuk cinta, ketertarikan, kebahagiaan dan berbagai pengalaman positif kepada orang lain.

b) Strategi regulasi emosi (*Emotion regulation strategy*)

Aspek kedua dari regulasi emosi adalah strategi regulasi emosi atau merupakan proses yang bertugas untuk mengubah emosi dan setiap individu memiliki caranya masing-masing dalam mencapai tujuan dalam regulasi emosi. Regulasi emosi melibatkan proses intrinsik maupun ekstrinsik. Proses intrinsik merujuk bagaimana individu mengelola emosi yang muncul dalam dirinya. Proses ekstrinsik adalah bagaimana cara seseorang mempengaruhi emosi orang lain. Individu akan mengekspresikan emosinya sehingga bisa dikenali oleh individu lain dan akhirnya mengubah emosi individu lain.

c) Dampak regulasi emosi (*Emotion regulation outcomes*)

Aspek ketiga dari regulasi emosi adalah dampak terhadap dinamika emosi. Ini berkaitan dengan Latensi emosi, waktu kemunculan emosi, besarnya emosi, durasi emosi, tanggapan terhadap pengalaman, dan perilaku atau fisiologis. Dampak regulasi emosi tergantung kepada tujuan dari individu dalam meregulasi emosi.

Berdasarkan Thompson (Pratisti, 2016: 114) terdapat tiga aspek dalam regulasi emosi, diantaranya sebagai berikut:

a) Memonitor Emosi (*Emotion monitoring*)

Merupakan kemampuan individu dalam menyadari dan memahami keseluruhan proses dalam diri individu seperti perasaan, pikiran dan alasan sebuah tindakan.

b) Evaluasi Emosi (*emotion evaluating*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan menyeimbangkan pengalaman emosinya. Kemampuan mengendalikan emosi, khususnya emosi negatif dapat membuat individu tidak berpengaruh dan terpengaruh oleh emosi negatif.

c) Memodifikasi Emosi (*emotion modification*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengubah emosi seperti dalam memotivasi emosi.

Gratz & Roemer menambahkan (2004: 43) regulasi emosi memiliki empat dimensi sebagai berikut :

a) *Awareness and understanding of emotion*

Merupakan Kesadaran individu dalam memahami emosi yang dimiliki.

b) *Acceptance of emotion*

Individu menerima emosi yang dialami dan dirasakan.

c) *Ability to engage*

Merupakan kemampuan individu dalam mengelola tujuan perilaku dan dapat menahan diri dari perilaku impulsive ketika mengalami emosi.

d) *Access to emotion regulation strategies*

Merupakan akses individu dalam Menyusun strategi regulasi yang dianggap efektif.

3. Faktor Faktor Regulasi Emosi

Menurut Sheppes (Gross,2014: 130) Regulasi emosi memiliki tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi individu dalam Menyusun strategi regulasi emosi, diantaranya :

a) Intensitas emosional (*Emotional intensity*),

merupakan intensitas tingkat/intensitas sebuah emosi. Pada situasi dengan intensi rendah dan emosi negatif, individu cenderung melakukan evaluasi Kembali. Sedangkan individu dengan situasi intensitas emosi negatif yang tinggi cenderung untuk memblokir informasi emosional. Dengan kata lain, individu akan menjauhi situasi yang memicu emosi sebelum memiliki daya untuk menghadapi situasi tersebut.

b) Kompleksitas kognitif (*Cognitive Complexity*),

merupakan proses kognitif yang menghasilkan strategi emosi. Pada proses ini melibatkan generasi (*generation*), implementasi (*implementation*) dan pemeliharaan (*maintenance*). Generasi adalah proses menemukan opsi regulasi yang tepat untuk menggantikan alur proses informasi emosional. implementasi berkaitan dengan proses kognisi dalam menjalankan strategi regulasi emosi dan pemeliharaan bertindak untuk mempertahankan regulasi emosi.

c) Tujuan Motivasi (*Motivation Goals*),

Merupakan strategi regulasi emosi yang melibatkan proses evaluasi terhadap jumlah stimulus emosional akan dihadapi sekali atau beberapa kali.

Menurut Wilms, et al. (2020: 2) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah sebagai berikut:

a) Tujuan Regulasi emosi (*emotion regulation Goals*)

Individu sering mengatur emosi untuk mencapai tujuan. Kondisi ini terjadi karena terdapat perbedaan antara keadaan saat ini (realita) dengan kondisi yang diinginkan. Perbedaan tersebut umumnya memotivasi seseorang untuk mengurangi kesenjangan tersebut.

b) Faktor Situasi (*Situational factor*)

Faktor situasional berkaitan dengan intensitas emosional yang lemah dan kuat. Intensitas tersebut yang mempengaruhi bagaimana individu mengatur emosi, oleh karenanya setiap individu memiliki perbedaan dalam mengatur emosi dengan satu sama lain.

Menurut Tamir & Maus (2010:33) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah sebagai berikut:

a) Keyakinan dalam mengontrol (*beliefs about controllability*)

Merupakan keyakinan individu dalam mengontrol emosi yang dimiliki dan belajar untuk menggunakan strategi regulasi yang dianggap adaptif dalam mengelola emosi. Faktor ini dapat mempengaruhi inisiasi atau tujuan regulasi emosi. Jika individu tidak yakin jika emosi tidak dapat dikendalikan, maka cenderung akan gagal dalam meregulasi emosi yang dimiliki.

b) Nilai dan Tujuan (*values and goals*)

Merujuk pada bagaimana individu menilai atau mengapresiasi sebuah emosi. Sedangkan tujuan mengacu kepada hasil yang diinginkan saat individu meregulasi emosi. Umumnya sebuah nilai dipengaruhi oleh norma budaya dan kepuasan kebutuhan dari individu tersebut. faktor ini mempengaruhi isi dari regulasi emosi.

c) Strategi dan kompetensi (*strategies and competencies*)

Merupakan potensi perilaku, rencana dan strategi yang digunakan untuk mengendalikan hasil dari tujuan meregulasi emosi serta kemampuan dan keterampilan individu.. faktor ini dapat mempengaruhi bagaimana proses regulasi emosi.

4. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014: 9) Terdapat lima strategi regulasi emosi yang disebut *process model of emotion regulation*. Dalam Gillespie & Beech (2016: 247), lima strategi ini dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu *antecedent-focused strategies* yaitu strategi yang merujuk kepada aktivitas sebelum emosi mempengaruhi perilaku dan respon fisiologis. Strategi tersebut yang terdiri dari *situation selection, situation modification, attentional deployment* dan *cognitive change* dan klasifikasi yang kedua adalah *respon focused* yaitu strategi yang merujuk kepada aktivitas yang cenderung mempengaruhi perilaku dan dipraktikan dalam bentuk respon fisiologis. Strategi tersebut Bernama *response modulation*.

a) Pemilihan Situasi (*Situation selection*)

Merupakan Tindakan yang dimana individu dapat melebihkan atau mengurangi kemungkinan individu tersebut menghadapi situasi yang diinginkan atau tidak diinginkan oleh emosi. Strategi ini melibatkan Tindakan mendekati atau

menghindari situasi yang dapat memberikan dampak emosional berdasarkan pengalaman atau pemikiran (Gillespie & Beech, 2016: 247). Contoh seperti mencari tempat yang tepat untuk menangis atau menghindari seseorang yang marah.

b) Modifikasi situasi (*Situation modification*)

merupakan Tindakan yang dimana individu mengubah situasi agar mengubah dampak emosional yang muncul. Memodifikasi situasi berkaitan dengan individu mengubah atau memodifikasi lingkungan eksternal (fisik) sehingga memberikan hasil yang dapat mengurangi atau melebihi dampak emosi yang muncul (Gillespie & Beech, 2016: 247). contoh seperti membuang sampah pada tempatnya agar tidak dimarahi orangtua, mengatakan kepada keluarga untuk tidak membicarakan kegagalan yang dialami agar tidak sedih atau mengubah posisi tempat duduk agar menghindari rasa bosan.

c) Penyebaran Perhatian (*Attention deployment*)

Merupakan Tindakan individu yang dimana individu mempengaruhi dan mengatur emosi yang muncul dengan distraksi atau melakukan konsentrasi. strategi ini tidak memerlukan perubahan atau modifikasi fisik (Gillespie & Beech, 2016: 247). distraksi adalah usaha untuk memfokuskan perhatian pada aspek lain atau mengalihkan perhatian dari situasi secara bersamaan. Contoh distraksi adalah mengalihkan hal yang memicu kesedihan dengan mengingat kenangan yang menyenangkan. Sedangkan konsentrasi lebih kepada menarik perhatian terhadap aspek yang berhubungan situasi. Contohnya adalah artis yang ingin

berakting menangis mengingat kejadian menyedihkan yang pernah dialami.

d) Perubahan Kognitif (*Cognitive change*)

Merupakan Tindakan individu yang dimana individu mengubah makna emosional. Strategi ini merujuk kepada kemampuan individu dalam mengubah pikiran/nilai mereka terhadap situasi atau kemampuan individu mengelola tuntutan (Gillespie & Beech, 2016: 247). Contohnya adalah seseorang berfikir bahwa kekalahan bukanlah sebuah kegagalan, melainkan suatu tantangan.

e) Perubahan Respon (*Response modulation*)

Merupakan Tindakan individu dimana individu melakukan strategi supresi ekspresif (*Expressive suppression*). Supresi dilakukan dengan cara modulasi atau mengubah respons secara sadar dari ekspresi perilaku saat individu sedang merasa emosional mempengaruhi Pengalaman, fisiologis, atau perilaku (Gillespie & Beech, 2016: 247). Contohnya adalah melakukan latihan fisik atau Teknik mengambil nafas untuk mengurangi pengalaman atau aspek fisiologis negatif seperti merokok, narkoba dan hal lain.

5. Perspektif Islam Terhadap Regulasi Emosi.

Dalam perspektif islam, memiliki kemampuan regulasi emosi sangat penting bagi manusia. Islam telah memberikan perhatian terhadap regulasi emosi bahkan lebih dini dari ilmu modern lainnya. Dalam Q.S Al-Hadid ayat 23 yang artinya berbunyi “*supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-nya kepada kamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri*” (Kementerian Agama RI,2021:

540). Dalam tafsir Al-Mishbah, Allah SWT menyampaikan bahwa dasarnya manusia untuk tidak berduka cita secara berlebihan dan melewati batas sehingga manusia memiliki perasaan berputus asa, selain itu jangan terlalu gembira sehingga menimbulkan sikap sombong dan lupa terhadap apa yang diberikan oleh Allah SWT . (Shihab, 2005: 42-43)

Lalu dalam Q.S Ali Imran ayat 134 yang artinya berbunyi “*yaitu orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.*” (Kementerian Agama RI,2021: 67). Dalam tafsir Al Mishbah, ayat ini menjelaskan kelas manusia atau jenjang sikapnya. Salah satunya adalah orang yang mampu menahan amarah, orang yang mampu menahan amarah adalah orang dapat menahan diri (meregulasi emosinya) sehingga tidak mencetuskan kata-kata buruk dan perbuatan negatif (sikap maladaptif) (Shihab, 2002: 221)

Selain ayat-ayat Al-Quran, regulasi emosi juga digambarkan dalam sebuah Hadist yang artinya berbunyi “*Dari Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu bahwa Rasulullah Shallallahu Alaihi wa sallam bersabda “Bukanlah orang yang kuat itu yang pandai bergulat, akan tetapi orang yang kuat adalah yang mampu menahan jiwanya ketika marah”*” (HR. Bukhari 6114, Muslim 2609). Berdasarkan ayat-ayat Al-Quran dan Hadist Dalam konteks regulasi emosi, menjelaskan bahwa Allah SWT Memberikan petunjuk kepada manusia untuk mengendalikan emosi agar tidak berlebihan dan menghindari dampak negatif seperti perilaku yang tidak pantas. Sesuai dengan tujuan Regulasi emosi adalah untuk mencegah tingkat dari emosi negatif dan mencegah perilaku maladaptif (Kokkonen,1999: 914)

B. Seksual Pranikah

1. Defini Seksual Pranikah

.Perilaku seksual adalah perilaku yang diawali oleh dorongan seksual atau aktivitas untuk mendapatkan kenikmatan organ seksual melalui berbagai perilaku (Pawestri & Dewi, 2012: 172). Sarwono (2011: 174) menambahkan bahwa perilaku seksual adalah tingkah laku yang dipicu oleh Hasrat seksual dengan laki-laki maupun dengan sesama jenis.

Seks pranikah atau dalam Bahasa asing sebagai "*premarital sexual*" didefinisikan sebagai penetrasi antara penis dan vagina yang terjadi diantara pasangan sebelum mereka menikah (Croock & Baur, 2016: 355). Sejalan dengan definisi sebelumnya, dalam Behulu, et al. (2019: 1) *Premarital sexual intercourse* atau seks pranikah adalah hubungan penetrasi vaginal yang dilakukan antara pasangan sebelum menikah secara resmi. Namun pada dasarnya, perilaku seks pranikah adalah aktivitas seksual yang dilakukan sebelum menikah dan dilakukan pada usia yang muda (Djamba,2013: 94)

Sebagai tokoh yang pertama yang mengangkat kajian seputar Perilaku seks pranikah sejak tahun 1964, menurut Reiss bahwa pelaku seks pranikah dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok, diantaranya kelompok *permissiveness with affection* dan *permissiveness without affection*. *Permissiveness without affection* adalah kelompok yang membenarkan seks pranikah karena saling mencintai sedangkan *permissiveness without affection* adalah kelompok yang melakukan seks pranikah tidak atas dasar cinta (Crawford & Popp, 2003: 13)

2. Bentuk bentuk perilaku seksual pranikah

Dalam Hurlock (1978: 226) bahwa perilaku seks pranikah dapat berupa Masturbasi, Bercumbu hingga bersenggama. Namun dijelaskan secara lengkap oleh Croock & Baur (2016) Perilaku seksual pranikah pada umumnya sebagai berikut :

a) Masturbasi

Merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menstimulasi alat kelamin sendiri untuk mendapatkan kepuasan seksual.

b) Seksual *noncoital*

Seks *noncoital* merupakan kegiatan yang merujuk pada kontak fisik yang erotis. Pada umumnya meliputi aktivitas ciuman (*kissing*), pegangan (*holding*), sentuhan (*touching*), stimulasi manual atau disebut dengan stimulasi oral-genital dan Bercumbu (*petting*).

c) Hubungan seksual/ Penetrasi (*sexual Intercourse*)

Merupakan aktivitas yang melibatkan memasukan penis kedalam vagina.

Avriyah (2012: 8) menambahkan bahwa perilaku seksual pranikah dapat berupa sebagai berikut:

a) Berpegangan tangan

b) Merangkul anggota badan

c) Mencium anggota badan

d) Berpelukan

e) Berciuman

f) Meraba alat kelamin

g) Hubungan seks tanpa memasukan atau menggesekan alat kelamin (*petting*)

h) Hubungan seks memasukan alat kelamin (*sexual intercourse*)

C. *Ghosting*

1. Definisi *Ghosting*

Istilah *Ghosting* pertama kali dikenal oleh *urban dictionary* pada tahun 2006, namun mulai dikenal banyak orang pada tahun 2014-2015 (LeFebvre, 2017: 228). Dalam *Urban dictionary* (2006) *Ghosting* didefinisikan sebagai tindakan menghilang dari teman tanpa memberi tahu

atau membatalkan rencana tanpa pilihan. sedangkan penelitian ilmiah terhadap *Ghosting* mendefinisikan sebagai pemberhentian secara sepihak komunikasi (sementara atau permanen) dalam usaha untuk memutuskan hubungan (secara tiba-tiba atau bertahap) yang umumnya dilakukan secara online (LeFebvre, 2017: 220). Koessler (2019: 1) mendefinisikan *Ghosting* adalah kondisi dimana seseorang (pihak yang ingin putus) melepaskan diri untuk membubarkan secara sepihak hubungan dengan cara menghindari kontak secara *online* dan *offline* dengan orang lain (pihak yang diputuskan). Dengan kata lain *Ghosting* merujuk kepada penyelesaian sebuah hubungan dengan memutuskan semua kontak dan mengabaikan segala usaha komunikasi dengan seseorang (Freedman, et al. 2018: 1).

Pelaku *Ghosting* disebut sebagai *ghoster* atau *initiator* sedang korban *Ghosting* disebut sebagai *ghostee* atau *Non-Initiator*. Perilaku *Ghosting* antara lain seperti tidak merespon pesan singkat, telepon dan pesan dari seluruh *social media* dari korban *Ghosting* (*non-initiator*). Selain *social media*, pelaku *Ghosting* dapat memutuskan segala bentuk kontak komunikasi bahkan memutuskan seluruh jenis hubungan dengan korban *Ghosting* (LeFebvre, 2017: 220-222). Memutuskan hubungan secara fisik seperti menghindari untuk tidak bertemu secara tatap muka dengan korban *Ghosting* (*non-initiator*) juga termasuk kedalam strategi *Ghosting* (Koessler, et al. 2019: 1).

Korban *Ghosting* tidak akan menyadari bahwa mereka telah mengalami *ghosting* dan mereka cenderung menafsirkan sendiri makna dari hilangnya komunikasi tersebut (Freedman, et al. 2018: 2). tindakan *Ghosting* dapat menimbulkan ambiguitas terhadap korban *Ghosting* (*non-initiator*). Oleh karenanya, Tindakan *Ghosting* dianggap sebagai tindakan yang sangat kejam karena mengakhiri hubungan dengan memutuskan komunikasi secara sepihak.

2. Bentuk Perilaku dalam *Ghosting*

Dikutip dalam Setyawati (2020: 13) terdapat istilah untuk bentuk perilaku *Ghosting*, diantaranya sebagai berikut:

a) *Ghosting*

Merupakan Perilaku yang Pelaku *Ghosting (Initiator)* yang selalu hadir, tiba-tiba menghilang tanpa memberikan kabar atau keterangan kepada korban *Ghosting (non-initiator)*.

b) *Zombie-ing*

Merupakan kondisi pelaku *Ghosting (Initiator)* tiba-tiba muncul Kembali dan menanyakan kabar kepada korban *Ghosting (non-initiator)* tanpa ada rasa bersalah. Umumnya perilaku ini dilakukan setelah melakukan perilaku *Ghosting* perilaku (LeFebvre, 2019: 20).

c) *Haunting*

Merupakan tindakan Pelaku *Ghosting (Initiator)* memutuskan komunikasi, namun tidak sepenuhnya menghilang atau dengan kata lain masih berintraksi dengan korban *Ghosting (non-initiator)* Melalui *social media* namun tidak intensif.

d) *Benching*

Merupakan tindakan Pelaku *Ghosting (Initiator)* menunjukkan ketertarikan terhadap korban *Ghosting (non-initiator)* namun tidak melakukan tindakan yang menunjukkan bahwa hubungan yang dijalani adalah hubungan serius, sehingga korban *Ghosting (non-initiator)* akan merasa kehilangan harapan.

e) *Stashing*

Merupakan tindakan Pelaku *Ghosting (initiator)* yang tidak pernah memperkenalkan korban *Ghosting (non-initiator)* dengan lingkungan sosialnya, seperti pertemanan dan keluarga.

f) *Curving*

Merupakan tindakan yang dimana Pelaku *Ghosting* (*initiator*) sengaja memberikan harapan untuk melanjutkan hubungan lebih lanjut namun tidak tertarik dengan korban *Ghosting* (*non-initiator*).

D. *Hook up*

Hook up atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan HTS (Hubungan tanpa status/komitmen) merupakan hubungan yang merujuk pada kegiatan seksual diantara individu yang bukan sepasang kekasih (*romantic partner*) atau memacari satu sama lain. umumnya Aktivitas *Hook up* adalah sentuhan seksual seperti, berciuman, berpelukan, oral seks hingga penetrasi (Garcia, et al. 2012: 1-2). Meskipun demikian, tidak selamanya *Hook up* berkaitan dengan tindakan penetrasi (England & Ronen, 2015: 192), dengan kata lain *Hook up* dapat didefinisikan sebagai pertemuan tanpa komitmen antara dua individu, dimana mungkin melakukan hubungan seks atau tidak melakukan seks (Kuperberg& Padgett, 2014: 517).

Dalam *Hook up* kedua belah pihak tidak memiliki keinginan atau memberi harapan untuk melanjutkan ke hubungan yang serius seperti berpacaran (Garcia,dkk. 2012: 1). Hubungan tanpa status ini hanya berlangsung sebentar atau tidak jangka Panjang. Selain itu, ciri khas *Hook up* adalah kedua belah tidak memiliki keterikatan emosional (Kuperberg& Padgett, 2014: 518). Dalam *Hook up* tidak ada kasih sayang, hubungan romantis yang eksklusif, atau bahkan ketertarikan dalam hubungan. Namun banyak kasus dalam *Hook up* dimana salah satu pihak memiliki ketertarikan setelah melakukan *Hook up* (England, et al. 2008: 560)

E. Mahasiswa Perantauan

1. Definisi Mahasiswa

Dalam Kamus Besar Indonesia (KBI), Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id). Dalam undang-undang Republik Indonesia No.12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, Mahasiswa merupakan pendaftar pada jenjang pendidikan tinggi (Peraturan.bpk.go.id). Mahasiswa juga dapat didefinisikan sebagai orang yang sedang menimba ilmu dan terdaftar sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi dan universitas (Hartaji,2012: 5) sedangkan .Mahasiswa perantauan adalah seseorang yang meninggalkan kampung halamannya untuk pergi menuntut ilmu di suatu daerah tertentu atau seorang Mahasiswa yang berasal dari luar daerah. (Tehuayo,2021: 7).

Mahasiswa dalam tahap perkembangan Arnett berada pada periode transisi dari remaja menuju dewasa (*emerging adulthood*) (arnett, 1994: 213). *emerging adulthood* memiliki umur sekitar 18-25 tahun. Dengan umur tersebut Mahasiswa tidak lagi berada dalam periode remaja tapi belum sepenuhnya menjadi orang dewasa (Arnett, 2000: 469). Intimasi seksual merupakan yang akan muncul lebih dahulu pada individu ketimbang intimasi terhadap interaksi psikososial dengan orang lain (Erickson, 1968: 135). Menurut Morgan, pada periode ini individu akan didominasi oleh kehidupan percintaan dan eksplorasi seksual, dimana individu akan mengalami peningkatan terhadap kesempatan untuk mempertimbangkan hubungan dan identitas mereka (LeFebvre et al. 2019: 5) Sedangkan Hurlock menyatakan bahwa 18 tahun hingga umur 40 tahun merupakan dewasa awal, dimana pada tahap tersebut individu akan menyesuaikan diri terhadap pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. individu akan dihadapkan kepada

peran dan tugas baru, salah satu contohnya adalah peran dalam ikatan pernikahan seperti suami atau istri.

Dalam tahap perkembangan psikoseksual oleh Freud, mahasiswa berada fase genital. Fase ini dimulai dari umur 12 tahun (pubertas) hingga seterusnya. Pubertas sendiri dianggap sebagai tahap untuk mencapai tujuan seksual dan awal dari mulainya tahap genital. Pada tahap ini, individu akan berbagi energi seksual kepada orang lain. karena pada tahap ini, insting seksual dan alat reproduksi, baik perempuan atau laki laki memiliki status yang sama. dengan kata lain pada masa ini individu dapat mengembangkan dan memiliki minat seksual yang besar terhadap lawan jenis (Semiun, 2006: 112). Sejalan dengan dalam perkembangan Erickson (*theory of psychosocial of development*), pada tahap ini individu akan mengembangkan hubungan romansa dan platonik dengan orang lain. Tahap ini disebut sebagai *isolation vs intimacy* dengan rentan umur 21-35 tahun. individu sudah menemukan identitas mereka. Identitas dianggap sebagai faktor dalam kesuksesan sebuah hubungan. Jika seseorang belum memiliki identitas yang jelas terhadap diri mereka ketika menjalani hubungan, dapat membahayakan individu tersebut. Terlebih jika hubungan diantara individu tersebut berakhir, dapat memberikan pengaruh buruk individu tersebut. (Syed&Mclean, 2017: 4)

Pada periode tersebut akan muncul keinginan-keinginan dan nilai baru sesuai dengan tugas yang mereka dapat. Sehingga pada periode dewasa awal akan penuh dengan masalah dan ketegangan emosi (*period of emotional tension*) serta periode yang penuh dengan penyesuaian diri. Oleh karenanya periode dewasa awal dianggap sebagai periode paling sulit dari rentang hidup seseorang (Hurlock,1978: 246-249)

2. Ciri-Ciri Perkembangan *Emerging Adulthood*

Selain uraian diatas, Arnett menjelaskan secara lanjut ciri ciri transisi menuju dewasa awal (*emerging adulthood*) (Santrock, 2011: 416) sebagai berikut:

1. Eksplorasi Identitas (*Identity Exploration*)

Merupakan periode yang terjadi perubahan besar bagi individu, terutama pada cinta dan pekerjaan. Menurut Miller (2011: 28) pada periode ini individu akan lebih mandiri dan berpisah dengan orang tua mereka, mereka akan mempertanyakan pertanyaan kritis seperti siapa mereka, makna kehidupan dan masa depan.

2. Periode penuh dengan ketidakpastian (*The age of instability*)

namun menurut miller (2011:29) bahwa tahap ini menjadi tidak stabil merupakan hasil perubahan dari individu yang bereksplorasi. *Emerging adulthood* akan menemukan perasaan tidak jelas (*unclear*) terhadap pilihannya atau langkah selanjutnya. Sehingga tahap ini individu sering mengubah rencana mereka.

3. Fokus terhadap diri sendiri (*self-focused*)

Pada periode ini, individu akan tinggal terpisah dengan orangtua mereka, sehingga mereka akan lebih mandiri dan bebas (Miller,2011:30) sehingga individu akan fokus terhadap logika sendiri dalam memutuskan sesuatu. Dengan kata lain, mereka hidup dengan aturan mandiri dalam menjalankan kehidupan mereka sendiri.

4. Perasaan tanggung (*feeling in between*)

Pada periode ini dewasa awal tidak menganggap diri mereka remaja atau dewasa penuh.

5. Periode penuh kemungkinan (*The Age of Possibilities*)

Merupakan periode dimana dewasa awal memiliki banyak kesempatan untuk mengubah hidupnya. kesempatan tersebut antara lain seperti optimis terhadap masa depannya, Mengalami masa sulit saat tumbuh dewasa atau masa dewasa awal menghadirkan kesempatan untuk mengarahkan individu untuk hidup kearah yang lebih positif.

3. Tugas Perkembangan *Emerging Adulthood*

Menurut Arnett tahap *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang dimana individu sedang mempersiapkan diri untuk memiliki peran dewasa. Tugas perkembangan pada tahap ini adalah meningkatkan kualitas karier dan akademis untuk masa depan, membangun hubungan interpersonal yang intim, membuat keputusan mandiri dan memiliki kematangan emosional (Arnett, 2000: 474).

Sejalan dengan Santrock bahwa periode menuju dewasa merupakan waktu Individu dalam mencari pekerjaan dan cinta dalam hidupnya. pada periode ini, individu akan mencari kehidupan dewasa dan memiliki komitmen untuk memiliki hidup yang lebih baik (Santrock, 2011: 412).

Miller (2011: 28-30) menambahkan bahwa tugas perkembangan menuju dewasa adalah belajar untuk mandiri, hidup terpisah dengan orang tua mereka, memperbaiki kualitas pendidikan dan karier mereka, membangun intimasi dengan orang, serta memiliki kematangan emosional. Secara garis besar, periode ini merupakan proses individu dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi peran orang dewasa.

4. Pandangan Islam Terhadap tahap *emerging adulthood*

Dalam islam, istilah dewasa telah disinggung dalam beberapa ayat Al-Qur'an. Salah satunya adalah Q.S Al-Ahqaf ayat 15 yang artinya berbunyi

“Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang tuanya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan

melahirkannya dengan susah payah pula, mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: Ya Tuhanku Tunjukilah aku mensyukuri nikmat yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang shaleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri” (Kementerian Agama RI,2021: 504)

Dalam Tafsir al-misbah terdapat penjelasan bahwa seseorang dianggap telah memasuki awal masa dewasa adalah ketika fisik dan psikisnya sudah kuat. Anak akan berbakti kepada orang tua dan kebaktianya berlanjut hingga seseorang mencapai 40 tahun. (Shihab, 2005: 89-90). Dengan kata lain, seseorang yang belum mencapai umur 40 tahun belum bisa dikatakan sebagai dewasa sempurna atau masih dianggap dalam transisi menuju dewasa. Dewasa sempurna adalah ketika seseorang telah mencapai umur 40 tahun.

lafaz *balagh al-syuddah* yang berarti mencapai usia dewasa. *Al-Asyuddah* dapat diartikan sebagai seseorang yang sudah banyak pengalaman dan pengetahuan. Sehingga jika merujuk pada pengertian diatas, maka istilah seseorang yang sudah dewasa adalah orang yang sudah mencapai batas kekuatan fisik, memiliki akal yang sempurna dan ketabahan serta kematangan dalam beragama. Dari ayat tersebut dikatakan bahwa usia dewasa adalah mereka yang menginjak umur 40 tahun, dimana pada umur ini, dianggap memiliki kematangan dalam beragama dan akal yang sempurna. Dengan kata lain, seseorang yang belum menginjak umur 40 tahun belum dapat dikatakan matang secara kehidupannya (Attabik Ali Ahmad Zuhdi Muhdlor, 1998: 133).

F. Kerangka Berpikir

Mahasiswa perantauan adalah seseorang yang meninggalkan kampung halamannya untuk pergi menuntut ilmu di suatu daerah tertentu atau seorang mahasiswa yang berasal dari luar daerah. (Tehuayo,2021: 7). Dengan jarak yang jauh dari kontrol dan pengawasan orangtua, membuat sebagian mahasiswa perantauan merasa memiliki kebebasan yang lebih untuk membuat keputusan dalam kehidupannya. tidak jarang kebebasan tersebut dimanfaatkan oleh mahasiswa perantauan untuk bertindak diluar batas, seperti melakukan perilaku seks pranikah (Dewayani & Pambudi, 2014: 2)

Situasi longgar dari pengawasan orangtua membuat sebagian mahasiswa perantauan berani untuk menjalani hubungan dengan seseorang yang baru mereka kenal, salah satu hubungan yang terkenal dikalangan mahasiswa adalah *hook up* (England, et al., 2008: 560). *Hook up* merupakan hubungan yang merujuk pada kegiatan seksual diantara individu yang tidak memacari satu sama lain. Namun banyak mahasiswa perantauan khususnya belum memahami *hook up* dan mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual dengan pasangannya. Dengan situasi dan kondisi yang penuh dengan tekanan, tentu Mahasiswa perantauan memerlukan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan tersebut. Regulasi emosi penting untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak (Diana, 2015: 43) dan mencegah perilaku maladaptif (Kokkonen,1999: 914).

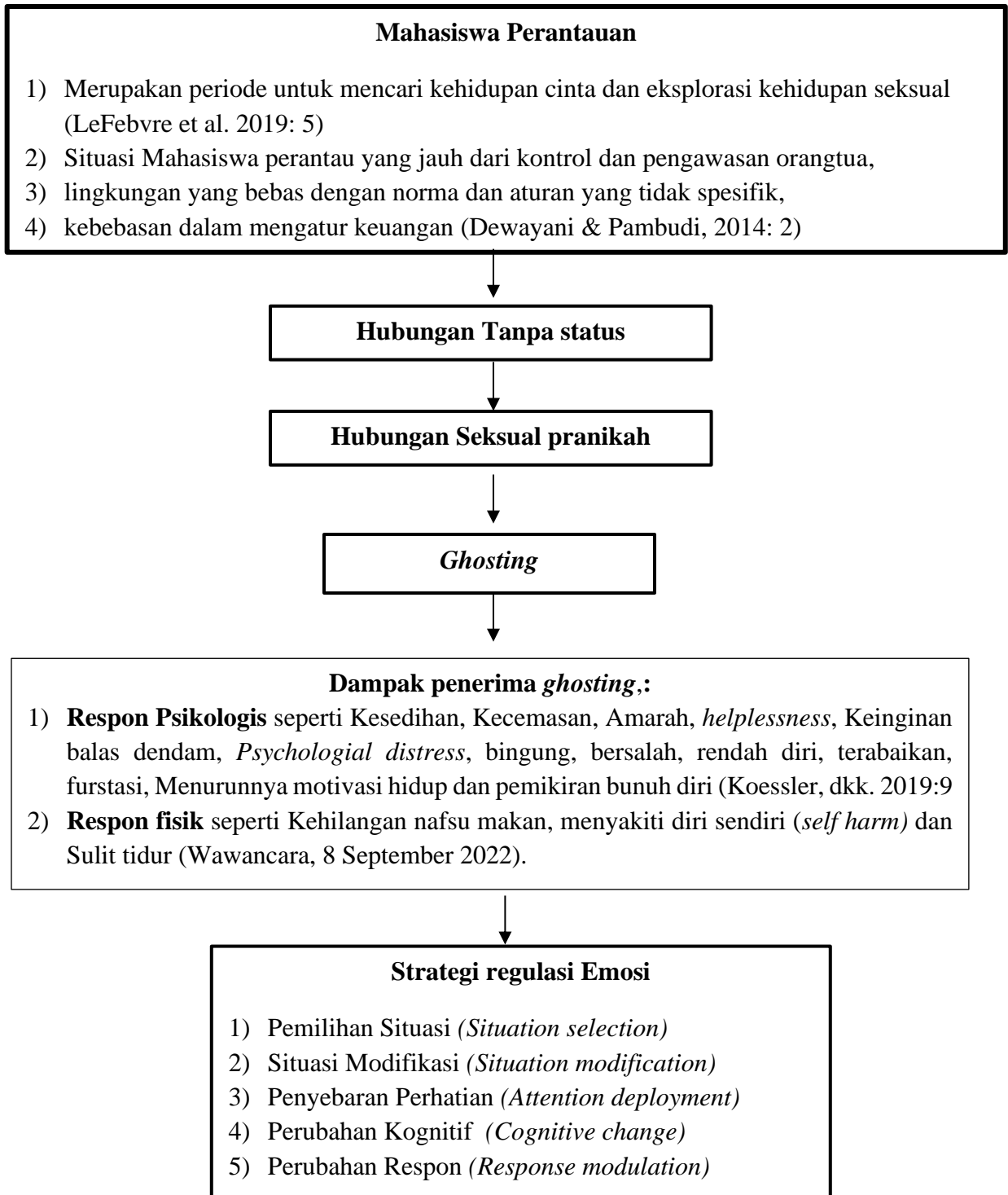
Banyak penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa strategi regulasi emosi penting untuk mengatasi emosi negatif. Penelitian yang dilakukan Hanum dan Ira (2022) yang bertujuan untuk memahami dan mengetahui strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki banyak peran (sebagai mahasiswa, tergabung dalam suatu organisasi, dan sedang bekerja paruh waktu) menemukan subjek yang menerapkan strategi regulasi emosi karena dihadapkan berbagai peran dapat mengatasi emosi negatif ketika diliputi emosi negatif. Hasil dari penelitian tersebut keempat subjek menerapkan strategi

regulasi emosi berupa *respon focused strategy* dan *antesendent focused strategy*. Penelitian yang dilakukan Ambrosius (2019) dalam mengetahui strategi regulasi emosi pada anggota penyidik kasus pembunuhan di wilayah hukum polres salatiga, menemukan subjek yang mengembangkan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal dan expressive suppression* dapat memberikan performa yang terbaik. Mengenali emosi dan mengembangkan strategi regulasi emosi dianggap sebagai keterampilan penting untuk dimiliki bagi anggota kepolisian dalam menyelesaikan tugas dan mengatasi situasi *stressful*.

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia dkk (2021) yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana remaja mengatasi perilaku *overprotective* orang tua dengan strategi regulasi emosi menemukan bahwa perilaku *overprotective* orang tua memberikan dampak pada reaksi emosi negatif serta perubahan perilaku remaja. Strategi regulasi emosi dapat dijadikan cara untuk mengatasi emosi negatif yang muncul. Kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi dan menerapkan strategi regulasi emosi yang kurang tepat dapat mengarahkan remaja untuk berpikir ingin mati dan perilaku maladaptif. Penggunaan Strategi regulasi emosi yang tepat dapat membantu memberikan kestabilan emosi bagi remaja.

Gambar 2.1

Tabel kerangka berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah gambaran strategi regulasi emosi subjek dicampakan setelah berhubungan badan (*premarital sexual intercourse*). Penelitian kualitatif digunakan karena emosi adalah peristiwa psikologis yang memiliki sifat subjektif dan fluktuatif (Syamsu, 2008: 116-117), sehingga peneliti membutuhkan pendekatan yang dapat memahami secara mendalam terhadap setiap individu. Dengan demikian, Penelitian kualitatif dianggap relevan karena sumber data dalam penelitian ini adalah segala informasi yang disampaikan oleh subjek.

Penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti tentang kehidupan, cerita, dan perilaku seseorang. penelitian kualitatif berupaya untuk memahami seseorang berdasarkan apa yang dikatakan mengenai diri mereka dan pengalaman dari perspektif seseorang (salim & syahrums, 2014: 46). Dalam penelitian kualitatif, Pengalaman memang dianggap sebagai kunci utama dalam memberikan gambaran perih[al apa yang dirasakan oleh subjek ketika menghadapi fenomena yang diteliti (Willig, 2013). Dengan demikian peneliti dapat mengungkap dinamika yang ada pada kehidupan subjek dan dapat mengetahui lebih jauh perihal kepribadian seseorang dan melihat mereka sebagai mereka memahami dunianya. (Salim&Syahrums, 2014: 46).

Dewasa ini mengalami *ghosting* setelah melakukan melakukan *premarital sexual intercourse* merupakan fenomena yang mulai banyak terjadi di sekitar masyarakat. Namun penelitian ini menjadi khusus karena terdapat konteks yang membatasi penelitian, yaitu Subjek merupakan Mahasiswa perantauan yang menginjak umur dewasa awal dan mengalami *ghosting* dalam hubungan tanpa status. Dengan pertimbangan tersebut penelitian pendekatan fenomenologi dianggap lebih relevan karena pendekatan fenomenologi dapat

menjawab pertanyaan bagaimana individu memaknai setiap peristiwa atau pengalaman hidup yang mereka alami (abdussamad, 2021: 95). selain itu, Penelitian ini diterapkan dalam situasi yang alami, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai fenomena yang dikaji. Hal itu selaras dengan desain fenomenologi yang memfokuskan subjektifitas dari perilaku manusia dan bagaimana subjek memberi arti terhadap peristiwa di sekitarnya (Salim&Syahrur, 2014: 88).

Penelitian fenomenologi berasal dari filsafat dan psikologi, peneliti mendeskripsikan pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena yang dijelaskan oleh subjek. Penelitian ini mementingkan esensi pengalaman dari individu-individu yang pernah mengalami fenomena yang diteliti (Creswell, 2017: 13). Fenomenologi mencoba untuk mendeskripsikan secara rinci isi struktur kesadaran subjek dalam memahami keragaman pengalaman subjek dan menjelaskan arti penting pengalaman subjek, sehingga fenomenologi adalah metode yang mempelajari perspektif subjek tentang dunia mereka. Spinelli juga menegaskan bahwa fenomenologi difokuskan kepada keberagaman dan variabilitas pengalaman manusia (Willig,2013: 54).

Diharapkan Pendekatan fenomenologi dapat menjelaskan fenomena mengalami *ghosting* setelah melakukan *premarital sexual intercourse* dalam hubungan tanpa status secara sistematis, terstruktur, faktual dan akurat tanpa ada penambahan dan pengurangan serta analisis yang diteliti berdasarkan teori dan fakta yang tersaji.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian akan dilakukan. Dengan menetapkan lokasi penelitian, artinya peneliti telah menentukan objek dan tujuan sehingga akan mempermudah proses pengambilan data dalam penelitian. Dalam penelitian ini dilakukan di kota Semarang.

C. Sumber Data

Dalam penelitian terdapat dua jenis sumber data yaitu sumber data primer (*primary source*) dan sumber data sekunder (*secondary source*). Sumber data primer atau disebut sebagai *primary source* merupakan data yang didapatkan langsung dari sumber utama atau tempat objek penelitian (Sugiyono,2018: 456). Dalam penelitian ini sumber primer adalah hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dari perempuan yang mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seks pranikah (*premarital sexual intercourse*).

Sedangkan sumber data sekunder merupakan data yang didapatkan secara tidak langsung oleh peneliti seperti didapatkan melalui dokumen atau orang lain (Sugiyono,2018: 456). Dalam penelitian ini sumber sekunder (*secondary source*) adalah buku,jurnal dan artikel yang berkaitan dengan topik penelitian mengenai strategi regulasi emosi (*strategy emotional regulation*), *Ghosting*, hubungan tanpa status (*Hook up*) dan perilaku seks pranikah (*premarital sexual intercourse*).

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian kualitatif disebut sebagai subjek. Menurut Spradley (1972: 47) bahwa subjek yang dipilih harus seseorang yang memahami situasi yang ingin diteliti. selain itu Spradley juga menambahkan (1972: 52) bahwa subjek harus memberikan pengalaman mereka sendiri dan bukan dari perspektif orang lain. dalam penelitian ini, subjek yang digunakan merupakan perempuan yang telah melakukan hubungan seks pranikah tahap penetrasi (*premarital sexual intercourse*)

2. Karakteristik Subjek

Penentuan subjek dalam penelitian ini tidak diambil acak melainkan menggunakan Teknik *purposive sampling* atau Teknik sampel bertujuan (Salim&Syahrudin, 2014: 141). Tujuan penggunaan Teknik ini adalah untuk memilih individu yang memahami secara baik fenomena yang diteliti (*central phenomena*) sehingga subjek dapat memberikan informasi yang

banyak kepada peneliti (Creswell, 2015: 206). Adapun karakteristik yang digunakan dalam menentukan subjek sebagai subjek penelitian ini, sebagai berikut:

- a) Perempuan
- b) Berumur 18-25 tahun
- c) Melakukan hubungan seksual pertama kali, dalam konteks ini dilakukan ketika berada dalam hubungan tanpa status (*Hook up*) dan mengalami *Ghosting*
- d) Berstatus Mahasiswa aktif di kota Semarang.
- e) Berasal dari luar kota Semarang dan bertempat tinggal di kost/apartment/tinggal Bersama orang lain.

D. Cara Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi

1. Observasi

Observasi adalah pengumpulan informasi terbuka dan langsung dengan mengamati orang dan tempat dilokasi penelitian. Keuntungan menggunakan pengumpulan data ini, peneliti dapat merekam informasi dalam proses penelitian. (Creswell, 2015: 213-214). informasi yang diperoleh dari hasil observasi (catatan lapangan) sendiri adalah tempat, pelaku, kegiatan, objek, perbuatan, kejadian atau peristiwa, waktu dan perasaan. (Murdiyanto, 2020: 54). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipan, yang dimana peneliti terlibat dalam kegiatan mendokumentasi dan wawancara (Willig,2013: 27)

Dalam melaksanakan observasi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pedoman yang disusun oleh Creswell (2015:212):

- a. Tentukan tempat untuk melakukan observasi yang dapat mendukung memahami fenomena sentral dengan baik.
- b. Identifikasi siapa dan apa yang akan diobservasi, kapan dan berapa lama observasi berlangsung.
- c. Tentukan tujuan dan peran peneliti sebagai pengamat.
- d. Lakukan observasi beberapa kali untuk mendapatkan pemahaman yang lengkap tentang individu yang diobservasi.
- e. Rancang beberapa cara untuk merekam catatan selama observasi berlangsung.
- f. Memperhatikan informasi apa yang akan direkam selama observasi berlangsung.
- g. Rekam catatan deskriptif dan reflektif. Catatan lapangan (*descriptive fieldnotes*) adalah catatan yang berisikan peristiwa, aktivitas dan orang sekitar. Sedangkan catatan reflektif (*reflectif*

fieldnotes) adalah catatan yang berisikan pemikiran pribadi peneliti yang berkaitan dengan wawansan, firasat atau gagasan yang muncul selama pengamatan.

- h. Menciptakan hubungan yang baik dengan subjek yang diobservasi, namun tidak sampai mengganggu jalanya pengamatan.

2. Wawancara

Menurut Moustakas, Fenemenologi tentu akan melibatkan melibatkan wawancara (Creswell, 2017: 13). Wawancara adalah percakapan yang memiliki tujuan, umumnya antara dua orang (kadang-kadang bisa lebih) yang diarahkan oleh salah seorang dengan maksud mendapatkan keterangan (Salim & Syahrums, 2012: 119) . Perorangan akan diwawancarai Panjang lebar untuk menentukan bagaimana secara pribadi mereka mengalami fenemona tersebut (Creswell, 2017: 19).

Teknik wawancara yang digunakan adalah Dalam hal ini, peneliti menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) atau wawancara semi-terstruktur. Menurut Herdiansyah bahwa teknik wawancara ini menggunakan *guidline interview* (pedoman wawancara) sebagai sebuah pedoman alur pembicaraan namun bersifat fleksibel. Dalam pelaksanaannya Kurnanto menjelaskan bahwa peneliti akan membuka diskusi dengan memberikan pertanyaan mengenai fenomena yang akan diteliti dan dieksplor, kemudian pertanyaan selanjutnya dikembangkan sesuai dengan keadaan (Ikromah, 2022: 67) sehingga memberikan kebebasan dan mendorong subjek untuk berbicara secara luas (Salim & Syahrums, 2012: 122). Jenis wawancara menformalkan percakapan sehari-hari dan memperluas informasi subjek. Tujuannya adalah untuk mengungkap banyak informasi secara detail dan mendalam. (*Prairie research Associates*, 2016: 1).

Dalam melaksanakan penelitian, peneliti akan membuka pertanyaan mengenai fenoma yang dialami oleh subjek pasca mengalami *ghosting*

setelah melakukan hubungan seksual pranikah (*premarital sexual intercourse*). Redaksi pertanyaan yang akan diberikan oleh peneliti berdasarkan dengan kebutuhan, walaupun demikian wawancara tetap dilakukan berdasarkan pedoman wawancara agar terhindar dari informasi yang keluar dari topik penelitian. Teknik ini diharapkan dapat memberikan informasi secara mendalam mengenai fenomena *Ghosting* setelah melakukan hubungan seks pranikah (*premarital sexual intercourse*), sehingga peneliti dapat mengungkap strategi regulasi emosi (*strategy emotional regulation*) pada perempuan di usia dewasa awal.

Tabel 3.1

Pedoman wawancara

Variabel	Aspek-Aspek	Informasi yang ingin diungkap.
Pertanyaan pembuka: Profil Subjek	Identitas	<ul style="list-style-type: none"> - Nama/Inisial - Usia - Status pekerjaan
	Latar Belakang	<ul style="list-style-type: none"> - Asal - Pendidikan - Kondisi Keluarga - Percintaan terakhir - Aktivitas seksual terakhir
Pertanyaan transisi	Hubungan Tanpa Status (<i>Hook up</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Awal pertemuan subjek - Tujuan awal subjek dalam membangun hubungan. - Aktivitas subjek selama menjalani Hubungan.
	Tahap Berakhir hubungan (<i>Ghosting</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Bentuk perilaku yang diberikan sebelum dan sesudah mengalami <i>ghosting</i> a) Pelaku <i>ghosting</i> menghilang tanpa memberikan kabar (<i>ghosting</i>).

		<p>b) Pelaku <i>ghosting</i> tiba-tiba muncul Kembali setelah menghilang (<i>zombie-ing</i>)</p> <p>c) Pelaku <i>ghosting</i> tidak sepenuhnya menghilang atau dengan kata lain mengurangi intensitas interaksi (<i>haunting</i>)</p> <p>d) Pelaku <i>ghosting</i> menunjukkan dirinya tertarik namun tidak melakukan tindakan untuk menunjukkan keseriusan (<i>benching</i>)</p> <p>e) Pelaku <i>ghosting</i> tidak memperkenalkan subjek terhadap lingkungan keluarga dan pertemananya (<i>stashing</i>).</p>
--	--	---

		f) Pelaku <i>ghosting</i> sengaja memberikan harapan palsu untuk melanjutkan ke hubungan serius (<i>curving</i>).
Probing: <i>Strategy emotional regulation</i> , Teori Gross (2017)	<i>Situation selection</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tindakan menghindari situasi yang dapat mempengaruhi emosi ketika menghadapi fenomena. - Tindakan mendekati situasi yang dapat mempengaruhi emosi ketika menghadapi fenomena.
	<i>Situation Modification</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tindakan Mengubah situasi lingkungan fisik untuk mengubah emosi yang muncul. - Tindakan Mengubah situasi sosial untuk mengubah emosi yang muncul.
	<i>Attentional deployment</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan distraksi untuk mengurangi atau melebihkan emosi

		<p>dengan mengalihkan perhatiannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan konsentrasi untuk mengingat peristiwa untuk mengurangi atau melebihi emosi.
	<i>Cognitive change</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengubah makna emosional dengan mengubah pikiran terhadap situasi yang memunculkan emosi. - Memiliki prinsip atau nilai baru terhadap situasi yang memunculkan emosi.
	<i>Respon Modulation</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Perubahan perilaku setelah mengalami situasi yang memunculkan emosi. - Perubahan perilaku yang dilakukan jika menghadapi situasi yang memunculkan emosi.

E. Prosedur Analisis Data dan Interpretasi Data

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan Teknik analisa data menggunakan metode dari hasil pemikiran Mostakas (1994) yaitu metode analisa data *Stevick-colaizzi-keen* yang telah dimodifikasi secara sederhana oleh cresswell (2007: 193-194). langkah langkah analisa data penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan pengalaman secara penuh fenomena yang dialami subjek dalam bentuk transkripsi berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek. Creswell menganjurkan untuk mendeskripsikan secara lengkap pengalaman peneliti terhadap fenomena yang diteliti. Hal tersebut untuk menyampingkan pengalaman pribadi yang dimiliki peneliti sehingga peneliti dapat fokus terhadap pengalaman subjek.
2. *Horizontalization of the data*, setelah mendapatkan transkripsi data yang didapat dari hasil wawancara terhadap subjek. Peneliti kemudian memilah yang penting dan dianggap berkorelasi dengan fokus penelitian dan mengembangkan daftar pernyataan tersebut agar tidak tumpang tindih. Dalam tahap ini peneliti harus menerapkan konsep *epoche* atau *brackettin*, yaitu peneliti dapat menyampingkan pengalamannya. Hal tersebut menjadi penting agar peneliti dapat mengesampingkan pengalaman pribadinya dan fokus terhadap pengalaman subjek (cresswell,2007: 79)
3. *Meaning Unit* adalah mengklasifikasikan pernyataan kedalam unit kelompok berdasarkan:
 - a. *textual description* adalah deskripsi pengalaman berdasarkan “*what*” atau “apa” yang dialami oleh subjek.
 - b. *structural description* adalah deskripsi pengalaman berdasarkan “*how*” atau “bagaimana” yang dialami oleh subjek. pada tahap ini peneliti/penanya merefleksikan fenemona berdasarkan pengalaman yang dialami subjek.
4. *Invariant Structure/essence*, Tahap ini Peneliti mengabungkan antara *textual description* dan *structural description*. bagian ini merupakan paragraf panjang

yang berisikan esensi dari pengalaman dan menjelaskan aspek dari fenomena yang diteliti.

F. Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif keabsahan data merupakan hal penting yang perlu diperhatikan karena hasil penelitian tidak akan memiliki arti jika tidak mendapatkan validasi atau terpercaya (Salim & Syahrums, 2012: 165). Dalam memperoleh validasi terhadap hasil penelitian ini, peneliti berpedoman kepada pendapat Lincoln & Guba (1985:300) untuk mencapai kebenaran (*trustworthiness*), kredibilitas, transfeabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas yang berkaitan dalam proses pengumpulan dan analisis data.

1. Kredibilitas (*credibility*)

Merupakan usaha yang bertujuan untuk membuat penelitian lebih terpercaya (*credible*). Diantara usaha yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan triangulasi (*Tringulate*). Triangulasi (*triangulate*) adalah upaya untuk memeriksa beberapa sumber dengan melakukan silang data antara data wawancara dan data pengamatan.

2. Transferabilitas (*transferability*)

Merupakan upaya untuk mencocokkan arti fungsi makna-makna yang terkandung dalam fenomena penelitian dan fenomena lain diluar penelitian. Cara yang dilakukan peneliti dalam menjamin transferabilitas penelitian ini adalah dengan melakukan uraian yang lengkap dari data ke teori.

3. Dependabilitas (*dependability*)

Merupakan upaya untuk mendapatkan *trustworthiness*, tahap ini identik dengan realibilitas dari sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkonfirmasi setiap simpulan dari satu tahapan kepada subjek penelitian (*Member chechking*) dan berkonsultasi dengan pembimbing atau konsultan (*external audits*).

4. Konfirmabilitas (*confirmability*)

Merupakan upaya untuk mencapai objektivitas atau keabsahan deskriptif dan interpretatif dalam sebuah penelitian. Pada tahap ini peneliti akan memeriksa dan menseleksi hasil yang telah ditemukan. Dalam penelitian kualitatif *konfirmasiabilitas* sebagai konsep transparansi (*interSubjektivitas*), dimana wujud kesiapan peneliti untuk menjelaskan kepada publik bagaimana proses dan kebijakan yang ada dalam penelitian ini agar dapat memahami hasil penelitian ini dengan baik (Afiyanti, 2008: 140). Beberapa hal yang menjadi pokok diskusi konfirmasiabilitas adalah keabsahan sampel/subjek, kesesuaian logika kesimpulan dan data yang ada, pemeriksaan bias peneliti, ketepatan tahap pengumpulan data dan ketepatan konseptual serta konstruk yang dibangun berdasarkan data lapangan.

G. Etika Penelitian

Peneliti memahami bahwa dalam proses penelitian akan melibatkan kehidupan pribadi dari subjek yang diteliti. Sebagai peneliti yang menerapkan penelitian fenomenologis, diperlukan etika penelitian yang terdiri dari empat landasan penting yang harus diperhatikan, diantaranya sebagai berikut (La Kahija 2017:200) :

1. Menyediakan lembar Informasi (*information sheet*) yang didalamnya mencakup informasi mengenai penelitian kepada subjek.
2. Menyediakan lembar Persetujuan (*informed consent*) yang akan dibaca, dipahami dan disetujui oleh subjek dalam bentuk tanda tangan sebelum memulai wawancara dilakukan.
3. Komitmen peneliti dalam menjaga kerahasiaan subjek dengan menyamarkan identitas subjek.
4. Peneliti memahami tentang dampak atau konsekuensi yang dapat memberikan pengaruh terhadap kehidupan pribadi subjek.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti sudah terlebih dahulu melakukan pra riset pada bulan Agustus hingga September tahun 2022 melalui wawancara, observasi dan *focus group discussion* dengan mahasiswa perantauan di kota Semarang. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui latar belakang secara faktual dan kontekstual permasalahan. Tahap selanjutnya adalah peneliti menyeleksi subjek sesuai kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian dengan cara peneliti menelusuri lingkungan pertemanan dari mahasiswa yang telah dijadikan sumber informasi dalam pra riset penelitian.

1) Subjek 1

Subjek pertama dalam penelitian ini berinisial AB, merupakan mahasiswa perempuan dan perantau dari Jakarta selatan. Lahir pada tahun 2000 dan saat ini berusia 22 tahun. AB merupakan mahasiswa disalah satu universitas negeri di kota semarang. Saat ini AB sedang fokus untuk menyelesaikan SKS kuliah yang ditinggal AB selama menjalani cuti dua semester.

Sebelum merantau, AB tidak memiliki rencana untuk merantau ke kota semarang. AB berkuliah di semarang karena AB mendapatkan undangan untuk berkuliah di semarang. Awalnya, AB tidak ingin berkuliah dan ingin bekerja, Namun karena paksaan orang tua, AB memutuskan untuk berkuliah. Orang tua AB merupakan orangtua yang membebaskan anaknya dalam berinteraksi. Namun berdasarkan penuturan AB, orangtua AB cenderung otoriter jika membahas soal rencana masa depan bagi anak-anaknya. Selain otoriter mengenai rencana masa depan, AB tidak dekat dengan ayahnya, hal tersebut karena ayah AB yang sering keluar kota karena

pekerjaan dan menerapkan poligami dalam pernikahannya. Walaupun demikian, AB memiliki kedekatan terhadap Ibu dan sodara kandungnya.

Sebelum AB mengalami *ghosting*, AB sempat memiliki pacar dari tahun 2019, namun AB memutuskan untuk menyelesaikan hubungan antara AB dan pacarnya. AB merasa bahwa pacarnya membosankan, sehingga AB memutuskan untuk berselingkuh dengan orang lain yang Bernama HD. Selama berpacaran dengan pacarnya, AB hanya sebatas berpegangan tangan, berpelukan dan berciuman bibir. Setelah putus dengan AB, akhirnya AB menjalin komunikasi lagi dengan HD pada bulan mei tahun 2022 setelah dari tahun 2021 tidak berkomunikasi lagi. Hubungan AB dan HD hanya terjalin selama empat bulan, sebelum akhirnya HD memutuskan untuk melakukan *ghosting* terhadap AB setelah melakukan hubungan seksual.

2) **Subjek 2**

Subjek kedua dalam penelitian ini berinisial LL, merupakan mahasiswa perempuan dan perantau dari Jogja. Lahir tahun 1999 dan saat ini LL berusia 24 tahun. LL merupakan mahasiswa aktif di salah satu universitas swasta di Semarang dan sedang menempuh semester 12. Selain sedang menyelesaikan skripsi, LL juga sibuk bekerja di salah satu perusahaan di daerah Semarang Timur. Di Semarang, LL tinggal sendiri di kos yang berdekatan dengan kampus dan tempat kerjanya.

LL memutuskan merantau karena situasi orang tuanya dari LL yang telah bercerai pada tahun 2010. Situasi tersebut menuntut LL untuk hidup lebih mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga alasan LL merantau adalah ingin memiliki kehidupan dan lingkungan yang lebih baik. Selain itu, di Semarang, LL telah memiliki pekerjaan di perusahaan bonafit. Walaupun demikian, LL tidak memiliki teman di lingkungan kantor. Berdasarkan keterangan LL, lingkungan kantor yang ia miliki didominasi oleh pegawai yang umurnya relative lebih tua. Hal tersebut yang membuat LL

tidak mampu untuk menjalin hubungan pertemanan dengan lingkungan kantornya.

Dengan kondisi yang tidak memiliki teman di kantor, akhirnya LL didekati oleh salah satu rekan di kantornya bernama VV. VV merupakan laki-laki yang memiliki rentan usia yang tidak jauh dari LL. Kedekatan LL dan VV berawal dari LL yang sering ditawari bantuan oleh VV. Pada awalnya LL menolak keberadaan VV, namun dengan kondisi LL yang tidak memiliki motor pada saat itu membuat intensitas pertemuan LL dengan VV yang sering. Hingga berjalanya waktu, akhirnya LL dan VV menjalin hubungan tanpa status dan berani melakukan hubungan seksual. LL mengalami *ghosting* setelah seminggu melakukan hubungan seksual dengan VV.

Sebelum LL didekati oleh VV, LL sendiri telah memiliki pacar di kota asalnya. Namun akibat jarak yang jauh dan tidak memiliki waktu untuk bersama, akhirnya LL dan pacarnya memutuskan untuk mengakhiri hubungan mereka di tahun 2022. ketika LL masih menjalin hubungan dengan pacarnya, aktivitas seksual terakhir yang dilakukan oleh LL dengan pacar sebelumnya adalah seperti berciuman, berpegangan tangan, berpelukan, dan *oral sex*.

3) Subjek 3

Subjek ketiga dalam penelitian ini berinisial DF, merupakan mahasiswa perempuan dan perantauan dari kota Aceh. Lahir tahun 1999 dan saat ini berusia 24 tahun. sebelumnya, DF merupakan mahasiswa aktif di salah satu universitas negeri di kota Semarang, namun akibat permasalahan keluarga, DF diminta pulang ke Aceh oleh Ibu dari DF. Selain itu, pertimbangan DF atas kondisi psikologisnya yang menurun setelah mengalami *ghosting* membuat DF menuruti keinginan ibunya untuk pulang. Bulan Februari tahun 2023 DF memutuskan untuk mengundurkan diri dari kampusnya dan mengulang skripsinya di kota Aceh.

DF memutuskan merantau karena ingin memiliki kualitas pendidikan yang lebih baik. Selain itu, dengan DF berkuliah di luar pulau Sumatra, DF dapat memiliki jangkauan pertemanan yang luas dan memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan. Dalam keterangannya, DF memiliki keluarga yang cukup ketat, khususnya dalam mengasuh anak perempuan. Keluarga DF merupakan keluarga yang religius dan menjunjung tinggi adat dan kebudayaan Aceh. Walaupun demikian, DF mengakui bahwa DF memiliki keluarga yang tidak harmonis. Kedua orang tuanya bercerai pada tahun 2021, karena terdapat pihak ketiga.

DF sempat memiliki pacar sejak DF tahun 2017 hingga 2021. namun DF mengakui bahwa dirinya diselingkuhi oleh pacarnya. Dalam Keterangannya, DF diselingkuhi karena DF tidak mau berhubungan badan sebelum mereka menikah. Aktivitas seksual DF dengan mantan pacarnya hanya sebatas berciuman, berpegangan tangan, dan berpelukan. Dari segi lingkungan pertemanan, DF termasuk orang yang ramah terhadap semua temannya. DF memiliki banyak teman dan tidak suka memilih-milih teman. Namun setelah putus dengan pacarnya, DF merasa selalu kesepian dan sedih. Ditengah perasaanya tersebut, DF memutuskan untuk mencari pasangan baru melalui *dating apps*. Mendapatkan laki-laki yang menurutnya lebih dewasa, membuat DF berani untuk menjalin hubungan tanpa status dengan laki-laki tersebut. hubungan DF dan pelaku *ghosting* hanya bertahan sebulan setelah akhirnya DF memutuskan melakukan hubungan seksual dengan pelaku *ghosting* dan mengalami *ghosting*.

4) Subjek 4

Subjek keempat dalam penelitian ini berinisial FS, merupakan mahasiswa perempuan dan perantauan dari kota Jakarta timur. FS Lahir pada tahun 2000 dan saat ini berusia 23 tahun. FS merupakan mahasiswa aktif semester 10 disalah satu universitas negeri di Semarang. Kesibukan FS

saat ini ialah bekerja paruh waktu dan fokus untuk mengerjakan skripsi. Di Semarang FS bertempat tinggal sendirian di kos dekat dengan kampusnya.

FS memilih merantau karena ingin memiliki pengalaman merantau dan ingin memiliki kebebasan dan fleksibilitas dalam menjalani kehidupannya. Alasan tersebut dilatar belakangi oleh keluarga FS yang cenderung membatasi ruang gerak FS. Selain itu, budaya yang berkembang di keluarga FS membuat FS merasa terlalu diatur. Menurut FS, Situasi tersebut memberikan pengaruh terhadap lingkungan sosial FS, terlebih pada hubungan romantis yang dijalani FS. FS berpendapat bahwa dengan pola asuh yang dimiliki orangtuanya membuat FS selalu gagal dalam hubungan percintaan.

Menurut FS, semenjak ia merantau, FS akhirnya merasakan bahwa ia miliki kebebasan dalam berhubungan dengan orang lain. Meskipun demikian, Aktivitas seksual terakhir yang telah dilakukan oleh FS hanya sebatas berpelukan dan berpengan tangan. Hal tersebut karena FS masih terbayang-bayang oleh kepercayaan dari keluarganya untuk menjaga keperawanannya. Hingga akhirnya FS bertemu dengan laki laki Bernama VD pada bulan April tahun 2023. VD merupakan laki laki yang didapati FS dari media sosial *Instagram*. FS menyatakan bahwa VD telah menghubungi dari tahun 2021, namun FS baru membalas pesan VD dan menjalani hubungan tanpa status dengan VD selama sebulan ketika FS bekerja disalah satu kafe di Semarang yang dimana kafe tersebut bekerja sama dengan VD.

5) Subjek 5

Subjek terakhir dalam penelitian ini berinisial CT, merupakan mahasiswa perempuan dan perantauan dari kota Tangerang. Lahir pada tahun 2000 dan saat ini berusia 23 tahun. CT merupakan mahasiswa aktif disalah satu universitas negeri di kota Semarang dan sudah masuk semester 10. Di Semarang, CT tidak memiliki keluarga atau saudara terdekat, sehingga CT tinggal di Kost yang tidak jauh lingkungan kampusnya.

CT memutuskan untuk merantau karena ingin menjauh dari keluarganya dan teman sebayanya yang berada di Tangerang. Menurut CT situasi keluarganya yang penuh dengan masalah membuat CT merasa tidak nyaman berada di rumah. CT mengakui bahwa ia memiliki hubungan yang kurang dekat dengan keluarganya selain dengan ayahnya. Ibu dari CT yang sibuk dengan kehidupan pribadinya dan saudara kandung CT yang mayoritas sudah menikah, membuat CT jarang memiliki waktu untuk berkumpul di rumah. Selain kurang dekat, CT merasa dirinya juga dibatasi dalam bersosialisasi. Hal tersebut dijelaskan bahwa dia tidak boleh bepergian sendirian jika tidak didampingi oleh supir pribadinya.

Keterbatasan tersebut juga mempengaruhi CT dalam berteman. CT mengakui bahwa dirinya tidak memiliki banyak teman. Terlebih CT memiliki masa lalu kelam di masa sekolah menengah pertama (SMP) dan terbawa di sekolah menengah atas (SMA) membuat CT lebih sering menarik diri dari kehidupan sosialnya. CT mengakui bahwa dirinya lebih sering menghabiskan waktu dengan supir pribadinya dan pacarnya. CT mengaku sempat memiliki pacar di masa SMA pada tahun 2015 hingga kuliah semester lima pada tahun 2020, namun hubungan tersebut kandas karena CT difitnah berselingkuh dengan lelaki lain dan CT menolak melakukan hubungan seksual dengan pacarnya tersebut.

Keterangan lebih lanjut, pada tahun 2021 keluarga CT mengalami masalah. Ayah dari CT terkena kasus yang berkaitan dengan pekerjaannya, yang mengakibatkan ayah dari CT harus masuk penjara. Kondisi tersebut berdampak pada perekonomian keluarga CT. Selain itu, dampak dari ayah CT yang masuk penjara, membuat keluarga dari CT terpisah dengan satu sama lain. Hingga akhirnya CT memutuskan untuk Kembali ke kota semarang, dengan tujuan untuk melanjutkan kuliahnya dan melupakan permasalahannya di Tangerang.

ketika berada di Semarang, CT mengaku masih sering bersedih karena permasalahan keluarganya dan diperparah dengan kekecewaannya yang mengetahui bahwa mantan pacarnya yang dulu telah berhubungan seks dengan perempuan lain saat masih berpacaran dengan CT. Berdasarkan keterangan CT, melihat kondisi yang tidak baik, salah satu sahabat dari CT berinisiatif untuk memperkenalkan seorang laki-laki yang merupakan teman dekat dari sahabat CT bernama AF. Melihat laki-laki yang dikenalkan memiliki kriteria yang diinginkan CT, membuat CT tertarik dan menjalin hubungan tanpa status dengan AF selama sebulan.

Tabel 4.1
Profil Subjek

No	Inisial>Nama	Usia	Asal
1	AB	22 tahun	Jakarta Selatan
2	LL	24 Tahun	Jogja
3	DF	24 Tahun	Aceh
4	FS	23 Tahun	Jakarta Timur
5	CT	23 Tahun	Tangerang kota

Setelah melakukan survey awal dan mendapatkan subjek, langkah berikutnya dalam penelitian ini adalah Menyusun pedoman wawancara dan melakukan observasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 sampai dengan bulan April 2023. Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah melakukan pendekatan dengan beberapa subjek terpilih yang merupakan mahasiswa aktif di kota Semarang dan memberikan *information sheet*.

B. Hasil Temuan dan Analisis Data

1. Deskripsi Hasil temuan

Deskripsi hasil temuan merupakan paparan dari data dari hasil penelitian yang berkaitan dengan fokus penelitian yang disusun sebelumnya. Deskripsi hasil temuan didapatkan melalui serangkaian wawancara pada subjek. Data hasil wawancara kemudian akan dibuat transkrip dan horisonalisasi dalam upaya mempermudah peneliti untuk meninjau kembali hasil penelitian.

2. Analisis Hasil temuan

Berdasarkan hasil temuan yang didapatkan melalui serangkaian wawancara dan observasi dengan subjek, kemudian melakukan analisis melalui deskripsi temuan, dilanjutkan dengan melakukan horisonalisasi kalimat yang memiliki unit makna, unit makna tersebut kemudian diklasifikasikan untuk mendapatkan esensi makna.

a. Horisonalisasi

Peneliti memulai langkah dalam menganalisis data dengan membuat transkrip/verbatim dari hasil wawancara yang telah dilaksanakan. Kemudian peneliti membaca kembali dengan mengkatagorikan data (*coding*) untuk memilih data yang dianggap penting dan sesuai dengan fokus yang diteliti, yang kemudian data tersebut dicetak tebal (Sessiani,2018). Horisonalisasi yang dilakukan dengan cara menemukan substansi atau makna psikologis dari pernyataan subjek.

b. Unit makna dan deskripsi

Hasil dari pernyataan yang telah di horinalisasikan akan dimasukkan kedalam kelompok unit-unit makna atau yang umum dikenal dengan deskripsi tekstual. Kemudian, pernyata-pernyataan subjek dikelompokkan kedalam unit-unit makna atau deskripsi struktural. Selanjutnya peneliti akan melakukan deskripsi fenomena sesuai dengan pemaknaan yang diberikan oleh subjek.

Tabel 4.2

Unit makna dan Makna psikologis

No	Unit Makna	Makna Psikologis	
	<p>Pemilihan situasi (<i>situation selection</i>)</p>	<p>Menghindari</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengisolasi diri di kos - Menghindar dari pertanyaan orang sekitar - Berhenti dari media sosial - Menghindari tempat yang memiliki kenangan dengan pelaku <i>ghosting</i> - Mencari tempat sepi/ mengendarai motor. - Tidak bercerita kepada orang lain.
		<p>Mendekati</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bermain dengan teman. - Memarahi pelaku <i>ghosting</i> - Menghina pelaku <i>ghosting</i> - Menerima telepon atau pesan singkat dari pelaku <i>ghosting</i>. - Membiasakan diri untuk datang ke tempat yang memiliki kenangan dengan pelaku <i>ghosting</i>.

	Modifikasi situasi <i>(Situation modification)</i>	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> - Menghapus Riwayat pesan singkat dengan pelaku <i>ghosting</i>. - Menghapus foto dengan pelaku <i>ghosting</i>. - Menjual Barang pelaku <i>ghosting</i> - Menyimpan barang pelaku <i>ghosting</i> ditempat yang tidak bisa dilihat. - Memotong rambut. - Mewarnai rambut. - Melepas kerudung. - Memasang foto pelaku <i>ghosting</i> di <i>Wallpaper Handphone</i>
		Sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Menyuruh teman berbohong. - Meminta kepada orang sekitar untuk tidak menanyakan soal pelaku <i>ghosting</i> - Memberitahu orang lain tentang keburukan pelaku <i>ghosting</i>. - Menghubungi seluruh perempuan yang dihubungi pelaku <i>ghosting</i>

			- Memblokir media sosial pelaku <i>ghosting</i> .
	Penyebaran Perhatian <i>(Attention deployment)</i>	Distraksi	<ul style="list-style-type: none"> - Skripsi atau pekerjaan lain. - Menyelesaikan perkuliahan dengan cepat. - Mencari uang - Mencari cara untuk terlihat lebih cantik secara fisik.
		Fokus	<ul style="list-style-type: none"> - Mengingat Orang tua - Mengingat pelaku <i>ghosting</i> - Mengingat rasa sakit ketika mengalami <i>ghosting</i>
	Perubahan Kognitif <i>(Cognitive change)</i>	Merubah makna	<ul style="list-style-type: none"> - Sebagai bentuk teguran dari tuhan terhadap dosa. - Sebagai bentuk pembelajaran dalam mendewasakan diri. - Sebagai hubungan yang saling menguntungkan.
		Nilai Baru	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan. - Lebih berhati-hati terhadap laki-laki.

			<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki indikator dalam memilih pasangan. - Lebih hati-hati dalam menjalani kehidupan. - Keperawanan bukan indikator harga diri seorang perempuan.
	Perubahan Respon <i>(Response modulation)</i>	Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi:	<ul style="list-style-type: none"> - Menutup mata - Mengatur nafas. - Merokok. - Mendengarkan lagu. - Melakukan perawatan kulit wajah dan badan (<i>skincare routine</i>) - Menjalani kegiatan olahraga (<i>gym</i>) - Mengerjakan skripsi. - Merias wajah (<i>make-up</i>) - Mengerjakan pekerjaan.
		Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang sama.	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari pasangan baru. - Melakukan hubungan seksual dengan orang lain. - Menghindari laki-laki yang berpotensi melakukan <i>ghosting</i>.

			<ul style="list-style-type: none"> - Mengurangi intensitas berinteraksi dengan laki-laki. - Melakukan kegiatan lain seperti Membaca Buku atau makan
--	--	--	---

Berdasarkan pada tabel unit makna dan makna psikologis diatas, menghasilkan 5 unit makna yaitu 1) Pemilihan situasi, yang terdiri dari menghindar dan mendekati 2) Modifikasi situasi, yang terdiri dari aspek fisik dan sosial 3) Penyebaran Perhatian, yang terdiri dari distraksi dan fokus 4) Perubahan Kognitif, yang terdiri dari perubahan makna dan nilai baru 5) Perubahan Respon, yang terdiri Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi dan Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang sama.

Dari Horisonalisasi yang telah dilakukan dalam penelitian ini, peneliti telah menemukan 52 Makna psikologis dengan rincian sebagai berikut 1) Mengisolasi diri di kos 2) Menghindar dari pertanyaan orang sekitar 3) Berhenti dari media sosial 4) Menghindari tempat yang memiliki kenangan dengan pelaku *ghosting* 5) Mencari tempat sepi/ mengendarai motor 6) Tidak bercerita kepada orang lain 7) bermain dengan teman 8) Memarahi Pelaku *ghosting* 9) Menghina pelaku *ghosting* 10) Menerima telepon atau pesan singkat dari pelaku *ghosting* 11) Membiasakan diri untuk datang ke tempat yang memiliki kenangan dengan pelaku *ghosting* 12) Menghapus Riwayat pesan singkat dengan pelaku *ghosting* 13) Menghapus foto dengan pelaku *ghosting* 14) Menjual Barang pelaku *ghosting* 15) Menyimpan barang pelaku *ghosting* ditempat yang tidak bisa dilihat 16) Memotong rambut 17)

Mewarnai rambut 18) Melepas kerudung 19) Memasang foto pelaku *ghosting* di *Wallpaper Handphone* 20) Menyuruh teman berbohong 21) Meminta kepada orang sekitar untuk tidak menanyakan soal pelaku *ghosting* 22) Memberitahu orang lain tentang keburukan pelaku *ghosting* 23) Menghubungi seluruh perempuan yang dihubungi pelaku *ghosting* 24) Memblokir media sosial pelaku *ghosting*. 25) Skripsi atau pekerjaan lain 26) Menyelesaikan perkuliahan dengan cepat 27) Mencari uang 28) Mencari cara untuk terlihat lebih cantik secara fisik 29) Mengingat orang tua 30) Mengingat pelaku *ghosting* 31) Mengingat rasa sakit ketika mengalami *ghosting* 32) Sebagai bentuk teguran dari tuhan terhadap dosa 33) Sebagai bentuk pembelajaran dalam mendewasakan diri 34) Sebagai hubungan yang saling menguntungkan 35) Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan 36) Lebih berhati-hati terhadap laki-laki 37) Memiliki indikator dalam memilih pasangan 38) Lebih hati-hati dalam menjalani kehidupan 39) Keperawatan bukan indikator harga diri seorang perempuan 40) Menutup mata 41) mengatur nafas 42) Merokok 43) Mendengarkan lagu 43) Melakukan perawatan kulit wajah dan badan (*skincare routine*) 44) Menjalani kegiatan olahraga (*gym*) 45) Mengerjakan skripsi 46) Merias wajah (*make-up*) 47) Mengerjakan pekerjaan 48) Mencari pasangan baru 49) Melakukan hubungan seksual dengan orang lain 50) Mengurangi intensitas berinteraksi dengan laki-laki 51) Menghindari laki-laki yang berpotensi melakukan *ghosting*. 52) Melakukan kegiatan lain seperti makan atau membaca buku

Selanjutnya, peneliti Membuat deskripsi struktural, yaitu peneliti Menyusun deskripsi mengenai fenomena yang dialami oleh subjek. Berikut merupakan penjelasan mengenai unit makna yang dilandaskan berdasarkan dengan kutipan dari hasil wawancara peneliti dengan subjek:

1) Strategi regulasi emosi

Menurut Gross (2014: 9) Terdapat lima strategi regulasi emosi yang di sebut *process model of emotion regulation*. Dalam Gillespie & Beech (2016: 247), Strategi tersebut yang terdiri dari *situation selection, situation modification, attentional deployment* dan *cognitive change* dan *response modulation*. Seperti yang terungkap dalam wawancara, sebagai berikut:

a) Pemilihan Situasi (*Situation selction*)

Strategi ini melibatkan Tindakan mendekati atau menghindari situasi yang dapat memberikan dampak emosional (Gillespie & Beech, 2016: 247), seperti yang dinyatakan oleh subjek berikut:

-Subjek Pertama (AB)

Subjek Pertama (AB) melakukan tindakan menghindari situasi yang dapat memberikan dampak emosional seperti mengisolasi diri dan berhenti bermain media sosial

“..bahkan beberapa hari dia nginep kos ku untuk nemenin aku.. intinya aku kayak ngehindarin orang orang tapi aku sama sahabatku ini...”

“..aku sempet deactivate IG, whatsapp gitu gitu kak.. ngerasa kayak mau ilang aja.. ga mood apa apa.. pas mama nelfon atau temen temen nelfon, juga ga pernah aku angkat..”

Subjek Pertama (AB) menghindari tempat yang mengingatkan terhadap pelaku

“intinya aku bener bener ngehindarin tempat tempat yang ingetin aku ke dia.. sampe sekarang..”

Setelah melakukan tindakan menghindar, Subjek Pertama (AB) melakukan tindakan mendekati pemicu emosi positif, seperti bercerita atau meminta kepada teman untuk menemani subjek selama bersedih di kos

“aku punya satu temen curhat ya kak.. yaudah akuluapin ke dia kak.. aku nangis bareng dia.. curhat sama dia.. bahkan beberapa hari dia ngepin kos ku untuk nemenin aku.. intinya aku kayak ngehindarin orang orang tapi aku sama sahabatku ini...”

-Subjek Kedua (LL)

Setelah mengalami *ghosting*, Subjek kedua (LL) memilih untuk menghindari lingkungan yang dapat memicu emosionalnya, seperti memilih untuk meluapkan kesedihannya dengan mengendarai motor.

“tapi kayak paling aku ngeluapin emosiku di motor.. tau kan? kayak dengerin lagu kenceng sambil naik motor.”

Namun setelah mempengaruhi pekerjaannya di kantor, Subjek cenderung mendekati pemicu emosi dengan mendatangi dan memarahi pelaku.

“aku tipikal orang yang kalau ada masalah langsung ngomong si sama orangnya.. aku aslinya kayak pengen anjing anjingin dia di depan.. tapi karena di kantor ya.. jadi aku pernah nge chat dia di i-mess tapi ga di bales.. aku samper dia selalu ga ada ada di meja..”

Subjek kedua (LL) memberikan pesan singkat berisi penghinaan kepada pelaku *ghosting*

“Orang mukanya jelek gitu.. cuman mulutnya manis banget.. aku pernah loh, ngechat dia kayak gini...”

-Subjek Ketiga (DF)

Berbeda dengan Subjek Pertama (AB) dan Subjek kedua (LL), Subjek ketiga (DF) cenderung memilih untuk menghindari situasi yang dapat memicu emosi, seperti tidak bercerita kepada orang lain, namun setelah merasa lebih baik S3 memutuskan untuk bercerita dengan teman dekatnya dan peneliti

“Iya.. aku ga cerita kesiapa siapa.. aku baru kemaren cerita ke sahabatku dua orang dan kamu aja..”

Subjek ketiga (DF) memilih untuk mengisolasi diri di kos dalam upaya menghindari pertanyaan dari orang sekitar

“...cuman ya aku sebisa mungkin ngehindarin orang nanya aja.. kenapa aku sering di kos.. aku ga nyuruh mereka buat ga nanya nanya soalnya takut mereka malah curiga.. malu banget woi mereka tau aku kena masalah tolol kayak gini...”

-Subjek Ketiga (FS)

Melakukan tindakan yang sama dengan Subjek kedua (LL), Subjek keempat (FS) menghindari situasi yang dapat memicu emosi dengan mencari tempat yang sepi untuk menangis, seperti mengendarai motor atau pergi ke taman

“Jujur.. gua nangis chi... kek gua nyari tempat sepi buat nangis.. tapi gua ga di kos.. makin makin galau gua di kos... lu tau taman Indonesia kaya? Disitu gua.. sepi tapi ga sepi sepi amat.. gua ga berani juga.. terus naik motor sambil dengerin lagu... kek gua nyaman aja nangis di motor...”

Subjek keempat (FS) mendekati pemicu emosi positif, seperti bercerita dengan teman

“..malah jujur gua lebih lega kalau gua akhirnya cerita ke orang...”

dan bermain dengan teman-teman

“...atau kayak main sama temen temen gua aja.. biar gua ga terlalu inget dia gitu loh... karena pas gua sama temen temen gua.. gua jadi lebih seneng.. kek menurut gua.. main sama temen.. cerita ke temen bikin gua lega dan gua ngerasa lebih kayak oh gua engga sendiri gitu.. kek ada semangat...”

-Subjek Kelima (CT)

Sama dengan Subjek Pertama (AB) dan Subjek kedua (LL), Subjek kelima (CT) sempat menghindari pemicu emosi dengan mengisolasi diri di kos

“..kalau sedih.. aku awalnya suka di kos aja sendirian sambil dengerin lagu yang ngingetin dia..”

Subjek kelima (CT) menghindari tempat-tempat yang mengingatkan dengan pelaku *ghosting*

“...kalau diajak ke tempat yang pernah bareng dia.. aku ga ikut si.. kayak diajak ke ejaan.. aku ga akan mau..”

Namun ketika sudah lebih baik, Subjek kelima (CT) memilih untuk mendekati situasi yang dapat memicu emosi positif seperti bermain dan bercerita dengan teman

“..tapi sekarang aku lebih sering keluar sama temen temen ku.. tapi kalau diajak ke tempat yang pernah bareng dia.. aku ga ikut si.. kayak diajak ke

ejaan.. aku ga akan mau.. tapi kalau sekarang aku lagi membiasakan untuk ke tempat yang biasa kita datengi....”

Subjek kelima (CT) masih merespon telepon atau pesan singkat pelaku *ghosting* untuk mengurangi perasaan sedih akibat rindu terhadap pelaku *ghosting*.

“...walaupun basi tapi disitu aku seneng banget.. kayak akhirnya aku denger suara dia lagi gitu.. jujur aku kangen banget sama suaranya....”

b) **Modifikasi situasi (*Situation modification*)**

Merupakan Tindakan Memodifikasi situasi berkaitan dengan individu mengubah atau memodifikasi lingkungan eksternal dalam upaya mengurangi emosi negatif yang muncul. Dalam temuan peneliti, terdapat salah subjek penelitian yang tidak menerapkan strategi regulasi emosi ini, yaitu Subjek ke empat (S4). Walaupun demikian, subjek lain menerapkan strategi terhadap lingkungan fisik dan sosial mereka

-Subjek Pertama (AB)

Subjek Pertama (AB) menghapus riwayat pesan singkat di *whatsapp*, menghapus foto yang disimpan dalam *handphone*

“...aku ngapus foto foto aku sama dia, terus aku ngapus chattan aku sama dia... udah itu doang si..”

Namun tidak jarang, dalam upaya memotivasi agar lebih baik, Subjek memasang foto pelaku *ghosting* di *wallpaper handphone* yang ia miliki

“...kalau aku males, aku bakal inget inget muka HD.. malah nih kak.. aku kalau ngegym sama diet, aku pasang foto dia di wallpaper hp aku...”

Selain mengubah lingkungan fisik, Subjek Pertama (AB) memodifikasi lingkungannya dengan meminta tolong salah satu temannya untuk berbohong kepada orang lain mengenai kabar dari Subjek

“...aku bilangnyanya sakit atau apalah.. aku malah nyuruh temen ku yang buat ngehadepin mereka.. syukurnya temen ku mau bantu boong ke orang orang gitu loh.. kalau aku sakit atau apa..”

-Subjek Kedua (LL)

Berbeda dengan S1, Subjek kedua (LL) cenderung memodifikasi lingkungannya dengan memberitahu keburukan pelaku dalam upaya memberikan sanksi sosial terhadap pelaku *ghosting*

“....Aku malah.. kayak ngasih tau ke semua orang kantor kalau VV ini ga profesional.. dan bikin dia menderita di kantor..”

“...aku bilang ke orang kantor, kalau VV ini ga profesional.. hubungan pribadi dibawa bawa ke pekerjaan.. sekarang dia lagi disindirin kali...”

Selain itu, Subjek kedua (LL) juga menyebarkan keburukan pelaku *ghosting* kepada perempuan-perempuan yang sedang didekati pelaku *ghosting* dalam upaya balas dendam dan mengurangi kemunculan korban selanjutnya

“...aku punya power disini.. kenapa aku harus takut? Dia harus tau kalau dia salah... bahkan

semua cewe yang dia lagi deketin, aku chat semua.. buat ngasih tau kebrengekan dia.. biar ga ada korban lagi setelah aku..”

“...dia ngedeketin cewe cewe itu kayak dia ngedeketin aku.. aku suruh mereka jangan mau sama VV..”

-Subjek Ketiga (DF)

Sama dengan Subjek Pertama (AB), Subjek ketiga (DF) menghapus riwayat pesan singkat di *whatsapp*

“..... tapi kalau kayak gitu.. paling aku cuman ngapus historis chatku sama dia.. soalnya kadang aku suka baca kalau aku kangen banget sama dia..”

Subjek ketiga (DF) membuang barang-barang yang diberikan oleh pelaku *ghosting*

“....sama paling aku ngebuang semua barang pemberian dia aja..”

Subjek ketiga (DF) memutuskan untuk mengubah cara berpakaian dengan melepas kerudung

“...sama kadang aku lepas hijab karena aku ngerasa ga pantes aja berhijab dengan kondisi Najis kayak gini..”

- Subjek Kelima (CT)

Memiliki tindakan yang sama dengan Subjek Pertama (AB) dan Subjek Ketiga (DF), Subjek kelima (CT) menghapus riwayat pesan singkat di *whatsapp* dan menghapus foto

“...terus aku juga ngapus foto-fotonya dia.. story chat ku.. biar ga ngeliat..”

Subjek kelima (CT) Menjual dan menyembunyikan barang yang mengingatkan kepada pelaku *ghosting*

“...semuanya aku jual.. ya biar ga inget dia..”

“...helm itu aku taro di tempat yang ga akan aku lihat...”

Subjek kelima (CT) memutuskan untuk mengubah cara subjek berpakaian seperti melepas kerudung dan mengubah salah satu bagian fisik tubuh seperti memotong rambut dan mewarnai rambut

“...hal terekstrim yang pernah aku lakuin dalam hidupku.. nih liat rambutku.... Yaa.. aku lepas kerudung dan potong rambut dan juga ngewarnain rambut aku.. karena.. eee... jujur... kalau aku pake kerudung.. aku selalu ngebandingin diriku sama mantanya AF dan pacarnya AF.. aku ngerasa ga pantes aja pake kerudung...”

Subjek kelima (CT) memodifikasi lingkungan sosial subjek seperti meminta tolong kepada teman sekitarnya untuk tidak bertanya-tanya mengenai kelanjutan masalah antara Subjek dengan pelaku *ghosting*

“...aku nyuruh sahabatku untuk engga neken aku atau nanya kapan aku ngasih tau AF... kayak jangan nanya nanya lah gitu.. kalau aku udah siap pasti aku bakal ngomong.. dan syukurnya mereka ngerti...”

Subjek kelima (CT) memblokir media sosial pelaku *ghosting* agar tidak melihat media sosial pelaku di *timeline* milik

Subjek dan untuk mengurangi intensitas *stalk* yang dilakukan Subjek terhadap media sosial milik pelaku *ghosting*

“...akhirnya kemaren aku memutuskan untuk ngeblock AF tau.. aku memutuskan untuk membiarkan hiduku tenang.. aku mau belajar untuk ga ngestalk lagi, aku mau belajar untuk mengikhlaskan dia pelan pelan.. walaupun pas mau block aku nangis.. tapi akhirnya aku berani buat ngelakuin itu nih buktinya, aku screenshot.. aku juga menghindari dia chat aku lagi si.. intinya aku ga mau diganggu aku lagi.. atleast dengan aku block AF, jadi story nya ga muncul lagi.. jadi aku ga akan kepo lagi..”

c) **Penyebaran Perhatian (*Attention deployment*)**

Merupakan Tindakan individu mempengaruhi dan mengatur emosi yang muncul dengan distraksi atau melakukan konsentrasi.

- **Subjek Pertama (AB)**

Subjek Pertama (AB) mengalih pikiran dengan memikirkan cara untuk menjadi lebih cantik

“...kalau dulu ya.. aku mikir gimana caranya aku cantik.. makanya aku skincarean, ngegym gitu gitu..”

Subjek Pertama (AB) mengingat rasa sakit dan muka dari pelaku *Ghosting* agar termotivasi dalam memperbaiki diri menjadi lebih cantik

“...kalau aku males, aku bakal inget inget muka HD.. malah nih kak.. aku kalau ngegym sama diet, aku pasang foto dia di wallpaper hp aku.. tapi ya..”

sekarang Subjek cenderung mengalihkan dengan memikirkan cara untuk cepat dengan lulus dan mencari uang
“...*kalau sekarang kayak yaudah.. aku mikir gimana caranya aku cepet cepet lulus aja dan nyari uang kak..*”

- **Subjek Kedua (LL)**

Subjek kedua (LL) mengalihkan pikirannya dengan memikirkan pekerjaan

“...*Kerja si.. sumpah kerja bikin lupa... kalau Bahagia, ga terlalu works..*”

- **Subjek Ketiga (DF)**

Subjek ketiga (DF) mengingat pelaku *ghosting* yang tetap bisa bahagia dan mengingat orang yang ia sayangi seperti orang tua.

“...*paling aku inget kalau dia aja bisa hidup tenang tanpa aku.. masa aku ga bisa.. kadang aku inget ibuku aja si chi.. walaupun ada rasa bersalah.. cuman dengan inget ibu, aku harus bisa.. kayak ibuku chi sekarang pasti juga berjuang buat ngelawan bapaku...*”

- **Subjek Keempat (FS)**

Subjek keempat (FS) mengalihkan dengan memikirkan cara untuk menyelesaikan skripsinya dan cepat lulus kuliah

“*Ya gua mikirin ini si paling gimana skripsia gua gitu gitu... kek gua harus lulus gitu loh...*”

- **Subjek Kelima (CT)**

Subjek kelima (CT) cenderung mengingat rasa sakit akibat mengalami *ghosting* dalam upaya menghindari lawan

jenis yang mendekati Subjek atau motivasi untuk cepat lulus kuliah

“...aku malah akhirnya menggunakan rasa sakit ditinggal AF biar aku ga ngerespon cowo cowo itu.. soalnya kadang dengan rasa sakit itu, aku jadi terjaga dari hal hal yang ga aku tau apa ujungnya.. atau kadang rasa sakit yang dikasih AF suka pake buat jadi motivasi cepet lulus..”

d) Perubahan Kognitif (*Cognitive change*)

Strategi ini merujuk kepada kemampuan individu dalam mengubah pikiran atau nilai mereka terhadap situasi. Dalam penelitian ini berikut merupakan perubahan makna subjek terhadap fenomena dan prinsip baru yang muncul setelah terjadinya fenomena *ghosting*

- **Subjek Pertama (AB)**

Subjek Pertama (AB) memaknai fenomena yang dialami sebagai teguran dari tuhan

“...Mungkin ini kali kak.. kayak apa ya.. yaudah ini jadi teguran aku aja.. jangan ngebuang orang yang baik buat seseorang yang kita ga tau pastinya.. intinya banyakinn bersyukur aja si kak ketika kita punya orang yang sayang sama kita..”

Subjek Pertama (AB) memiliki nilai baru setelah mengalami *ghosting* yaitu lebih berhati-hati dalam memilih pasangan dan menjalani hidup sehari-hari

“...paling kayak yaudah people come and go dan jangan gampang kemakan intuisi sendiri.. banyak deh kak.. kayak harus hati hati aja sama laki laki

sekarang.. oh sama ini... setiap orang punya kesempatan lebih baik aja kak..”

- Subjek Kedua (LL)

Subjek kedua (LL) memaknai fenomena *ghosting* yang ia alami sebagai pembelajaran

“...paling aku mikir kayak.. yaudah besok jangan tolol aja.. jangan gampang percaya sama orang.. kayak dari sini aku belajar aja.. kalau ga ngerasain ini, mungkin aku bakal gampang percaya terus sama orang..”

Subjek kedua (LL) memiliki nilai baru setelah mengalami *ghosting* yaitu lebih berhati-hati dalam memilih pasangan

“...Amit amit ya.. paling ya tadi jangan gampang percaya aja.. lebih selektif aja nyari cowo.. aku bakal inget inget terus kejadian ini si.. biar ga salah lagi... ya intinya lebih hati hati aja...”

- Subjek Ketiga (DF)

Memiliki pemaknaan yang sama dengan Subjek Pertama (AB), Subjek ketiga (DF) memaknai fenomena *ghosting* sebagai bentuk teguran dari tuhan untuk menghindari dosa zinah

“...tapi aku juga mikir.. mungkin dengan aku begini.. ini cara allah buat aku jauh dari hal hal maksiat kali ya.. kayak zinah gitukan ga boleh tau chi.. tapi jujur aja.. karena ini aku lebih sering sholat karena aku ga bisa cerita ke siapa siapa... kayak aku sering sholat.. bahkan sholat sunnah aku jalanin.. dan mungkin ini juga cara tuhan biar aku ga betas ngerantau dan nemenin ibu aku kali ya..”

jujur aja chi.. kalau ga ada ginian ya chi.. aku ga akan pulang kayaknya.. aku lebih nyaman di jawa ketimbang aceh.. aceh banyak aturan yang ga logis menurutku.. jadi ya intinya ini cara buat aku untuk lebih deket sama allah dan hati hati aja sama laki laki titit macam mereka...”

Subjek ketiga (DF) memiliki nilai baru setelah mengalami *ghosting* yaitu lebih berhati hati terhadap laki-laki.

“...jadi ya intinya ini cara buat aku untuk lebih deket sama allah dan hati hati aja sama laki laki titit macam mereka..”

- Subjek Keempat (FS)

Subjek keempat (FS) mengubah perspektif terhadap fenomena yang subjek alami dengan mencari sisi keuntungan yang didapatkan dari hubungan tersebut

“...walaupun gua mencoba untuk positif thinking.. kayak yaudah lah gua ditinggal sama dia ga rugi rugi banget.. gua selalu dari awal mikir kayak yaudah si.. dia biayain gua.. dia ini itu... gua ga rugi rugi amat...”

“...tapi gua kayak selalu nyari positifnya.. kek yaudah gua ga rugi rugi amat... tapi anjing lah...”

“..... gua kayak mikir yaudah seenggaknya kemaren dia kayak ngasih keuntungan buat gua.. kasarnya dia ngehidupin gua lah segala macem.. dia ngasih gua makan.. dia loundryiin baju gua.. kayak yaudah..kayak tadi gua bilang.. gua bisa sampe

nyimpen duit gua.. gua ngerasa kek.. gua ga rugi rugi amat gitu... kayak yaudah pada akhirnya.. yaa gua sedih ya sedih tetep.. cuman kayak gua terus jalanin aja.. tapi kayak gua inget gua dapet benefit kok..dia juga tanggung jawab kok.. dan gua emang gampang luluh sama hal itu.. dia berusaha untuk effort buat gua.. jadi ya gua ga rugi rugi amat...”

Subjek keempat (FS) memiliki nilai baru yaitu lebih berhati-hati dalam memilih pasangan

“...Sebenarnya gampang.. gua cuman lebih selektif aja nyari cowo.. kayak yaudah kalau gua mau main main gua nyari orang kek gimana.. dan ketika gua mau main nyari orang yang serius.. ya gua nyari yang gimana...”

Tidak menjadikan keperawanan sebagai tolak ukur harga diri

“..... gua cuman rugi waktu dan yaitu.. tapi gua lagi belajar bahwa virginity ga menggambarkan harga diri lo kok...”

- Subjek Kelima (CT)

Subjek kelima (CT) memaknai fenomena *ghosting* yang subjek alami sebagai salah satu cara untuk mendewasakan diri.

“...sama sekali.. ya pertama tama nyesel tapi setelahnya engga.. mungkin kejadian sama AF adalah salah satu cara semesta untuk mendewasakan aku kali ya...”

subjek kelima (CT)memiliki nilai baru dalam memilih pasangan yang akan subjek pilih untuk hubungan selanjutnya

“...Perspektif soal relasi romantis kali ya.. dulu sebelum aku ketemu sama AF.. aku pikir kalau pasangan cocok itu adalah mereka yang satu frekuensi sama kita.. tapi ternyata enggak.. cocok itu ketika kita bisa terima kekurangan dan kelebihan pasangan kita...”

e) Perubahan Respon (*Response modulation*)

Merupakan strategi yang dilakukan dengan cara modulasi atau mengubah respons secara sadar dari ekspresi perilaku saat individu sedang merasa emosional, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mencari perilaku yang dilakukan ketika emosi muncul dan bagaimana perilaku subjek ketika menghadapi situasi yang berpotensi akan mengulang fenomena serupa

- **Subjek Pertama (AB)**

Ketika menghadapi emosi negatif, Subjek Pertama (AB) melakukan perawatan diri (*skincare*), berolahraga (*gym*) dan merias muka (*make up*)

“iya kak.. bahkan ada dititik dimana aku jadi gila skincarean dan ngegym biar kalau dia ketemu aku nanti, kalau dia kembali.. aku udah cantik.. sebenarnya bagus.. cuman aku jadi tekanan aja.. kalau aku lagi habis uang terus skincare ku abis.. aku jadi setres.. terus kalau numbuhh jerawat atau apa.. aku jadi setres.. intinya aku setres kalau jelek.. aku ga ngegym sehari aja.. aku ngerasa bersalah.. aku make upan terus gitu gitu..”

Respon Subjek Pertama (AB) terhadap situasi yang berpotensi untuk mengulang fenomena yang serupa, Subjek

tetap merespon dan menjalin hubungan tanpa status dengan orang lain bahkan terbuka untuk melakukan hubungan seksual

“.. kayak akhirnya aku bisa ons sama banyak orang.. eh sebenarnya bukan ons sama banyak orang.. aku jadi suka htsan sama banyak orang.. terus aku post gitu kayak aku mau nunjukin ke dia.. kayak aku tuh laku...”

- Subjek Kedua (LL)

Ketika menghadapi laki-laki yang berpotensi akan melakukan *ghosting*, Subjek kedua (LL) akan menghindari orang tersebut, namun subjek masih menerima orang yang ia anggap dapat serius

“Kalau emang dia berpontensi cuman mainin aku doang.. jujur aku bakal langsung ngehindarin.. aku gak bakal bales.. intinya aku juga udah capek mikir kayak gitu.. aku mau cari yang pasti pasti aja lah chi....”

- Subjek ketiga (DF)

Ketika mengalami atau merasakan emosi negatif, Subjek ketiga (DF) akan membuat diriya lelah dengan mengerjakan skripsi. Menurut penuturanya, lelah akibat skripsi dapat membuat dirinya lupa dengan emosi negatif yang ia rasakan

“Paling aku skripsian aja si chi.. jujur skripsikan capek ya.. jadi ga keingat..”

Selain mengerjakan skripsi, Subjek ketiga (DF) merias wajahnya (*make up*)

“...aku make up aja si chi.. ga tau ngerasa kalau make up aku lebih cantik aja.. jadi seneng...”

Ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi untuk mengulang fenomena yang serupa, Subjek ketiga (DF) cenderung menghindari laki-laki yang mendekati

“...mungkin aku lebih kayak ngehindarin cowo cowo aja untuk saat ini.. aku takut untuk berhubungan dulu sama cowo cowo.. ga tau sampe kapan chi.. cuman aku kayak udah males buat ngerespon cowo cowo..”

- Subjek Keempat (FS)

Subjek ketiga (DF), ketika mengalami atau merasakan emosi negatif, Subjek keempat (FS) akan membuat dirinya untuk mengerjakan skripsi atau mengerjakan pekerjaan lain

“Ya tadi chi.. skripsian.. gua kerja... itu adalah cara gua untuk lupa jadi gua ga akan sedih atau kalau Bahasa lu agar emosi negatif itu ga muncul gitu...”

Subjek keempat (FS) mengurangi intensitas interaksi dengan laki-laki

“Gua mungkin mengurangi sikap friendly gua ke cowo.. gua akan memasang defensif gua.. gua akan pasang gembok setinggi tingginya.. jadi kalau ada orang yang chat gua.. gua bakal bales lama... intinya gua mau ngetest dia aja gitu...”

- Subjek Kelima (CT)

Ketika Subjek kelima (CT) teringat dengan pengalaman yang berkaitan dengan pelaku *ghosting* maka

Subjek akan menutup mata dan mengatur nafas agar emosi negatif yang muncul menghilang dengan sendirinya

“Pas emosi itu muncul atau mungkin terlintas kayak inget memori buruk gitu ya.. jujur aku langsung diem.. nutup mata.. ngatur nafas... aku diem.. intinya aku kayak ngebiarin memori itu ilang sendiri gitu loh...”

Subjek kelima (CT) mendengarkan musik untuk memotivasi dirinya

“Jujur aku emang salah satu orang yang kalau dengerin lagu.. pasti nyari lagu yang relate sama kondisi ku sekarang.. entah itu buat aku kayak lebih termotivasi atau buat aku kayak makin ngeresepin memorinya..”

Selain itu, Subjek kelima (CT) merokok untuk membuat dirinya lebih tenang

“Bisa dibilang iya.. aku ngerasa lebih tenang aja.. aku ga tau.. padahal dulu aku anti banget sama orang ngerokok.. aku adalah orang pertama yang akan marah kalau temen temen aku ngerokok.. tapi aku ga tau kenapa.. aku lebih tenang aja...”

Subjek kelima (CT) memutuskan untuk tidak menjalin hubungan dengan laki-laki lain dengan cara menghindari berbagai bentuk interaksi dengan laki-laki

“...Apapun sama cowo.. kayak ngehindarin aja.. kadang pas di kafe ada yang minta username Ig atau ada temennya temenku yang mau kenalan.. jujur aku ngehindarin dan cenderung takut.. bener bener aku

ga peduli dan nolak... tapi kadang aku juga kalau ada cowo yang bener bener ngedeketin aku.. aku malah akhirnya ..”

Ketika Subjek kelima (CT) dihadapkan kepada pelaku *ghosting*, Subjek tidak akan merespon pesan singkat yang diberikan dan akan mengalihkannya dengan melakukan kegiatan lain seperti mengerjakan skripsi, makan atau membaca buku

“...aku apus chatnya dan ga akan bales lagi.. aku paling ngelakuin kegiatan lain kaya makan atau baca buku... skripsi si yang paling top cer.. jujur skripsi adalah caraku meluapkan emosiku.. intinya aku ga mau ngerespon dia lagi...”

Tabel 4.3
Strategi Regulasi Emosi

Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Ghosting Setelah Melakukan Hubungan Seksual Dalam Hubungan Tanpa Status					
Strategi Regulasi Emosi	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5
Pemilihan situasi <i>(situation selection)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari orang lain - berhenti bermain media sosial - Menghindari tempat yang mengingatkan terhadap pelaku <i>ghosting</i> - Bercerita dengan teman. - Meminta teman untuk menemani selama bersedih. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengendarai motor - Memarahi pelaku <i>ghosting</i> - Menghina (<i>body shaming</i>) kepada pelaku <i>ghosting</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak bercerita kepada siapa-siapa - Mengisolasi diri di kos 	<ul style="list-style-type: none"> - Ke taman - Mengendarai motor - Bermain dengan teman - Bercerita dengan teman. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengisolasi diri di kos - Menghindari tempat yang mengingatkan kepada pelaku <i>ghosting</i>. - Bermain dengan teman, - Bercerita dengan teman, - Membiasakan diri untuk ke tempat yang mengingatkan memori. - Merespon telepon/pesan singkat pelaku <i>ghosting</i>
Modifikasi situasi <i>(Situation modification)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menghapus riwayat <i>whatsapp</i> - Menghapus foto - Menyuruh temanya untuk berbohong kepada orang lain soal kondisinya. 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberitahu orang lain tentang keburukan pelaku <i>ghosting</i> - Menghubungi seluruh perempuan yang dihubungi pelaku <i>ghosting</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Menghapus riwayat <i>whatsapp</i>, - Menghapus foto - Membuang barang pemberian dari pelaku <i>ghosting</i> - Melepas kerudung. 		<ul style="list-style-type: none"> - Lepas kerudung, - Potong rambut, - Mewarnai rambut, - Menghapus foto, - Menghapus histori <i>chat</i>, - Menjual Barang pelaku <i>ghosting</i> - Menyimpan barang pelaku <i>ghosting</i> ditempat yang tidak bisa dilihat. Meminta

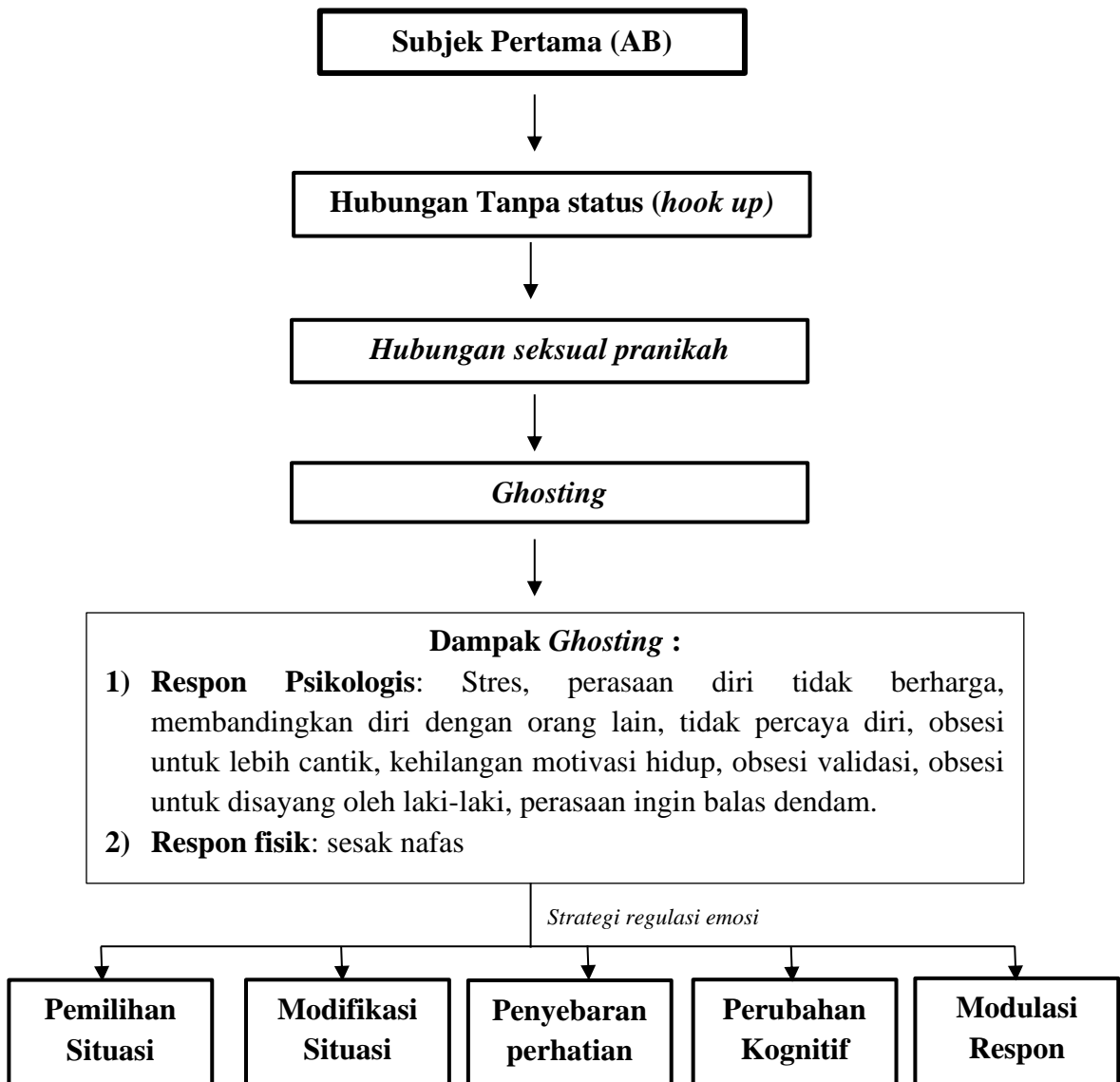
					<p>tolong untuk teman-teman untuk tidak menanyakan soal pelaku <i>ghosting</i>,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memblokir media sosial pelaku <i>ghosting</i>
<p>Penyebaran Perhatian <i>(Attention deployment)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - bagaimana cara untuk menjadi lebih cantik, - bagaimana cepat lulus kuliah. - bagaimana mencari uang. 	<ul style="list-style-type: none"> - Memikirkan pekerjaan 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengingat pelaku <i>ghosting</i> dapat bahagia - Mengingat orang tua 	<ul style="list-style-type: none"> - bagaimana skripsi selesai dan cepat lulus 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengingat rasa sakit ketika mengalami <i>ghosting</i>
<p>Perubahan Kognitif <i>(Cognitive change)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sebagai bentuk teguran dari tuhan - Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan dan dalam menjalani kehidupan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Memandang sebagai bentuk pembelajaran - Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sebagai bentuk teguran dari tuhan untuk menghindari dosa. - Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan - Lebih berhati-hati terhadap laki-laki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Memandang masih terdapat keuntungan secara materi yang didapatkan setelah menjalin hubungan dengan pelaku <i>ghosting</i> - Belajar untuk meyakini bahwa harga diri tidak dilihat dari keperawanan - lebih berhati-hati dalam memilih pasangan. 	<ul style="list-style-type: none"> - salah satu cara untuk mendewasakan diri. - Memiliki indikator dalam memilih pasangan.
<p>Perubahan Respon <i>(Response modulation)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Merawat kulit - berolahraga - Merias diri - Mencari pasangan baru - Melakukan hubungan seksual dengan banyak orang. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari laki-laki yang berpotensi melakukan <i>ghosting</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyelesaikan skripsi - Merias diri. - Menghindari laki-laki yang berpotensi melakukan <i>ghosting</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengerjakan Skripsi - Bekerja - Mengurangi intensitas berinteraksi dengan laki-laki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menutup mata - mengatur nafas, - Mendengarkan lagu untuk memotivasi, - Merokok. - Mengerjakan skripsi

						- Melakukan kegiatan lain seperti Makan atau Membaca buku.
--	--	--	--	--	--	--

C. Skema Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual pranikah dalam hubungan tanpa status

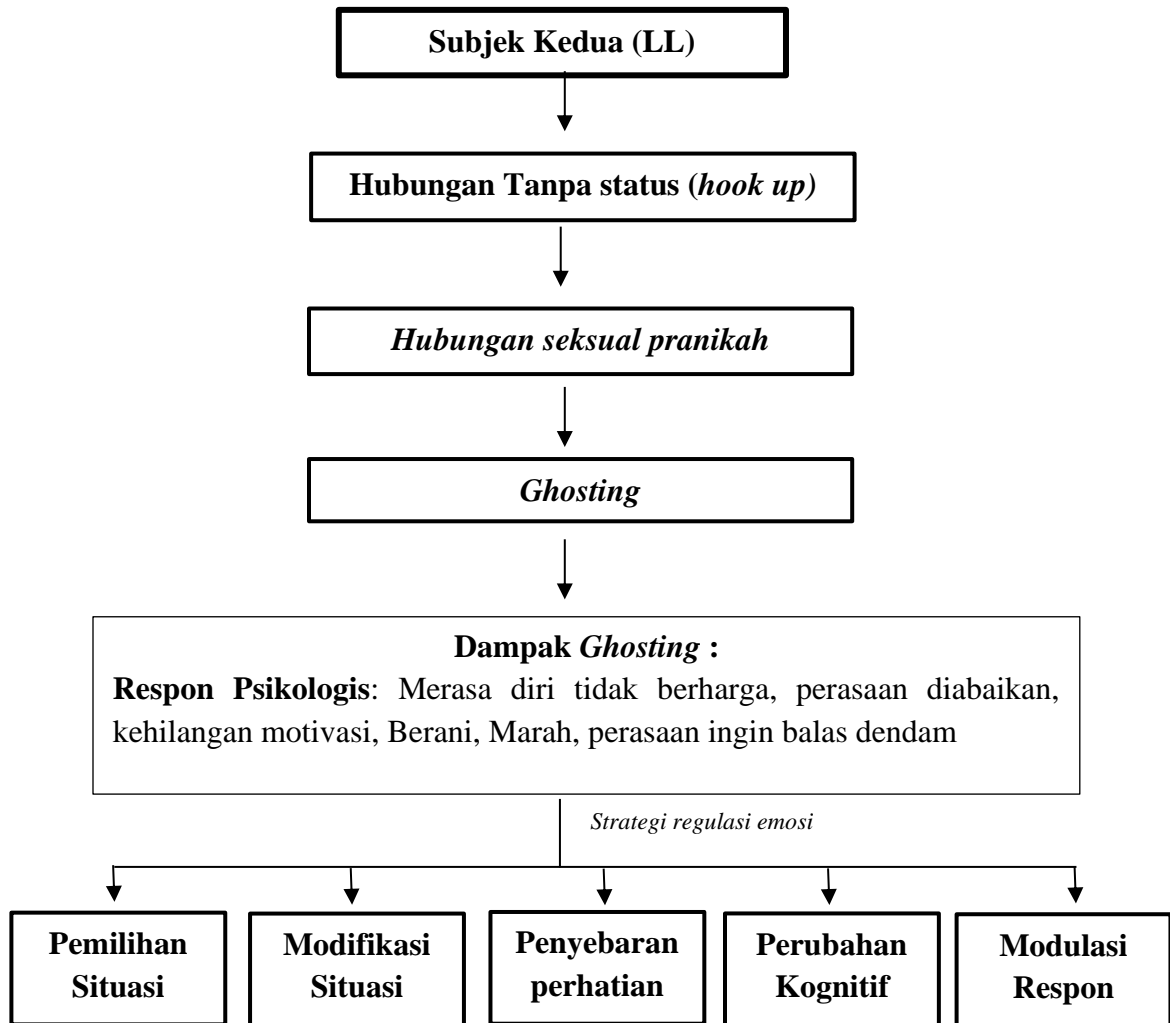
1. Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Pertama (AB)

Gambar 4.1



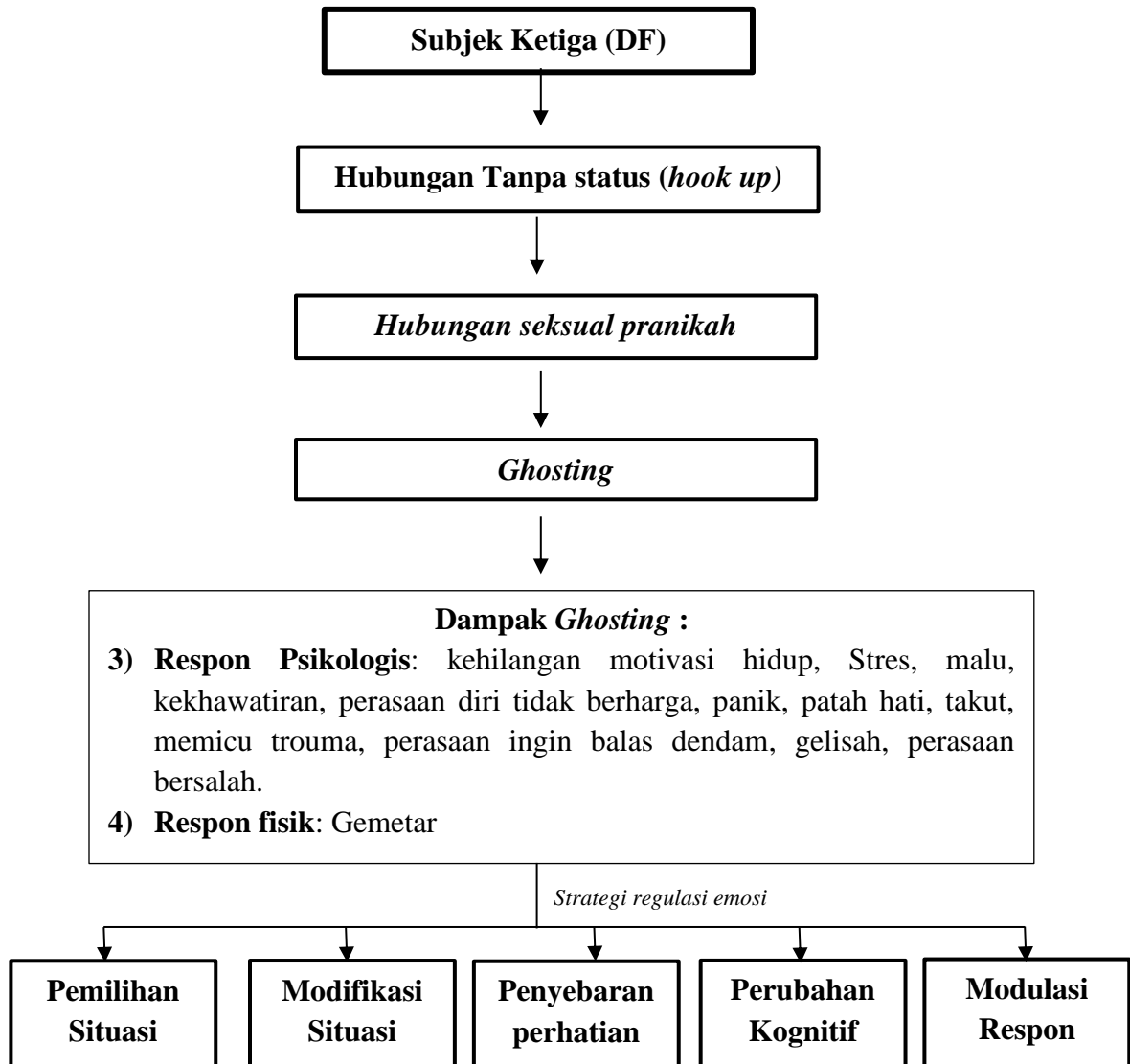
2. Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Kedua (LL)

Gambar 4.2



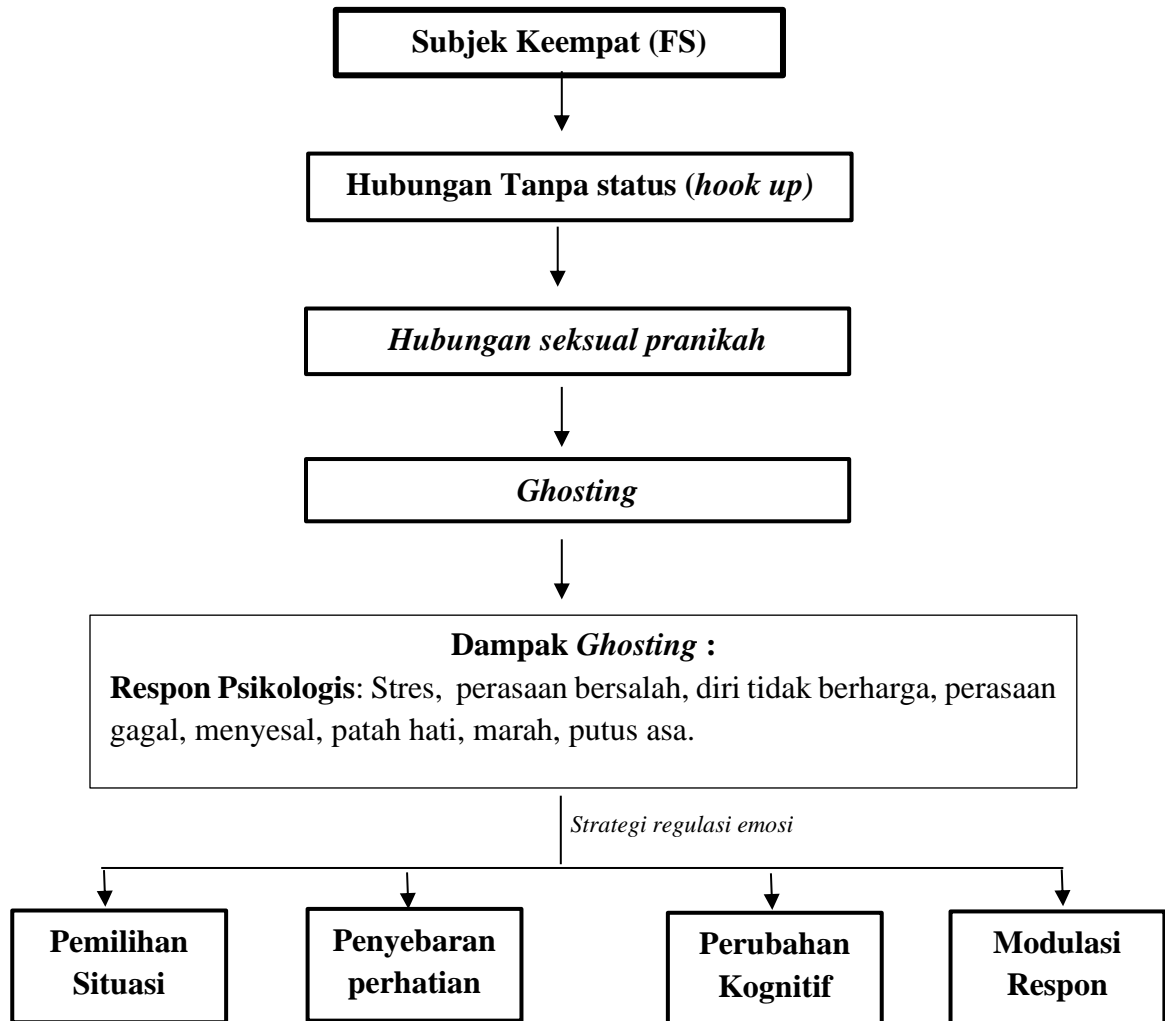
3. Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Ketiga (DF)

Gambar 4.3



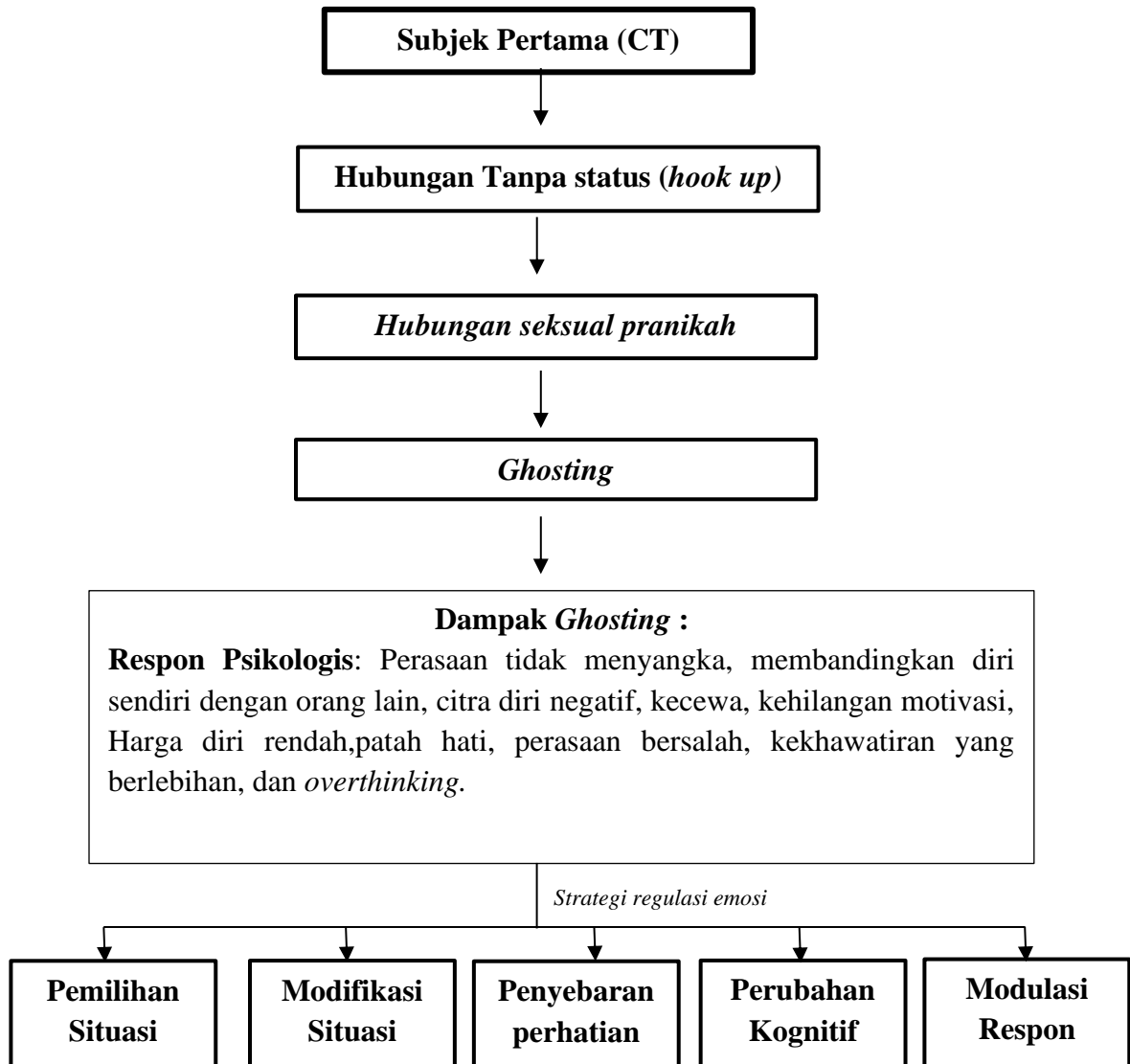
4. Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Keempat (FS)

Gambar 4.4



5. Gambar Skema Strategi Regulasi Emosi Subjek Kelima (CT)

Gambar 4.5



D. Pembahasan

Hasil penelitian yang terangkum pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa pada kelima subjek penelitian menerapkan strategi regulasi emosi ketika mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual pranikah ketika menjalani hubungan tanpa status. Terdapat lima strategi regulasi emosi atau *process model of emotion regulation* (Gross, 2014:9) yang telah diterapkan oleh kelima subjek, yaitu Pemilihan situasi (*situation selection*), Modifikasi situasi (*situation modification*), Penyebaran perhatian (*attentional deployment*), Perubahan kognitif (*cognitive change*) dan Perubahan respon (*response modulation*).

Pada subjek pertama (AB), hasil yang ditemukan adalah bahwa subjek menggunakan lima strategi regulasi emosi dari Gross (2014). Dalam menerapkan strategi pemilihan situasi, Subjek memilih untuk menghindar dari orang sekitar yang bertanya mengenai kabar subjek, berhenti bermain media sosial dan menghindar dari tempat yang mengingatkan subjek terhadap pelaku *ghosting*. Hal tersebut dilakukan dalam upaya mengurangi pemicu emosi negatif yang muncul pada diri subjek. Selain menghindar, subjek mendekati pemicu emosi positif seperti bercerita dengan teman dan meminta teman subjek untuk menemani didalam kos selama bersedih. Strategi kedua yaitu modifikasi situasi, Subjek memodifikasi situasi yang subjek miliki dengan tujuan untuk mengurangi pemicu emosi negatif yang muncul. Modifikasi situasi fisik yang dilakukan seperti menghapus riwayat pesan *whatsapp* dan menghapus foto. Sedangkan modifikasi situasi sosial yang dilakukan subjek seperti menyuruh teman subjek untuk berbohong kepada orang lain mengenai kondisi subjek pertama (AB).

Strategi ketiga yaitu Penyebaran perhatian, subjek pertama (AB) hanya melakukan distraksi atau mengalihkann perhatian dengan memikirkan cara untuk menjadi lebih cantik, memikirkan cara cepat untuk lulus kuliah dan mendapatkan uang. Selanjutnya subjek menerapkan strategi perubahan

kognitif, mengubah makna terhadap fenoma dengan menjadikan fenoma *ghosting* sebagai bentuk teguran dari tuhan. Subjek juga menarik nilai baru dari fenomena *ghosting* yaitu untuk lebih berhati-hati dalam memilih pasangan dan menjalani kehidupan sehari-hari. Strategi kelima adalah perubahan respon, ketika subjek merasa sedang dipengaruhi oleh emosi negatif akibat mengingat pelaku *ghosting*, subjek akan memodulasi perilakunya dengan berolahraga (*gym*), merias diri (*make up*) dan merawat kulit (*skin care*). Selain itu, perilaku yang muncul dari subjek ketika menghadapi situasi yang serupa adalah tetap melanjutkan untuk menjalin hubungan tanpa status dengan orang lain dan terbuka untuk melakukan hubungan seksual dengan orang banyak.

Keterangan subjek pertama (AB), subjek sempat mengalami perilaku berlebihan ketika memodulasi respon yang subjek terapkan. Alasan subjek adalah karena subjek terobsesi untuk menjadi lebih cantik dan ingin menunjukkan bahwa subjek masih menarik perhatian laki-laki lain. menurut fisher (2016:18) hal tersebut umum terjadi karena cinta berkaitan dengan obsesi dan hilangnya kontrol diri (*loss of self-control*). Sehingga perilaku berlebihan dapat muncul akibat individu mengalami obsesi terhadap sesuatu. Walaupun sempat mengalami perilaku berlebihan dalam berolahraga, merawat kulit dan melakukan hubungan seksual dengan orang lain, namun Subjek dapat menghentikan perilaku tersebut. Sesuai dengan Thompson, dkk (2004: 42) bahwa regulasi emosi melibatkan kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, menerima emosi dan kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif dan kemampuan untuk menggunakan strategi yang tepat untuk mengubah emosi sesuai dengan tuntutan situasional. Hasil temuan ini, Subjek Pertama (AB) mengungkapkan bahwa subjek merasa lebih baik.

Pada subjek kedua (LL) menunjukkan bahwa subjek menggunakan kelima strategi dari lima strategi regulasi emosi dari Gross (2014). Berbeda dengan subjek pertama (AB), dalam menerapkan strategi pemilihan situasi subjek

kedua (LL) memilih untuk mendekati situasi yang dapat memicu emosi amarahnya dengan memarahi dan menghina pelaku *ghosting* secara langsung. Hal tersebut dilakukan untuk mengurangi atau melampiaskan rasa kecewa dan amarah yang subjek miliki terhadap pelaku *ghosting*. Namun pada periode awal subjek mengalami *ghosting*, subjek sempat menghindari situasi yang dapat memicu emosi negatif dengan memilih untuk menangis sambil mengendarai motor.

Strategi kedua yang dilakukan subjek kedua (LL) adalah dengan memodifikasi situasi sosial di lingkungan kantor subjek. Subjek sengaja memberi tahu orang lain tentang keburukan pelaku *ghosting* dalam upaya memberikan sanksi sosial terhadap pelaku *ghosting*. Tindakan tersebut dilakukan oleh subjek untuk meluapkan perasaan dendam yang subjek miliki terhadap pelaku *ghosting*. Menghubungi semua perempuan yang dihubungi pelaku *ghosting* juga dilakukan oleh subjek sebagai upaya meluapkan perasaan dendam yang dimiliki subjek dan upaya untuk mengurangi munculnya korban baru dari pelaku *ghosting*. Sejalan dengan proses ekstrinsik (*Extrinsic emotion regulation*) yang dinyatakan oleh Gross (2014:6) mengenai *core future*, bahwa individu dapat memengaruhi emosi orang lain. Individu akan mengekspresikan emosinya sehingga bisa dikenali oleh individu lain dan akhirnya mengubah emosi individu lain.

Ketika subjek kedua (LL) dipengaruhi emosi negatif akibat mengingat fenomena *ghosting*, subjek akan mengalihkan perhatiannya dengan memikirkan pekerjaan. Dalam keterangannya, subjek mengakui bahwa memikirkan pekerjaan dianggap lebih berhasil ketimbang memikirkan suatu hal yang membuat dirinya bahagia. Selanjutnya, subjek memaknai fenomena *ghosting* yang subjek alami sebagai bentuk pembelajaran. Selain itu, nilai baru yang subjek dapatkan adalah untuk lebih berhati-hati dalam memilih pasangan di hubungan selanjutnya. ketika subjek dihadapkan kepada situasi yang serupa, subjek akan memodulasi responnya dengan menghindari laki-laki yang berpotensi untuk

melakukan *ghosting*. Dalam hasil temuan ini, Subjek Kedua (LL) mengungkapkan bahwa subjek sudah dalam keadaan baik.

Pada Subjek ketiga (DF), menunjukkan bahwa subjek menggunakan kelima strategi dari lima strategi regulasi emosi dari Gross (2014). Penerapan strategi pemilihan situasi, Subjek memilih untuk menghindari situasi yang dapat memicu emosi negatif yang subjek miliki dengan tidak bercerita kepada siapa-siapa dan mengisolasi diri didalam kos. Dalam memodifikasi lingkungan, subjek memodifikasi lingkungan fisiknya dengan menghapus riwayat *chat whatsapp* dan membuang barang pemberian dari pelaku *ghosting*. Selain itu, Subjek ketiga (DF) memutuskan untuk mengubah penampilanya dengan melepas kerudung. Dalam keterangan subjek, subjek merasa dirinya tidak pantas menggunakan kerudung sehingga subjek memutuskan untuk melepaskan untuk mengurangi rasa bersalah terhadap diri subjek. Selanjutnya, ketika subjek sedang dipengaruhi emosi negatif, Subjek akan mengalihkan emosi tersebut dengan mengingat (*focus*) orang tua subjek dan mengingat bahwa pelaku *ghosting* masih dapat bahagia.

Dalam memaknai fenomena *ghosting*, Subjek Ketiga (DF) menganggap bahwa hal tersebut merupakan bentuk teguran dari tuhan kepada subjek untuk menghindari dosa zinah. Nilai baru yang didapatkan oleh subjek dari fenomena *ghosting* adalah subjek menjadi lebih berhati-hati dalam memilih pasangan dan berhati-hati terhadap laki-laki. Ketika subjek dipengaruhi emosi negatif akibat mengingat rasa sakit akibat mengalami *ghosting*, subjek memodulasi perilakunya untuk menyelesaikan skripsi dan merias dirinya (*make-up*). Selain itu, jika dihadapkan pada situasi yang serupa atau terdapat laki-laki yang mendekati subjek dan berpotensi akan melakukan *ghosting* subjek memilih untuk menghindari laki-laki tersebut. Dalam temuan ini, Subjek Ketiga (DF) mengakui bahwa kondisi subjek sudah dalam keadaan baik.

Berbeda dengan subjek yang lain, pada Subjek keempat (FS) ditemukan subjek hanya menggunakan empat dari lima strategi regulasi emosi dari Gross

(2014). Strategi yang tidak digunakan oleh subjek adalah modifikasi lingkungan, berdasarkan wawancara yang dilakukan, subjek mengakui bahwa tidak terlalu peduli dengan lingkungan sekitarnya. Menurut subjek, ia tidak mampu mengontrol lingkungan sosialnya, sehingga subjek cenderung untuk tidak peduli. Namun hal ini umum terjadi, seperti Penelitian yang dilakukan oleh Regina (2020) yang dilakukan terhadap narapida wanita, menunjukkan bahwa keempat subjeknya hanya melakukan empat strategi regulasi emosi yang sama yaitu, Pemilihan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respon

Dalam penerapan strategi pemilihan situasi, Subjek keempat (FS) memilih untuk menghindari tempat yang ramai untuk mengurangi emosi negatif yang subjek miliki, seperti pergi ke taman atau mengendarai motor. Setelah itu, subjek memutuskan untuk mendekati pemicu emosi positif dengan bermain dan bercerita dengan teman dekat subjek. Menurut keterangan subjek, bermain dengan teman dekat membuat subjek merasa lebih bahagia dan semangat. Selain itu subjek merasa dapat melepaskan emosi negatif ketika bercerita dengan teman dekat subjek.

Ketika dipengaruhi emosi negatif, Subjek keempat (FS) mengalihkan emosi tersebut dengan memikirkan bagaimana subjek dapat menyelesaikan skripsi dan menyelesaikan kuliahnya. Dalam memaknai fenomena *ghosting*, Subjek mencoba untuk mencari sisi baik dalam fenomena tersebut dengan menganggap bahwa terdapat keuntungan yang dirasakan subjek. Dalam keterangannya, subjek mengungkapkan bahwa selama bersama pelaku *ghosting*, kehidupan subjek dibiayai oleh pelaku *ghosting*, sehingga subjek merasa tidak rugi telah menjalin hubungan dengan pelaku *ghosting*. Ketika ditanyain, nilai baru yang muncul pada subjek, subjek menjawab bahwa subjek akan lebih berhati-hati dalam memilih pasangan dan meyakinkan diri subjek untuk tidak menjadikan keperawanan sebagai indikator harga diri perempuan.

Selain mengalihkan emosi negatif dengan berpikir untuk menyelesaikan skripsi, Subjek Keempat (FS) memodulasi respon yang ia miliki dengan mengerjakan skripsi. Menurut subjek, skripsi membuat subjek melupakan sejenak emosi negatif akibat mengalami *ghosting*. Selain skripsi, subjek juga mengungkapkan bahwa ketika sedang dipengaruhi emosi negatif, subjek akan meluapkannya dengan bekerja. Dalam usaha mengurangi potensi untuk mengalami *ghosting*, Subjek keempat (FS) memutuskan untuk mengurangi intensitas berinteraksi dengan laki-laki. Dalam temuan ini, subjek keempat (FS) mengungkapkan bahwa subjek merasa lebih baik.

Pada Subjek kelima (CT), menunjukkan bahwa subjek menggunakan lima strategi regulasi emosi dari Gross (2014). Dalam pemilihan situasi, Subjek memilih untuk mengisolasi diri didalam kos dan menghindari tempat-tempat yang mengingatkan subjek pada pelaku *ghosting*. Selain itu, Subjek memutuskan untuk memodifikasi lingkungan fisiknya dengan Menjual dan menyimpan barang pelaku *ghosting* di tempat yang tidak bisa dilihat subjek dan menghapus riwayat *chat* dan foto atau video antara subjek dan pelaku *ghosting*. Subjek juga merubah penampilan seperti melepas kerudung, memotong rambut dan mewarnai rambut. Menurut keterangan subjek, melepas kerudung, memotong rambut dan mewarnai rambut adalah upaya subjek dalam mengurangi perasaan bersalah dan membanding-bandingkan diri subjek dengan orang lain.

Dalam mengurangi pemicu emosi negatif, Subjek kelima (CT) memodifikasi lingkungan sosial subjek dengan meminta tolong kepada teman-teman dekat subjek untuk tidak menanyakan soal kapan subjek menyelesaikan masalah antara subjek dan pelaku *ghosting*. Subjek juga memblokir media sosial pelaku *ghosting*, hal Tersebut dilakukan untuk menghindari pelaku *ghosting* yang tiba-tiba suka menghubungi subjek (*zombie-ing*) dan mengurangi intensitas *stalk* yang dilakukan subjek terhadap pelaku *ghosting*.

Tidak jarang subjek mengingat rasa sakit akibat mengalami *ghosting* sebagai motivasi subjek untuk lulus dan menghindari laki-laki yang mendekati subjek.

Perubahan kognitif pada subjek kelima (CT) adalah dengan memaknai fenomena *ghosting* sebagai salah satu cara untuk mendewasakan diri subjek. Menurut keterangan subjek, dengan adanya fenomena *ghosting* yang terjadi subjek jadi memiliki indikator baru dalam memilih pasangan. Selanjutnya ketika dipengaruhi oleh emosi negatif akibat mengingat pengalaman dengan pelaku *ghosting*, Subjek memodulasi perilakunya dengan menutup mata dan mengatur nafas. Hal tersebut dilakukan untuk membiarkan pengalaman dan emosi negatif yang muncul akan hilang secara sendirinya. Dalam memotivasi emosi positif, subjek mendengarkan lagu disela-sela kegiatannya, tidak jarang subjek juga merokok untuk membuat dirinya menjadi tenang. Ketika dihadapkan dengan situasi yang serupa, subjek menghindari untuk memiliki hubungan romantis dengan cara memodulasi respon untuk menghindari laki-laki yang mendekati.

Keterangan lebih lanjut, setelah Subjek kelima (CT) telah berdamai dengan dirinya, Subjek mulai membiasakan diri untuk datang ketempat yang memiliki kenangan dengan pelaku *ghosting*. Subjek juga mulai merespon telepon atau *chat* dari pelaku *ghosting* ketika subjek merasa rindu dengan pelaku *ghosting*. Namun, akhirnya Subjek memilih untuk menghindari pelaku *ghosting* dengan memodulasi perilakunya untuk tidak menjawab *chat* dari pelaku *ghosting* dengan mengerjakan skripsi atau melakukan kegiatan lain seperti makan atau membaca. Sesuai dengan keterangan sebelumnya bahwa subjek telah memodifikasi lingkungannya dengan memblokir media sosial pelaku *ghosting* untuk menghindari pelaku *ghosting* yang tiba-tiba kembali. Menurut Gross (2014:130), Individu dengan intensitas emosi negatif yang tinggi, cenderung memblokir informasi emosional. Dengan kata lain, subjek menjauhi situasi yang memicu emosi daripada dihadapkan pada situasi tersebut. Dalam temuan penelitian ini, subjek mengungkapkan bahwa dirinya

belum dalam kondisi baik karena terdapat satu masalah yang belum disampaikan oleh subjek kepada pelaku.

Strategi regulasi emosi merupakan proses yang bertugas untuk mengubah emosi dan setiap individu memiliki caranya masing-masing dalam mencapai tujuan dalam meregulasi emosi (Gross,2014:6). Sesuai dengan hasil temuan yang menunjukkan bahwa setiap subjek memiliki caranya masing-masing dalam menerapkan strategi regulasi emosi. salah satu faktor yang mempengaruhi adalah situasi pada setiap Individu. Menurut Wilms, dkk. (2020:2) bahwa intensitas emosional yang lemah dan kuat dapat mempengaruhi bagaimana individu mengatur emosi. Kondisi ini bisa ditinjau dari salah satu perbandingan antara kondisi Subjek kedua (LL) yang cenderung mendekati pelaku *ghosting* sedangkan Subjek kelima (CT) menghindari untuk berinteraksi dengan pelaku *ghosting*. Lalu Subjek pertama (AB) yang tidak ingin mendatangi tempat yang memiliki kenangan dengan pelaku *ghosting* sedangkan Subjek kelima (CT) membiasakan diri untuk mendatangi tempat yang memiliki kenangan dengan pelaku *ghosting*. Bahkan dalam penelitian ini, Subjek keempat (FS) tidak menerapkan strategi modifikasi situasi.

Selain faktor situasional, Menurut Sheppes (Gross, 2014:130), Faktor Tujuan motivasi (*Motivation goals*) setiap individu dapat berpengaruh dalam menyusun strategi regulasi emosi. Individu mengevaluasi terhadap jumlah stimulus emosional yang akan individu terima, dan hasil evaluasi tersebut mempengaruhi individu dalam Menyusun strategi. Seperti Subjek pertama (AB), Subjek Ketiga (DF), subjek kelima (CT) yang cenderung memilih untuk mengisolasi diri dalam kos, karena ketiga subjek menghindari pertanyaan yang dapat memicu emosi negatif dalam mereka. Berbeda subjek kedua (LL) dan subjek keempat (FS) yang dari awal berusaha untuk tidak memperdulikan pertanyaan orang disekitar, disatu sisi subjek kedua (LL) memberitahu keburukan pelaku *Ghosting* kepada teman dilingkungan kantor dalam upaya untuk memberikan sanksi sosial terhadap pelaku *ghosting*.

Faktor Nilai dan tujuan (*Values and Goals*), merupakan faktor yang mempengaruhi sebagian subjek dalam menyusun strategi regulasi. Nilai dan tujuan (*Values and Goals*) sendiri merujuk pada bagaimana individu menilai sebuah emosi. sedangkan tujuan mengacu kepada hasil yang diinginkan saat individu meregulasi emosi. umumnya nilai dipengaruhi oleh norma budaya dan kepuasan kebutuhan dari individu tersebut (Tamir&maus, 2010:33). Hal ini dapat ditinjau dari Subjek ketiga (DF) dan Subjek kelima (CT) yang memutuskan untuk melepas kerudung karena perasaan bersalah yang dimiliki. kedua subjek merasa tidak pantas memakai kerudung karena kedua subjek telah melakukan hubungan seksual pranikah yang dilarang oleh agama islam. Pada subjek keempat (FS), mengubah prinsipnya bahwa keperawanan bukan indikator kehormatan perempuan adalah satu cara untuk meningkatkan harga diri pada diri pada subjek. Dalam negara indonesia, problematika keperawanan (*virginity*) akan selalu menjadi perdebatan sosial. Nilai moral yang menekan kepada keperawanan (*Virginity*) membentuk sakralitas yang berharga untuk simbol harga diri seorang perempuan, terutama bagi mereka yang belum menikah (Prasetyo, 2019: 229).

Walaupun demikian, setiap subjek memiliki tujuan yang sama dalam meregulasi emosinya. Menurut Gross (2014:6) bahwa tujuan umum dari strategi regulasi emosi untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan seperti marah, sedih dan kekhawatiran. Pada seluruh subjek penelitian, terungkap bahwa subjek menggunakan strategi regulasi emosi untuk menurunkan emosi negatif setelah mengalami *ghosting* dan ketika dihadapkan situasi yang berpotensi mengulang fenomena yang serupa. Selain emosi negatif, seluruh Subjek penelitian menggunakan strategi regulasi emosi untuk meningkatkan pengalaman dan emosi positif dalam diri mereka, yang dimana hal tersebut sejalan dengan Gross (2014:6) yang mendeskripsikan bahwa Tujuan strategi regulasi emosi dapat digunakan untuk cinta, kebahagiaan dan pengalaman positif kepada orang lain.

Dalam islam, Allah SWT telah mengatur dan memberi kepada manusia berbagai cara dalam mengatasi konflik dalam diri manusia. secara tersirat Allah SWT telah menjelaskan bagaimana cara manusia melalui permasalahan dan menyelesaikan hidupnya. yaitu dalam Q.S Asy-Syrah Ayat 1 – 8 yang artinya berbunyi:

“1) Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? 2) dan kami pun telah melapangkan bebanmu darimu 3) yang memberatkan punggungmu, 4) dan kami tinggikan sebutan (nama)mu, bagimu 5) Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, 6) sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. 7) Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) 8) dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap “

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa dalam mengatasi masalah adalah manusia untuk selalu berpikir positif, berperilaku yang positif dan berharap kepada Allah SWT. Selain ayat-ayat Al-Quran diatas, sebuah Hadist yang artinya berbunyi *“Dari Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu bahwa Rasulullah Shallallahu Alaihi wa sallam bersabda “Bukanlah orang yang kuat itu yang pandai bergulat, akan tetapi orang yang kuat adalah yang mampu menahan jiwanya ketika marah”* (HR. Bukhari 6114, Muslim 2609). menjelaskan bahwa Allah SWT Memberikan petunjuk kepada manusia untuk mengendalikan emosi (menyusun strategi regulasi emosi) agar tidak berlebihan dan menghindari dampak negatif seperti perilaku yang tidak pantas.

Selain membahas strategi regulasi emosi, penelitian ini menemukan bahwa kelima subjek dan pelaku *ghosting* mudah dalam membangun intimasi diantara keduanya. Intimasi sendiri adalah perasaan kelekatan (*closeness*), terhubung (*connectedness*) dan keterikatan (*bondedness*) dalam sebuah hubungan romansa. Perasaan-perasaan tersebut dapat menciptakan sebuah kehangatan dalam sebuah hubungan (Stenber,1986: 119). Namun diketahui, tidak semua orang dengan mudah dan cepat membangun intimasi dengan orang lain.

(Agusdwintati,dkk. 2015: 19) Menurut Cox dalam Agusdwintanti (1978: 19) bahwa seseorang yang memiliki masa lalu yang buruk, tidak mudah membangun sebuah intimasi. Terlebih pada perempuan yang mengalami patah hati. Perempuan yang patah hati, pada umumnya akan cenderung kehilangan Hasrat dalam seksual atau membangun intimasi (Fisher, 2006:17).

Namun dalam temuan penelitian ini, peneliti menemukan bahwa kelima subjek memiliki rentan waktu yang cepat dalam membangun hubungan dengan pelaku *ghosting*. Rata-rata hubungan yang dimiliki kelima subjek dengan pelaku *ghosting* hanya berjalan kurang lebih sebulan. Jika ditinjau berdasarkan penjelasan pada deskripsi subjek, mayoritas subjek memiliki permasalahan keluarga dan baru saja mengalami putus cinta dengan pasangan masing-masing. Menurut Fisher (2006:16) bahwa manusia memiliki respon biologis yang berbeda-beda dalam menghadapi pengalaman patah hati mereka. sehingga terdapat kemungkinan mereka dapat tetap menjalin hubungan dengan siapapun, meskipun telah mengalami patah hati. Umur subjek yang memasuki tahap *emerging adulthood* dapat dijadikan alasan kenapa subjek lebih mudah membentuk intimasi. Karena pada tahap ini individu akan cenderung membangun intimasi seksual pada lawan jenis ketimbang intimasi terhadap interaksi psikososial dengan orang lain (Erickson, 1968: 135).

Selain merupakan tugas perkembangan *emerging adulthood*, nafsu juga dapat dijadikan faktor yang dapat mendukung terciptanya hubungan tanpa status. Salah satu ciri khas Hubungan tanpa status adalah tidak mengharapkan keberlanjutan hubungan ke jenjang yang serius (*traditional committed romantic*) (Garcia, et al., 2012: 2). Cinta umumnya identik dengan menggapai tujuan dan kelanggengan dalam komitmen hubungan dan saling berbagi kehidupan bersama. Sedangkan nafsu, hanya menggunakan konsep disini dan sekarang dan tidak membutuhkan perspektif komitmen jangka panjang atau kelanggengan, seperti halnya hubungan tanpa status (Foster, dkk. 2017: 237). Namun dalam penelitian ini, kelima subjek menginginkan hubungan lebih lanjut dan

komitmen jangka panjang dengan pelaku *ghosting*. Namun hal tersebut berakhir menjadi hubungan jangka pendek dan sebuah ekspektasi yang tidak pernah bisa terwujud.

Kondisi tersebut juga dapat dijelaskan dengan teori *tringulasi cinta* (*tringular theory of love*) milik Stenberg (1986:124). kondisi yang dialami antara subjek dan pelaku *ghosting* dapat disebut sebagai *romantic love*, yaitu kondisi cinta yang didasari oleh komponen keintiman (*intimacy*) dan nafsu cinta (*passion*). Pada kondisi ini, subjek dan pelaku *ghosting* akan merasakan ketertarikan terhadap lawan jenis dan didukung dengan unsur ransangan seksual. Selain itu, terdapat unsur keterikatan secara emosional yang terjadi pada diri subjek terhadap pelaku *ghosting*. Menurut penjelasan Stenberg, *romantic love* tidak jauh berbeda dengan *infatuated love*, kedua jenis cinta ini tidak memiliki unsur komitmen (*commitmen*) didalamnya, sehingga hanya bertahan sementara bahkan cepat hilang. Hal tersebut sesuai dengan kondisi hubungan antara subjek dengan pelaku *ghosting* tidak memiliki status atau komitmen apapun.

Berdasarkan dampak buruk yang dialami oleh kelima subjek, Allah SWT memang telah memerintahkan umatnya untuk mengontrol hawa nafsu yang mereka miliki. Terkandung dalam surat Al-kahfi ayat 28 yang artinya berbunyi:

“Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.”

selain itu, Allah Telah melarang umatnya untuk mendekati zina. Dalam surat AL-isra ayat 32 yang artinya berbunyi:” *“Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan jalan yang buruk“*

Adapun hasil penelitian yang sudah dilakukan, ada beberapa kelebihan dan kelemahan dari penelitian ini untuk dijadikan bahan pembelajaran penelitian selanjutnya. Kelebihan dalam penelitian ini diantaranya 1) penelitian ini mengungkap fenomena nyata yang terjadi pada korban *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual pranikah dalam hubungan tanpa status 2) penelitian ini mengungkapkan fenomena yang dianggap tabu dan terjadi pada budaya Indonesia yang identik dengan budaya patriarkis dan ketimuran 3) Pada penelitian ini mengungkapkan fenomena penyimpangan sosial yang dianggap melanggar sebagian adat istiadat pada masyarakat dan norma-norma agama 4) belum banyak peneliti di Indonesia yang mengangkat fenomena *ghosting* dan *hooked up*.

Selanjutnya, kekurangan dalam penelitian ini diantaranya 1) Penelitian ini memiliki kelemahan dengan subjek penelitian yang kurang banyak, sehingga peneliti kurang mampu mengungkap lebih banyak fenomena yang terjadi. Hal tersebut dikarenakan sulitnya melacak keberadaan subjek dan kesediaan subjek dalam memberikan informasi 2) Penelitian ini kurang mendalami fenomena yang terjadi dalam subjek, dikarenakan subjek yang mayoritas tidak mau melibatkan orang lain untuk digali lebih dalam tentang kehidupannya 3) Pada penelitian ini hanya terfokus pada beberapa teori, sehingga ketika peneliti menemukan fenomena yang muncul, peneliti tidak bisa menjelaskan hal tersebut secara teoritis 4) Penelitian ini terjeda dengan waktu yang lama dalam pengerjaannya. Waktu antara pengambilan data dengan waktu analisis memiliki jarak yang cukup lama. Hal tersebut terjadi karena terdapat permasalahan pribadi pada peneliti, sehingga peneliti baru melanjutkan pengerjaan analisis data setelah dua bulan dari pengambilan data penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, bahwa kelima subjek menerapkan strategi regulasi emosi ketika mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual pranikah dalam hubungan tanpa status. Terdapat lima strategi regulasi emosi atau *process model of emotion regulation* yang telah diterapkan oleh kelima subjek, yaitu Pemilihan situasi (*situation selection*), Modifikasi situasi (*situation modification*), Penyebaran perhatian (*attentional deployment*), Perubahan kognitif (*cognitive change*) dan Perubahan respon (*response modulation*). Namun terdapat satu subjek dalam penelitian yang tidak menerapkan salah satu strategi regulasi emosi. Salah satu subjek tersebut hanya menerapkan empat dari kelima strategi regulasi emosi, diantaranya yaitu Pemilihan situasi (*situation selection*), Penyebaran perhatian (*attentional deployment*), Perubahan kognitif (*cognitive change*) dan Perubahan respon (*response modulation*).

Empat dari kelima subjek mengungkapkan dalam kondisi baik setelah melakukan strategi regulasi emosi. Salah satu subjek yang merasa dirinya belum mencapai kondisi baik, diakibatkan dari subjek yang memiliki masalah lain diluar fenomena *ghosting* dan belum terselesaikan dengan pelaku *ghosting*. Namun kelima subjek mengakui bahwa bisa meregulasi emosi dan mengontrol pemicu emosi pada subjek.

Selanjutnya, ditemukan sebagian subjek memiliki strategi regulasi emosi yang bertentangan dengan subjek lain. Terdapat subjek yang cenderung mendekati mendekati pemicu emosi dan ada yang menghindari pemicu emosi. Namun disisi lain ditemukan bahwa ada sebagian subjek yang memiliki kesamaan dengan subjek lain, diantaranya seperti subjek yang memutuskan untuk melepas kerudung, Mengisolasi diri dalam kos,

ataupun Mencari tempat sepi untuk meluapkan kesedihannya. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa perempuan yang dijadikan subjek dalam penelitian melakukan strategi regulasi emosi, namun dengan penarapan yang berbeda-beda.

B. SARAN

Adapun penelitian yang sudah dilakukan maka peneliti menyimpulkan beberapa saran yang dapat membantu mengatasi dampak fenomena *ghosting*, sebagai berikut:

a. Korban *ghosting*

Penelitian ini mendalami Strategi regulasi emosi pada korban yang mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual pranikah ketika berada dalam hubungan tanpa status. sehingga informasi yang dipastikan akurat dan dapat dibagikan untuk dijadikan pembelajaran dan evaluasi kedepan bagi korban dalam penelitian maupun luar penelitian dalam mengatasi dampak buruk yang telah dialami dan tetap melanjutkan hidup dengan mengembangkan potensi diri secara maksimal.

b. laki-laki pelaku *Ghosting*

Untuk Pelaku *ghosting* atau laki-laki yang sedang menjalin hubungan asmara, dalam bentuk apapun dengan perempuan. Diharapkan untuk tidak meninggalkan perempuan tersebut tanpa memberikan alasan. Karena tanpa disadari, Tindakan yang diperbuat telah memberikan dampak buruk secara fisik dan psikis kepada perempuan yang mengalami *ghosting*, khususnya bagi perempuan yang telah melakukan hubungan seksual.

c. Orang Tua dan kerabat

Untuk keluarga serta kerabat korban yang mengalami kasus serupa agar lebih peduli dan peka terhadap kondisi sebenarnya dari korban yang mengalami *ghosting*. Dampak yang ditimbulkan dari kasus tersebut memberikan pengaruh yang berat, sehingga korban membutuhkan dukungan dan rangkulan dari orang terdekat.

d. Penelitian Selanjutnya

Meninjau dari kekurangan dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memperbanyak literatur yang berkaitan dengan topik penelitian yang diangkat dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin dalam melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Atabik, Muhdlor, A. Zuhdi, 1998. Kamus Kontemporer Arab Indonesia, Multi Karya Grafika
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi:10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, Jeffrey Jensen. 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. 1st edition. Oxford University Press.
- Aulia & Pratisti (2018) *Strategi Koping Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Luar Pulau Jawa*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Avriyah, S. (2012). *Tahap Perilaku Seksual pada Mahasiswa Kost*. Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
- Baur, Karla & Robert Crooks. 1983. *Our Sexuality*. The Benjamin/Culmning S Publishing Company,INC.
- Behulu, G. K, et al. (2019). *Premarital sexual intercourse and associated factors among adolescent students in Debre-Markos town secondary and preparatory schools, north west Ethiopia, 2017*. *BMC Research Notes*, 12(1). <https://doi:10.1186/s13104-019-4132-4>
- Crawford, M., & Popp, D. (2003). *Sexual double standards: A review and methodological critique of two decades of research*. *Journal of Sex Research*, 40(1), 13–26. <https://doi:10.1080/00224490309552163>
- Creswell, J. (2017). *Research Design; Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, SAGE Publications

- Creswell, J. (2015). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson.
- Creswell, J. (2007) *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. 2nd edn. Sage
- Crooks, R. & Baur, K. (2016). *Our Sexuality* 13th ed. Nelson Education, Ltd.
- Migiana, F. D., & Desiningrum, D. R. (2015). SEKS PRANIKAH BAGI REMAJA: Studi Fenomenologis pada Remaja yang Melakukan Hubungan Seksual Pranikah. *Jurnal EMPATI*, 4(1), 88-93.
<https://doi.org/10.14710/empati.2015.13122>
- Depdiknas. 2008. Peraturan Pemerintah RI No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Depdiknas
- Diana, R. Rachmy (2015) Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *UNISIA*, Vol. XXXVII No. 82 April <https://journal.uui.ac.id/Unisia>
- Djamba, Y. K. (2013). *Sexual Practices in Africa. International Handbooks of Population*, 91–106. https://doi:10.1007/978-94-007-5512-3_6
- Elisabeth, K. L, et al. (2021) The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 6, No 2 (2021): 199–214
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953>
- Elizabeth B. Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak*: Penerbit Erlangga
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: youth and crisis*. Norton & Componay
- Eshbaugh, E. M., & Gute, G. (2008). Hookups and Sexual Regret Among College Women. *The Journal of Social Psychology*, 148(1), 77–90.
<https://doi:10.3200/socp.148.1.77-90>

Freedman, G. et al. (2018). *Ghosting and destiny*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 026540751774879. <https://doi:10.1177/0265407517748791>

Förster, J., Özelsel, A., & Epstude, K. (2010). How love and lust change people's perception of relationship partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 237–246. doi:10.1016/j.jesp.2009.08.009

Garcia, J. R, et al. (2012). Sexual hookup culture: A review. *Review of General Psychology*, 16(2), 161–176. <https://doi:10.1037/a0027911>

Gillespie, S. M., & Beech, A. R. (2016). *Theories of Emotion Regulation. The Wiley Handbook on the Theories, Assessment and Treatment of Sexual Offending*, 245–263. <https://doi:10.1002/9781118574003.wattso012>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi:10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>

Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (pp. 3-20). Guilford.

Joseph J. Sabia; Daniel I. Rees (2008). The effect of adolescent virginity status on psychological well-being. , 27(5), 0–1381. <https://doi:10.1016/j.jhealeco.2008.05.008>

Kasim, Fajri (2014) Dampak perilaku seks berisiko terhadap Kesehatan reproduksi dan upaya penanganannya (studi tentang perilaku seks berisiko pada usia muda di aceh). *Jurnal Studi Pemuda* Vol. 3, No. 1, <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.32037>

- KBBI, 2022. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) <http://kbbi.web.id/rehabilitasi> diakses November 2022
- Koessler, et al. (2019) When Your Boo Becomes a Ghost: The Association Between Breakup Strategy and Breakup Role in Experiences of Relationship Dissolution. *Psychology*, 5, 29. <https://doi.org/10.1525/collabra.230>
- Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (1999). *Emotion regulation strategies in relation to personality characteristics indicating low and high self-control of emotions. Personality and Individual Differences*, 27(5), 913–932. [https://doi:10.1016/s0191-8869\(99\)00040-9](https://doi:10.1016/s0191-8869(99)00040-9)
- Kuperberg, A., & Padgett, J. E. (2014). *Dating and Hooking Up in College: Meeting Contexts, Sex, and Variation by Gender, Partner's Gender, and Class Standing. The Journal of Sex Research*, 52(5), 517–531. <https://doi:10.1080/00224499.2014.901284>
- Luca Pancani;Davide Mazzoni;Nicolas Aureli;Paolo Riva; (2021). *Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experiences . Journal of Social and Personal Relationships*, (), -. doi:10.1177/02654075211000417
- LeFebvre, L. E., et al. (2019). *Ghosting in Emerging Adults' Romantic Relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy. Imagination, Cognition and Personality*, 027623661882051. <https://doi:10.1177/0276236618820519>
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1985) *Naturalistic Inquiry*. SAGE, Thousand Oaks, 289-331. [http://dx.doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](http://dx.doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8)
- Marini, liza & Vany R (2021) Psychological distress of *ghosting* victims in early adulthood. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Volume 16, Nomor 2. Hlm 47-50 <https://doi.org/10.32734/psikologia.v16i2.7312>

- Miller, J. L. (2011). The relationship between identity development process and psychological distress in emerging adulthood. Dissertation for Doctor of Philosophy, George Washington University.
- M. K. Ardian Ariayudha, dkk. (2020) PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH MAHASISWA STUDI KASUS PERGURUAN TINGGI FAVORIT DI KOTA SEMARANG, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, vol. 8, no. 4, pp. 540-544,. <https://doi.org/10.14710/jkm.v8i4.26462>
- M. Y. Saputra, dkk. (2018) GAMBARAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X DI KOTA SEMARANG, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, vol.6, no.4, pp.587-590. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i4.21483>
- Montgomery, M., & Arnett, J. (2020). Erikson's Young Adulthood and Emerging Adulthood Today. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 206–213. <https://doi.org/10.5195/jcycw.2015.82>
- Murdiyanto, Eko. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi) disertai Contoh Proposal). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat, UPN "Veteran" Yogyakarta Press
- Nurfitriani, S.W, & Muhtar Gojali (2021). Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective (Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an). Volume 4 (2021). Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies. Department of Al-Qur'an and Tafsir, Faculty of Usuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. ISSN: 2774-6585 <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- England, E. Shafer, A. Fogarty. (2008). Hooking Up and Forming Romantic Relationships on Today's College Campuses. www.semanticscholar.org

- Pawestri & Dewi Setyowati (2012) Gambaran perilaku seksual pranikah pada Mahasiswa pelaku seks pranikah di Universitas X Semarang. Seminar Hasil-Hasil Penelitian – LPPM UNIMUS. Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. ISBN : 978-602-18809-0-6
- Prairie research Associates (PRA). 2016. The in-the dept interview. <https://gregorymason.ca>
- Pratisti, dkk. (2016) The Relation Of Emotion Regulation And Subjective Well-Being In Adolescent Students. International Conference on Health and Well-Being (ICHWB).
- Rahmadina, dkk. (2020) The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 5, No 1 (2020): 1–14. <http://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>
- Riantika Putri Dewayani, N. (2014). Makna Hubungan Seks Bebas Di Kalangan Mahasiswa Perantau Unesa. *Paradigma*. Vol 2 No 3 (2014)
- Salim & syahrums, (2012) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Citapustaka Media.
- Santrock, John W. (2011) *Life-span Development* (13th ed). University of Texas. McGraw-Hill.
- Setyawati, Anggun (2020) *Dramaturgi Pada Gaya Komunikasi Pelaku Ghosting di Komunitas Sobat Ambyar Kediri*. Skripsi. Program studi Komunikasi dan penyiaran islam, fakultas ushuluddin dan dakwah, Intitut Agama Islam Negri (IAIN) Kediri.
- Sessiani L. A (2018). Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif Pada Janda Usia, *jurnal Studi Gender*, 13(2), 203-236
Doi: <http://dx.doi.org/10.21589/sa.v13i2.2836>

- Spradley, J. P., & Phillips, M. (1972). *Culture and Stress: A Quantitative Analysis*. *American Anthropologist*, 74(3), 518–529.
<https://doi:10.1525/aa.1972.74.3.02a00190>
- Sarwono, S.W. (2011). Psikologi Remaja edisi revisi. Rajawali Press.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit Alfabeta
- Susanti, Vinita Reaksi (2000) .Masyarakat Terhadap Hubungan Seks Sebelum Menikah, Hamil di Luar Nikah dan Pembunuhan Bayi. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas ilmu sosial dan ilmu politik. Universitas Indonesia. Depok.
- Shihab, M.Quraish (2005) Tafsir Al Mishbah: Pesan,kesan dan keserasian Al-quran / M. Quraish Shihab. Volume 2 cetakan ke 3 Lentera Hati
- Shihab, M.Quraish (2005) Tafsir Al Mishbah: Pesan,kesan dan keserasian Al-quran / M. Quraish Shihab. Volume 13 cetakan ke 3 Lentera Hati
- Shihab, M.Quraish (2005) Tafsir Al Mishbah: Pesan,kesan dan keserasian Al-quran / M. Quraish Shihab. Volume 14 cetakan ke 3. Lentera Hati
- Syahrullah, Dkk. (2022) Strategi Koping Perempuan Korban *Ghosting* pada Fase Dewasa Awal. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Volume 1, No 3. Hlm 79-91. e-ISSN 2807-789X
- Syamsu Yusuf, 2008. Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Remaja Rosdakarya.
- Syed, M., & McLean, K. C. (2017, April 24). Erikson's Theory of Psychosocial Development. <https://doi.org/10.4135/9781483392271.n178>

- Tamir, M., & Mauss, I. B. (2010). *Social Cognitive Factors in Emotion Regulation: Implications for Well-Being*. *Emotion Regulation and Well-Being*, 31–47. https://doi:10.1007/978-1-4419-6953-8_3
- Tehuayo, aminah (2021) Self control Mahasiswa Perantauan Dalam Pergaulan Bebas Di Lingkungan Kampus IAIN AMBON. Skripsi. Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Ambon.
- Thompson, R.A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development,
- Uecker, J. E. (2015). Social context and sexual intercourse among first-year students at selective colleges and universities in the United States. *Social Science Research*, 52, 59–71. <https://doi:10.1016/j.ssresearch.2015.01.00>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. (2012). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/39063/uu-no-12-tahun-2012>
- Wahyuni, Annisa Sri (2020) Dampak Perilaku Seks Pranikah dan Upaya Pencegahan Terhadap Remaja di Desa Tonyaman Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar. Undergraduate thesis, IAIN Parepare. <http://repository.iainpare.ac.id>
- Widhiya, Yuce. (2013) Self-Esteem Wanita Dewasa Muda Yang Pernah Melakukan Hubungan Seksual Pranikah (Studi Kasus Terhadap M Dan P Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia). skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). Open University Press.

Wilms, R., et al. (2020). *Emotion Regulation in Everyday Life: The Role of Goals and Situational Factors*. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi:10.3389/fpsyg.2020.00877>

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN 1

Panduan Wawancara, Panduan Observasi, Jadwal Pelaksanaan penelitian

PANDUAN WAWANCARA

Judul Penelitian : Studi Fenomenologi Tentang Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Ghosting Setelah Melakukan Hubungan Seksual Dalam Hubungan Tanpa Status

Teknik Wawancara : Semi Terstruktur (*in-depth interview*)

Tabel Panduan Wawancara

1. Jenis Kelamin	
2. Usia	
3. Status pekerjaan	
4. Asal Daerah	
5. Latar belakang pendidikan	
6. Kondisi keluarga	
7. Percintaan Terakhir	
8. Aktivitas seksual terakhir	
Pertanyaan Transisi:	Informasi yang diungkap
1. Hubungan Tanpa Status (<i>Hook up</i>)	1. Awal pertemuan subjek 2. Tujuan awal subjek dalam membangun hubungan 3. Aktivitas subjek selama menjalani hubungan.
2. Tahap berakhirnya hubungan (<i>Ghosting</i>)	1. Bentuk perilaku yang diberikan sebelum dan sesudah mengalami <i>Ghosting</i> a) Pelaku ghosting menghilang tanpa memberikan kabar (<i>ghosting</i>).

	<ul style="list-style-type: none"> b) Pelaku ghosting tiba-tiba muncul Kembali setelah menghilang (<i>zombie-ing</i>) c) Pelaku ghosting tidak sepenuhnya menghilang atau dengan kata lain mengurangi intensitas interaksi (<i>haunting</i>) d) Pelaku ghosting menunjukkan dirinya tertarik namun tidak melakukan tindakan untuk menunjukkan keseriusan (<i>benching</i>) e) Pelaku ghosting tidak memperkenalkan subjek terhadap lingkungan keluarga dan pertemananya (<i>stashing</i>). f) Pelaku ghosting sengaja memberikan harapan palsu untuk melanjutkan ke hubungan serius (<i>curving</i>)
<p>Strategi Regulasi</p> <p>Emosi</p>	<p>Informasi yang diungkap</p>
<p><i>Situation Selection</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Tindakan menghindari situasi yang dapat mempengaruhi emosi ketika menghadapi fenomena. 2. Tindakan mendekati situasi yang dapat mempengaruhi emosi ketika menghadapi fenomena.

<i>Situation Modification</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tindakan Mengubah situai lingkungan fisik untuk mengubah emosi yang muncul. 2. Tindakan Mengubah situasi sosial untuk mengubah emosi yang muncul.
<i>Attentional Deployment</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan distraksi untuk mengurangi atau melebihkan emosi dengan mengalihkan perhatiannya. 2. Melakukan konsentrasi untuk mengingat peristiwa untuk mengurangi atau melebihkan emosi.
<i>Cognitive Change</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengubah makna emosional dengan mengubah pikiran terhadap situasi yang memunculkan emosi. 2. Memiliki prinsip atau nilai baru terhadap situasi yang memunculkan emosi.
<i>Respon Modulation</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perilaku/kegiatan yang dilakukan ketika dipengaruhi oleh emosi.. 2. Perubahan perilaku yang dilakukan jika menghadapi situasi yang memunculkan emosi.

PEDOMAN WAWANCARA

Untuk Mahasiswa perantauan yang mengalami *Ghosting* setelah melakukan hubungan seksual dalam Hubungan tanpa status

A. INFORMASI SUBJEK

1. Data Diri

Nama Inisial :
Jenis Kelamin :
Usia :
Asal :
Status Pekerjaan :

B. PERTANYAAN

1. Hubungan Tanpa Status (<i>Hook up</i>)	<ol style="list-style-type: none">1. Bagaimana Awal pertemuan anda dengan laki-laki tersebut?2. Apa Tujuan awal anda dalam membangun hubungan?3. Apa saja Aktivitas anda selama menjalani hubungan?
2. Tahap berakhirnya hubungan (<i>Ghosting</i>)	<ol style="list-style-type: none">1. Bagaimana perilaku yang diberikan laki-laki tersebut sebelum dan sesudah anda di <i>Ghosting</i>?
Strategi Regulasi Emosi	Informasi yang diungkap
<i>Situation Selection</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Bagaimana anda memilih situasi untuk mengurangi emosi negatif yang muncul setelah mengalami fenomena?

<p><i>Situation Modification</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda melakukan tindakan Mengubah situai lingkungan fisik untuk mengubah emosi yang muncul? 2. Apakah anda melakukan tindakan Mengubah situasi sosial untuk mengubah emosi yang muncul.
<p><i>Attentional Deployment</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda mengalihkan perhatian atau pemikiran anda agar bisa teralih dari emosi anda? 2. Apakah anda mengingat atau memfokuskan diri anda terhadap sesuatu untuk memunculkan emosi baru?
<p><i>Cognitive Change</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda mengubah pikiran anda terhadap fenomena tersebut? 2. Apakah anda memiliki prinsip atau nilai baru setelah fenomena itu terjadi?
<p><i>Respon Modulation</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah terdapat perilaku/Kegiatan yang anda lakukan jika sedang dipengaruhi emosi tersebut? 2. Bagaimana perilaku anda jika dihadapkan oleh situasi yang dapat memunculkan emosi tersebut?

PANDUAN OBSERVASI

A. Pedoman Observasi

- 1) Keadaan dan kondisi fisik Subjek
- 2) Sikap awal yang ditunjukkan Subjek sebelum dan sesudah proses wawancara
- 3) Perilaku Subjek ketika proses wawancara berlangsung dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait masalah yang sedang dialami
- 4) Reaksi emosional yang ditunjukkan Subjek pada pertanyaan-pertanyaan tertentu

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN

Subjek Pertama (AB)

No	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Sabtu, 4 Maret 2023	20.00 – 22.00 WIB	Bertemu ditempat yang telah ditentukan, Membaca kembali <i>information sheet</i> yang telah diberikan di <i>whatsapp</i> , Memberikan <i>informed consent</i> dan <i>consent form</i> untuk kesediaan menjadi subjek penelitian serta pelaksanaan wawancara.

Subjek Kedua (LL)

No	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Jumat, 10 Maret 2023	19.00 – 22.00 WIB	Bertemu ditempat yang telah ditentukan, Membaca kembali <i>information sheet</i> yang telah diberikan di <i>whatsapp</i> , Memberikan <i>informed consent</i> dan <i>consent form</i> untuk kesediaan menjadi subjek penelitian serta pelaksanaan wawancara.

Subjek Ketiga (DF)

No	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Senin, 20 Maret 2023	21.00 – 23.00 WIB	Bertemu ditempat yang telah ditentukan, Membaca kembali <i>information sheet</i> yang telah diberikan di <i>whatsapp</i> , Memberikan <i>informed consent</i> dan <i>consent form</i> untuk kesediaan menjadi subjek penelitian serta pelaksanaan wawancara.

Subjek Keempat (FS)

No	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Sabtu, 8 April 2023	12.00 – 03.00 WIB	Bertemu ditempat yang telah ditentukan, Membaca kembali <i>information sheet</i> yang telah diberikan di <i>whatsapp</i> , Memberikan <i>informed consent</i> dan <i>consent form</i> untuk kesediaan menjadi subjek penelitian serta pelaksanaan wawancara.

Subjek Kelima (CT)

No	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Kamis, 13 April 2023	21.00 – 22.00 WIB	Bertemu ditempat yang telah ditentukan, Membaca kembali <i>information sheet</i> yang telah diberikan di <i>whatsapp</i> , Memberikan <i>informed consent</i> dan <i>consent form</i> untuk kesediaan menjadi subjek penelitian serta pelaksanaan wawancara.
2.	Minggu, 17 April 2023	09.00 – 10.00 WIB	Pelaksanaan wawancara lanjutan.

LAMPIRAN 2

Information Sheet, Informed Consent, Consent Form

LEMBAR INFORMASI
(INFORMATION SHEET)

Judul penelitian : Studi Fenomenologi Tentang Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Ghosting* Setelah Melakukan Hubungan Seksual Dalam Hubungan Tanpa Status

Peneliti : Tasyhida Rachmani Abyari

Status : Mahasiswa Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang.

Sebelum anda menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi anda untuk membaca dan memahami penjelasan peneliti di bawah ini. Lembar persetujuan ini menjelaskan mengenai tujuan, prosedur pelaksanaan dan kerahasiaan penelitian yang akan dilaksanakan.

Tujuan penelitian :

Penelitian ini adalah tugas akhir atau skripsi dari peneliti. penelitian ini dilakukan guna mengkaji dan mengetahui secara metodologik mengenai gambaran strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual dalam hubungan tanpa status.

Prosedural Penelitian :

Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan topik penelitian yang diangkat, yaitu strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami *ghosting* setelah melakukan hubungan seksual dalam hubungan tanpa status. Waktu yang diperlukan untuk melakukan proses wawancara dalam penelitian ini hanya berkisar 1-3 jam atau terdapat kemungkinan untuk dilakukan lebih dari satu kali.

Oleh karena hal tersebut, peneliti memohon untuk kesediaan waktu Anda dalam proses pengambilan data lanjutan jika diperlukan.

Selama pelaksanaan wawancara, peneliti akan menggunakan alat bantu perekam suara untuk mempermudah peneliti dalam mengolah data. Oleh karena hal tersebut, peneliti memohon kesediaan Anda jika peneliti merekam seluruh pembicaraan selama proses wawancara berlangsung. Informasi hasil wawancara yang diterima oleh peneliti selanjutnya akan ditranskripsi untuk proses analisis data.

Kerahasiaan :

Informasi yang Anda sampaikan dalam keseluruhan proses wawancara akan diolah untuk kepentingan penelitian dan berifat rahasia. Jika penelitian ini dipublikasikan, segala bentuk identitas dan keterangan yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi anda akan disamarkan. Pihak yang mengetahui identitas asli anda hanya peneliti. Sehingga, anda diharapkan dapat memberikan informasi yang jujur dan apa adanya dalam proses wawancara berlangsung.

Dalam proses penelitian ini, Anda memiliki kesempatan dalam menyampaikan pengalaman, perasaan, serta pemikiran yang anda rasakan dan miliki. Selanjutnya, Anda memiliki hak dalam mengajukan keberatan jika merasa terdapat hal yang dianggap tidak sejalan dengan Anda. Penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun, sehingga Anda berhak untuk menolak dan mengundurkan diri dari proses penelitian. Partisipasi Anda sangat dihargai dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti dibimbing oleh Dosen pembimbing Dra. Maria Ulfa M.si (NIP:196008071986122001) dan Hj. Siti Hikmah S. Pd, M.si (NIP:197502052006042003) yang merupakan dosen prodi Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang. Apabila anda memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini, Anda dapat menghubungi peneliti Tasyhida Rachmani Abyari (NIM:1807016059) dengan Nomor telepon 087778997919 atau melalui e-mail peneliti Tasyhidaa.rachmanni@gmail.com

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK PERTAMA (AB)

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Partisipan


Sehubung dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Tasyida Rachmani Abyari mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya akan mengisi lembar kesediaan informan guna mengikut serangkaian penelitian. Dengan ini saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : AB
Tempat, Tanggal lahir : Jakarta, 23 September 2000
Alamat : Jakarta Selatan

Menyatakan bersedia tidak untuk mengikuti serangkaian wawancara, kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

1. identitas tidak boleh tersebar ke siapapun
2. jangan melibatkan teman dekat saya

..... 4 Maret 2023


(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN

(CONSENT FORM)

Mohon lengkapi daftar persetujuan berikut, Berikan tanda (v) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi partisipan.	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipan dalam penelitian ini.	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini.	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri penelitian ini tanpa syarat tertentu.	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia.	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam.	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika memiliki pertanyaan tentang penelitian ini.	✓	
8.	Saya ingin menerima ringkasan penelitian ini.	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini.	✓	

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK KEDUA (LL)

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Partisipan

Sehubung dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Tasyida Rachmani Abyari mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya akan mengisi lembar kesediaan informan guna mengikut serangkaian penelitian. Dengan ini saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : LL
Tempat, Tanggal lahir : Yogyakarta, 19 - 9 - 1999
Alamat : Yogyakarta

Menyatakan *bersedia/tidak* untuk mengikuti serangkaian wawancara, kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

10 Maret

2023



(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN

(CONSENT FORM)

Mohon lengkapi daftar persetujuan berikut, Berikan tanda (v) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi partisipan.	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipan dalam penelitian ini.	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini.	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri penelitian ini tanpa syarat tertentu.	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia.	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam.	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika memiliki pertanyaan tentang penelitian ini.	✓	
8.	Saya ingin menerima ringkasan penelitian ini.	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini.	✓	

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK KETIGA (DF)

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Partisipan

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Tasyhida Rachmani Ahyari mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya akan mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti serangkaian penelitian. Dengan ini saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : DF.


Tempat, Tanggal lahir : Aceh, 23 Januari 1995.

Alamat : Aceh.

Menyatakan bersedia/tidak untuk mengikuti serangkaian wawancara, kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

1. Identitas saya tidak boleh dipublikasikan ke siapapun termasuk dosen.
- 2.

20 Maret 2023



(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN

(CONSENT FORM)

Mohon lengkapi daftar persetujuan berikut, Berikan tanda (v) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi partisipan.	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipan dalam penelitian ini.	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini.	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri penelitian ini tanpa syarat tertentu.	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia.	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam.	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika memiliki pertanyaan tentang penelitian ini.	✓	
8.	Saya ingin menerima ringkasan penelitian ini.	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini.	✓	

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK KEEMPAT (FS)

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Partisipan

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Tasyhida Rachmani Abyari mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya akan mengisi lembar kesediaan informan guna mengikut serangkaian penelitian. Dengan ini saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : ~~fs~~ fs
Tempat, Tanggal lahir : Tembung 9 Juni 2000
Alamat : Jakarta Timur

Menyatakan ~~bersedia~~ untuk mengikuti serangkaian wawancara, kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

1. Tidak memberikan identitas kpd Dospem
- 2.

8 April 2023


.....

LEMBAR PERSETUJUAN

(CONSENT FORM)

Mohon lengkapi daftar persetujuan berikut, Berikan tanda (v) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi partisipan.	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipan dalam penelitian ini.	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini.	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri penelitian ini tanpa syarat tertentu.	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia.	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam.	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika memiliki pertanyaan tentang penelitian ini.	✓	
8.	Saya ingin menerima ringkasan penelitian ini.	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini.	✓	

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK KELIMA (CT)

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Partisipan

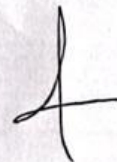
Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Tasyhida Rachmani Abyari mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya akan mengisi lembar kesediaan informan guna mengikut serangkaian penelitian. Dengan ini saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : CT
Tempat, Tanggal lahir : Jakarta , Maret 2000
Alamat : Tangerang Selatan

Menyatakan ~~bersedia~~ untuk mengikuti serangkaian wawancara, kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang..... 13..... April..... 2023



(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN

(CONSENT FORM)

Mohon lengkapi daftar persetujuan berikut, Berikan tanda (v) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi partisipan.	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipan dalam penelitian ini.	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini.	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri penelitian ini tanpa syarat tertentu.	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia.	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam.	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika memiliki pertanyaan tentang penelitian ini.	✓	
8.	Saya ingin menerima ringkasan penelitian ini.	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini.	✓	

LAMPIRAN 3

Transkrip Verbatim Wawancara, Tabel Observasi

TABEL 1

Trankrip wawancara Subjek 1 (AB)

1. Wawancara 1

Wawancara dilakukan pada:

Hari, Tanggal : Sabtu, 4 maret 2023

Waktu : 20.00 – 22.00 WIB

Tempat : Ngaliyan, Semarang, Jawa tengah.

Keterangan

Peneliti : P

Subjek : AB

2. Tabel Hasil Wawancara

No	Ket	Verbatim
1.	P	Baik, aku izin mulai wawancara hari ini ya... ehm.. perkenalkan.. aku Tasyhida.. kamu bisa panggil aku Achi.. sebelumnya aku minta maaf.. kalau sebelum sebelumnya.. kita belum pernah <i>chatan</i> .. tapi kamu udah dijelasin dari awal sama Kak MY kan ya?
2.	AB	Gapapa Kak.. dijelasin apa kak?
3.	P	Soal kita interview dan tanda tangan <i>informed consent</i> ?
4.	AB	Oh udah kak..
5.	P	Okay.. disini kita ngobrol santai aja ya.. oh iya, kalau aku boleh tau.. kesibukan AB saat ini apa?
6.	AB	Kesibukan aku? Nyelesain sks sama persiapan kkn pkl aja si kak.. sebenarnya aku harusnya skripsi.. tapi aku sempet cuti 2 semester..
7.	P	Loh kenapa?

8.	AB	Efek covid kak..
9.	P	Oh artinya kamu Angkatan 2019 ya? Artinya Kelahiran 2001 ya
10.	AB	Iya.. segituan kak..
11.	P	Kok segituan? Gimana si.. kamu yang punya tahun lahir..
12.	AB	Iya emang segitu kak..
13.	P	Oke.. artinya kamu kuliah aja ya.. kalau boleh tau, AB ini asalnya dari mana?
14.	AB	Jakarta selatan kak...
15.	P	Loh.. sekampung kita... eh ga sekampung juga si.. aku Tangerang selatan.. kamu dimananya?
16.	AB	Aku di daerah radal kak.. kalau kakak dimana?
17.	P	Aku? Aku bintaro...
18.	AB	Aku sering ke sana kak.. bxc nya..
19.	P	Sering ke sana ya.. oke oke.. aku lanjut ya.. ini AB fokus kuliah aja atau pekerjaan lain mungkin?
20.	AB	Engga si kak.. aku ya kuliah aja.. soalnya keluarga ga bolehin kerja.. suruh fokus aja kuliah..
21.	P	Eh AB kuliah dimana deh?
22.	AB	Loh.. menurut kakak dimana kalau kita interview disini?
23.	P	Oh oke oke.. <i>by the way</i> .. kenapa kok orang tua ngelarang AB buat kerja atau <i>doing something else</i> diluar kuliah?
24.	AB	Aku ga tau juga si kak..
25.	P	Apakah orangtua kamu suka ngatur ngatur mungkin?
26.	AB	Engga juga si kak.. biasa aja..

27.	P	Selama merantau dan di rumah ada perbedaan engga?
28.	AB	Engga si kak.. emang tipikalnya gitu.. kayak yaudah.. ini jangan karena ini.. tapi masih bebas.. intinya jangan diluar nalar..
29.	P	Maksudnya diluar nalar apa tu?
30.	AB	Intinya masih dibatas wajar deh kak.. jadi ga ngelarang gimana gimana..
31.	P	Oke.. terus alasan kamu ngerantau di sini apa?
32.	AB	Aku aslinya ga mau ngerantau kak.. tapi aku undangan dapet disini.. jadi ambil aja..
33.	P	Loh.. kamu ga <i>planning</i> mau ambil apa?
34.	AB	Engga kak..
35.	P	Kenapa?
36.	AB	Aku aslinya ga mau kuliah, tapi orangtua maksa aku kuliah.. sebenarnya orangtua bukan tipikal yang <i>strict</i> atau gimana gimana ya.. cuman kalau masalah keputusan.. kayak yang masa depan gitu.. kayak suka maksain pendapat.. ya.. walaupun kayak yaudah sesuai kemampuan aku.. tapi kuliah ya kuliah dulu.. tapi aku kalau main ya bebas bebas aja.. cuman kalau masalahin soal hidup didepan aja..
37.	P	Oh I see.. emang papa mama umur berapa?
38.	AB	<i>Half century...</i>
39.	P	<i>we have the same parents anyway.. many half century parents are also doing the same thing.. I know how you feel.. oh iya.. kalau soal percintaan mama papa gimana?</i>
40.	AB	Biasa aja kak..

41.	P	Biasa itu kayak apa?
42.	AB	Jujur keluarga aku sebenarnya ga gimana gimana.. aku bisa pacaran sama siapa aja kok.. intinya dikenalin kekeluarga aja.. bahkan keluarga aku aja tau kok siapa cowo yang <i>ngeghosting</i> aku.. tapi mereka ga tau <i>boundaris</i> mana yang udah aku lewatin..
43.	P	Kamu terbuka ya dengan keluarga?
44.	AB	Engga sama semua keluarga.. cuman sama mama dan kakak aja kak.. sama papa engga...
45.	P	Kenapa?
46.	AB	Ini cerita aku gapapa kak?
47.	P	Harusnya aku yang nanya, kamu nyaman engga?
48.	AB	Gapapa kak.. tapi singkat aja ya kak.. intinya aku ga deket sama papa aku sejak kecil si.. selain papa yang suka keluar kota.. papa aku tuh poligami kak.. jadi gimana gitu ya.. jadi kurang deket aja..
49.	P	Mama gimana?
50.	AB	Katanya.. kakak aku udah nyuruh cerai.. tapi mama ga mau.. alasannya aku.. tapi aku juga ga ngerasa ngaruh apa apa juga si.. jadi kayak yaudah..
51.	P	Maaf ya jika aku ga bisa bantu banyak.. semoga keluarga AB dan AB selalu diberikan kebahagiaan...
52.	AB	Amin.. eh kak.. masalah keluarga itu bisa ngaruh ga si terhadap hubungan seseorang? atau kehidupan seseorang?
53.	P	Ini sejauh pandanganku ya.. tapi tentu permasalahan yang ada dikeluarga kadang bisa memberikan pengaruh terhadap kehidupan seseorang.. bagaimana

		nanti dia berkomunikasi, bagaimana dia berinteraksi, bagaimana dia berpikir dan aspek kehidupan lainnya.. ya bahkan bisa ngaruh terhadap hubungan romansa seseorang.. <i>that's why</i> belajar pola asuh orang tua itu penting, terlebih untuk orang yang ingin memiliki anak.. kan keluarga adalah sekolah pertama bagi anak.. kenapa kamu nanya itu?
54.	AB	Gapapa si kak.. aku ngerasa ya.. ga tau ini <i>self diagnose</i> atau engga.. aku ngerasa kayak haus kasih sayang aja dari cowo cowo.. bahkan setelah di <i>ghosting</i> aku bukannya trouma dari cowo cowo.. aku malah jadi suka main cowo kak..
55.	P	Oke AB, sebelum kamu di <i>ghosting</i> .. AB pacaran terakhir kali kapan? Dan aktivitas seksual terakhir sama pacar apa sebelum akhirnya AB melakukan hubungan seksual dengan laki-laki yang <i>Ghosting</i> AB?
56.	AB	Aktivitas seksual terakhir? Engga ada kayaknya.. pegangan tangan iya ga si kak? Paling aku cuman pelukan, kiss on lips, dan yaudah gitu gitu aja.. mungkin karena ga berani kali ya kak.. terus soal pacar... kan aku di <i>ghosting</i> bulan agustus 2022 ya.. pacar terakhir aku itu tahun 2022 juga kak.. tapi bulan januari..
57.	P	AB pacaran terakhir berapa lama?
58.	AB	3 tahun kayaknya..
59.	P	Kenapa AB putus?
60.	AB	karena aku selingkuh kak

61.	P	Kenapa kamu selingkuh?
62.	AB	Ga tau.. aku ngerasa cowo aku kaku aja.. mungkin bosan kali ya.. sedangkan cowo cowo yang aku liat disini kayak seru seru.. ga <i>template</i> kayak cowo aku.. tapi jujur aku nyesel kak..
63.	P	Akhirnya kamu putus?
64.	AB	Iya kak putus.. tapi setelah mutusin dia aku galau karena nyesel udah nyelingkuhin dia.. jujur mungkin kalau aku ga selingkuhin dia.. aku ga akan jadi sebengsek ini.. jujur malah setelah aku di <i>ghosting</i> sama selingkuhan ku.. aku jadi suka <i>ons</i> sama banyak orang.. aku kaya mau nunjukin... kayak meski lo buang gw.. banyak yang mau sama gw..
65.	P	Hei.. <i>its okay.. everyone has their own mistake.. as long you want to fix it.. its okay..</i>
66.	AB	Iya kak..
67.	P	AB sering test Kesehatan seksual? Kayak tes IMS.. terus tes HPV..
68.	AB	Belum si kak..
69.	P	Mulai besok ya..
70.	AB	Iya kak.. nanti aku nanya nanya soal itu ya kak..
71.	P	Iya bisa.. wa aja ya.. oke.. aku lanjut ya.. setelah AB putus dengan pacar, gimana akhirnya AB bisa ketemu sama pelaku ini? aduhh sebnernya kalau pelaku terlalu <i>strong word</i> banget ya..
72.	AB	Si HD ini selingkuhan aku kak.. aku putus gara gara si HD..
73.	P	Oh....

74.	AB	Aku selingkuh sm HD di akhir tahun 2019 kak.. kita pertama deket gara gara sekelas.. sering pulang bareng gitu gitu..
75.	P	Artinya hubungan kalian cukup lama ya..
76.	AB	Engga kak.. kan 2020 covid.. nah disitu kita <i>lost contact</i> ... sebenarnya ga <i>lost contact</i> .. kayak aku punya pacar dia punya pacar.. jadi saling ga enak untuk ngabarin.. tapi aku selalu nunggu kabar dia.. cuman akhirnya dia <i>ghosting</i> aku si kak..
77.	P	jadi sebelum kalian hs.. kamu udah pernah di <i>ghosting</i> sama HD?
78.	AB	Iya kak.. makanya bodoh banget aku nerima dia lagi..
79.	P	Kok bisa kamu nerima dia lagi?
80.	AB	Jujur selama aku HD kepisah efek covid.. aku suka galauin dia kak.. malah aku jadi ngerasa ga ada cinta sama pacar aku ini.. aku ngerasa aku cinta sama si HD ini.. pacar aku tau soal ini.. karena pernah gepin aku dm dman sama si HD..
81.	P	Terus?
82.	AB	Sampe akhirnya aku lebih milih pacar aku ketimbang HD.. akhirnya aku stop hubungin HD.. walaupun HD suka ngehubungin aku.. tapi kayak jarang dan yaudah sesuka hatinya aja..
83.	P	Itu sampe kapan?
84.	AB	Maksudnya kak?
85.	P	Sampe kapan si HD ngehubungin kamu?
86.	AB	Terakhir kali dihubungin HD itu tahun 2021.. sebelum akhirnya HD <i>chat</i> aku lagi di tahun 2022 mei..

87.	P	Terus kenapa akhirnya kamu milih mutusin pacar kamu dan memilih HD?
88.	AB	Bukan milih si kak.. tapi kayak aku ga bisa ngejalanin hubungan yang aku ga ada rasa.. aku engga kepikiran bakal balikan sama HD ini.. toh juga udah lama ga <i>chat chatan</i> ..
89.	P	Terus ahirnya bisa balik sama HD gimana?
90.	AB	Nah pas aku lagi galau galaunya.. HD <i>chat</i> aku.. mungkin karena ngeliat <i>story ig</i> aku kak.. intinya disitu kita deket lagi dan sering ketemu..
91.	P	Selama kamu sama dia.. apa yang kamu lakuin? Mungkin aku lebih fokus ke aktivitas seksual ya..
92.	AB	Ya kita kayak orang pacaran aja kak.. untuk seksual.. ga ada kak.. aku paling sama dia cuman pegangan tangan, meluk dia dimotor.. tapi pernah kak sekali aku disuruh <i>blowjob</i> dia di mobil..
93.	P	Tapi kalian HTS kan?
94.	AB	Iya kak... tapi waktu itu aku mikirnya.. aku bakal pacaran sama dia kak..
95.	P	Kenapa begitu?
96.	AB	Ya gimana aku ga ngarep kak.. aku galauin dia dari 2020 sampe 2021.. baru bisa move on 2022 dan dia dateng lagi..
97.	P	<i>I see</i> .. jadi dari mei 2022 kalian deket lagi dan dia <i>ngeghosting</i> kamu kapan?
98.	AB	Agustus kak..
99.	P	Gimana awalnya?

100.	AB	Sebenarnya aku ga tau alasan dia nge <i>ghosting</i> aku apa kak.. cuman menurut ku.. mungkin akhirnya dia udah ga penasaran lagi.. kayak aku kan sama dia ga pernah ini itu.. aku aja baru berani pas tahun 2022 itu.. pas sebelum covid aku ga pernah kak..
101.	P	Awal mulanya gimana?
102.	AB	Intinya kan kita sering <i>chat chatan</i> tuh.. nah terus kita udah ngelakuin banyak hal sama dia.. terus dia kayak ngajak <i>staycation</i> .. aku kayak yaudah ayo gitu kak.. aku mencoba memberanikan diri karena aku juga sayang dia kak.. awalnya dia ngajak ke jogja.. cuman aku ga mau.. akhirnya dia yang ke semarang.. terus yaudah kita nginep disitu.. disitu pertama kali aku ngelakuin hs sama dia..
103.	P	Terus setelah itu.. dia langsung ninggalin kamu apa gimana?
104.	AB	Engga langsung kak.. kayak besoknyakan kita pulang.. karena emang <i>booking</i> sehari aja.. dia juga harus balik kan ke jogja..
105.	P	Oh dia orang jogja?
106.	AB	Bukan kak.. cuman lagi kerja disana..
107.	P	Jadi HD ini udh lulus?
108.	AB	Belom kak.. kan sekarang bisa online kan.. jadi dia stay aja di sana..
109.	P	Oke.. aku lanjut ya.. setelah kalian pulang gimana?
110.	AB	Setelah di anter HD.. dia kayak basa basi.. jangan lupa bersih-bersih... dan yaudah setelah aku bales... dia ga pernah bales bales lagi..

111.	P	wa, <i>Instagram</i> atau sosial media kamu di blokir ga sama dia?
112.	AB	Iya kak..
113.	P	Terus kamu gimana?
114.	AB	Aku awalnya <i>down</i> kak.. bener bener sesek gitu..
115.	P	Ada yang kamu lakuin ga pas kamu di blokir kayak gitu?
116.	AB	Aku coba nelfon, chat.. sampe berhari hari ga dibales..
117.	P	Kamu kenapa ga nanya temen-temen kamu? Kan kalian sekelas..
118.	AB	Aku malu kak...
119.	P	Apa alasan yang membuat kamu malu?
120.	AB	Aku siapanya dia? ga ada yang tau hubungan aku sama dia..
121.	P	Emang dia ga pernah ngenalin kamu ke temen temen kalian atau keluarganya?
122.	AB	Engga kak.. kita bener bener <i>keep it lowkey</i> ..
123.	P	Sebelum kita lanjut, dia pernah ga si ngasih harapan ke kamu bahwa hubungan ini bakal ke jenjang serius..
124.	AB	Aku ga tau kak.. gimana ya jelasinya? Dia bilang mau sama aku terus aja kak... dia sayang aku.. dia cinta sama aku.. dia kadang suka.. kayak.. nanti pas nikah pake ini yuk.. gitu gitu..
125.	P	Tapi dia nunjukin <i>effort</i> engga ke kamu?
126.	AB	Aku ga tau kak..kayaknya engga.. malah menurutku dia mokondo.. malah aku pernah ngegepin dia <i>chattingan</i> dan <i>pap-papan</i> sama cewe lain.. cuman karena aku cinta.. yaudah aku kayak yaudah..

127.	P	Oh ok... AB aku lanjut ya.. terus setelah kamu di <i>ghosting</i> sama dia.. apa yang kamu rasain?
128.	AB	Aku ngerasa dibuang.. kayak aku sadar bahwa aku ga <i>worth it</i> untuk diserius gitu gitu.. terus ngeliat dia deketin cewe cewe cantik.. mungkin karena aku ga cantik...
129.	P	Kamu jadi sering ngebandingin diri sendiri sama orang lain ya?
130.	AB	Iya kak.. bahkan ada dititik dimana aku jadi gila <i>skincarean</i> dan ngegym biar kalau dia ketemu aku nanti, kalau dia kembali.. aku udah cantik.. sebenarnya bagus.. cuman aku jadi tekanan aja.. kalau aku lagi habis uang terus <i>skincare</i> ku abis.. aku jadi setres.. terus kalau numbuhh jerawat atau apa.. aku jadi setres.. intinya aku setres kalau jelek.. aku ga ngegym sehari aja.. aku ngerasa bersalah.. aku <i>make upan</i> terus gitu gitu..
131.	P	Okay.. lalu bagaimana akhirnya kamu memilih situasi yang tepat untuk mengurangi emosi negatif yang kamu rasakan?
132.	AB	Emosi negatif kak? Maksudnya? Kayak sedih gitu ya?
133.	P	Iya..
134.	AB	Karena aku punya satu temen curhat ya kak.. yaudah akuluapin ke dia kak.. aku nangis bareng dia.. curhat sama dia.. bahkan beberapa hari dia nginep kos ku untuk nemenin aku.. intinya aku kayak ngehindarin orang orang tapi aku sama sahabatku ini...
135.	P	Kamu ngehindarin gimana?

136.	AB	Ya aku sempet <i>deactive IG, whatsapp</i> gitu gitu kak.. ngerasa kayak mau ilang aja.. ga <i>mood</i> apa apa.. pas mama nelfon atau temen temen nelfon, juga ga pernah aku angkat.. aku bilangnya sakit atau apalah.. aku malah nyuruh temen ku yang buat ngehadepin mereka.. syukurnya temen ku mau bantu boong ke orang orang gitu loh.. kalau aku sakit atau apa..
137.	P	Berapa lama itu? kan ga mungkin kamu boong terus kan..
138.	AB	Cuman dua mingguan kayaknya.. soalnya aku kan mencoba untuk keluar lagi..lagian ga ada yang tau hubungan aku sama HD juga selain sahabat aku.. jadi ya tetep jalan sama temen.. tapi pas di kos nangis.. gitu gitu aja kak..
139.	P	Katanya orangtua kamu tau HD?
140.	AB	Iya tau.. cuman kan sebatas gitu gitu aja.. mereka juga ga tau aku balikan..
141.	P	Okey.. kamu ada ga si kayak upaya buat ngeluapin kesedihan kamu ke HD ini..
142.	AB	Engga si kak... malah ketemu dia malah makin sedih ga si? lagian juga dia ga bisa dihubungin.. intinya aku bener bener ngehindarin tempat tempat yang ingetin aku ke dia.. sampe sekarang..
143.	P	Okey.. terus AB pernah ga ngerubah lingkungan fisik AB? Kayak mungkin ngapus foto AB sama HD gitu gitu..
144.	AB	Iya kak... aku ngapus foto foto aku sama dia, terus aku ngapus <i>chattan</i> aku sama dia... udah itu doang si..

145.	P	Ngebuang barang mungkin? Siapa tau HD ngasih barang..
146.	AB	Mana ada kak.. dia mah ngakunya doang tajir.. aslinya mokondo..
147.	P	Oh dia suka ngaku tajir ke kamu?
148.	AB	Iya kak... tapi emang kalau diliat dari motor sama mobilnya.. kayaknya anak tajir.. tapi ga setajir itu..
149.	P	Terus lingkungan sosial kamu gimana? Apakah kamu pernah nyuruh temen atau keluarga kamu untuk ga nanya nanya soal HD?
150.	AB	Engga si kak.. kan ga ada yang tau kejadian ini.. aku sama sahabat aku doang..
151.	P	Okay.. terus pas kamu keinget si HD terus sedih.. apakah kamu mengalihkan perasaan kamu kepikiran lain?
152.	AB	Iya kak.. kalau dulu ya.. aku mikir gimana caranya aku cantik.. makanya aku skincarean, ngegym gitu gitu.. kalau aku males, aku bakal inget inget muka HD.. malah nih kak.. aku kalau ngegym sama diet, aku pasang foto dia di <i>wallpaper</i> hp aku.. tapi ya.. kalau sekarang kayak yaudah.. aku mikir gimana caranya aku cepet cepet lulus aja dan nyari uang kak.. sama memperbaiki diri... sama mikir jaga Kesehatan.. jujur aku nyesel setelah itu malah jadi suka ons sama orang..
153.	P	Jadi perilaku yang muncul setelah kamu di <i>ghosting</i> sama HD adalah kamu jadi suka ons sama orang ya?
154.	AB	Iya kak.. maaf ya..
155.	P	Eh kenapa minta maaf sama aku?

156.	AB	Gapapa kak.. malu aja aku kak..
157.	P	Kamu minta maaf sama diri sendiri ya... dan maafin diri kamu.. intinya sekarang AB mau belajar buat lebih baikkan? Nah kakak mau nanya, artinya perilaku yang muncul setelah AB di <i>ghosting</i> adalah AB suka <i>skincare</i> , <i>ngegym</i> dan ons ya waktu itu?
158.	AB	Iya kak.. tapi sekarang aku udah berhenti kok.. tapi aku sekarang kayak lebih nerima apa adanya aku kak..
159.	P	Oke.. gapapa kok.. oh iya.. AB ada ga usaha buat mengubah makna AB di <i>ghosting</i> sama HD? Kayak ini ada hikmahnya gitu loh..
160.	AB	Ehmmm.... Mungkin ini kali kak.. kayak apa ya.. yaudah ini jadi teguran aku aja.. jangan ngebuang orang yang baik buat seseorang yang kita ga tau pastinya.. intinya banyakinn bersyukur aja si kak ketika kita punya orang yang sayang sama kita..
161.	P	Tapi waktu itu?
162.	AB	Pas waktu itu? ga tau aku dendam aja si.. intinya aku harus lebih cantik gitu gitu.. kayak akhirnya aku bisa ons sama banyak orang.. eh sebenarnya bukan ons sama banyak orang.. aku jadi suka htsan sama banyak orang.. terus aku post gitu kayak aku mau nunjukin ke dia.. kayak aku tuh laku.. jadi walaupun HD buang aku.. aku masih laku gitu kak.. bukan ons si kak jatohnya...
163.	P	Tapi kamu hs sama mereka?
164.	AB	Engga semua.. beberapa aja.. aku ga tau ya setelah itu aku malah jadi kayak pengen disayang sayang dan aku

		juga mau nunjukin ke dia kalau aku ga galau.. ya.. walaupun dia ngeblokir aku.. kan aku deket sama temen deketnya.. pasti dia ngasih tau ga si ke HD?
165.	P	Kamu dapet ga apa yang kamu mau?
166.	AB	Engga kak.. aku malah makin ngerasa kayak murahan aja sekarang.. makanya aku berhenti.. walaupun banyak cowo yang <i>dm dm</i> aku.. tapi aku kayak yaudah cukup.. aku malah makin hancur..
167.	P	Terus kira kira apa yang kamu lakukan untuk sekarang jika kamu dideketin cowo lagi?
168.	AB	Aku bakal ngehindarin dulu kak.. akum au <i>healing</i> .. mungkin ga akan jawab dmnya atau apalah..
169.	P	Oke oke.. terus ada nilai atau <i>lets say</i> prinsip baru kamu setelah mengalami <i>ghosting</i> ?
170.	AB	Ga ada si kak.. paling kayak yaudah <i>people come and go</i> dan jangan gampang kemakan intuisi sendiri.. banyak deh kak.. kayak harus hati hati aja sama laki laki sekarang.. oh sama ini... setiap orang punya kesempatan lebih baik aja kak..
171.	P	Oke okey.. nah ini pertanyaan terakhir aku..
172.	AB	Apa kak?
173.	P	Bagaimana perasaan kamu hari ini? setelah perjuangan kamu untuk <i>move on</i> dengan cara cara yang tadi kamus sebutin tadi?
174.	AB	Aku lebih baik si kak.. itu aja...

TABEL 2

Trankrip wawancara Subjek 2 (LL)

1. Wawancara Subjek 2

Wawancara dilakukan pada:

Hari, Tanggal : Jumat, 10 Maret 2023

Waktu : 19.00 – 22.00 WIB

Tempat : Peleburan, Semarang, Jawa tengah.

Keterangan

Peneliti : P

Subjek : LL

2. Hasil Wawancara

No	Ket	Verbatim
1.	P	Hallo, selamat malam.
2.	LL	Malam..
3.	P	Okay.. sesuai sama apa yang udah kita obrolin sebelumnya.. aku bakal wawancarain kamu soal masalah yang kamu alami.. kamu bisa panggil aku Tasyhida atau kalau mau simple, achi aja kali ya? Disini kita ngobrol santai aja.. tapi mungkin aku bakal ngasih beberapa pertanyaan.. sebelumnya, kesibukkan LL sekarang apa?
4.	LL	kesibukan aku saat ini.. aku si kuliah aja sama kerja di perusahaan daerah semarang timur..
5.	P	Kuliahnya udah semester berapa?

6.	LL	Akukan Angkatan 17, artinya semester 12 lah.. lagi skripsian juga sama kayak kamu tapi aku tinggal sidang aja..
7.	P	Artinya kamu anak kelahiran 99 ya? terus tadi kamu bilang, kamu juga kerja ya disini? Kalau boleh tau, perusahaanya dimana dan kamu kerja apa?
8.	LL	Iya.. kamu pasti ga tau lokasinya dimana dan ga tau itu perusahaan apa.. intinya aku disana jadi ASM..
9.	P	ASM itu apa?
10.	LL	Asisten menejer gitu deh..
11.	P	bisa sambil kuliah ya?
12.	LL	Bisa dong.. toh aku juga tinggal nunggu sidang aja sebenarnya..jadi bisa bisa aja..
13.	P	Kalau boleh tau, LL asli mana? dan kenapa ngerantau di semarang?
14.	LL	Aku asli jogja.. pengen aja si ngerantau..
15.	P	Setiap kepengenan pasti ada alasan dong pasti..
16.	LL	Mungkin karena pengen nyoba ngerasain ngerantau.. cuman sebenarnya si karena alasan orangtua juga..
17.	P	Kenapa emangnya?
18.	LL	Ini harus jujur ya?
19.	P	Senyaman LL aja kok..
20.	LL	Kan ortuku udah cerai lama ya.. jadi aku kayak tinggal sama nenekku di jogja.. udah pisah lama sama ayah.. jadi kayak aku dari awal sendirian aja gitu loh.. yaudah aku kayak pengen punya nuansa baru aja... kayak kehidupan lebih baik ajalah... terus juga disini

		aku udah dapet kerjaan... itu ASM itu, jadi kayak makin enak aja disini...
21.	P	Oh tempat kerjanya enak juga ya?
22.	LL	Engga juga si..
23.	P	Eh engga kenapa?
24.	LL	Ya mungkin ya.. kan perusahaannya ga bergerak dibidang digital jadi rata rata orang kantor ku tuh udah tua tua semua.. kayak isinya ibu ibu bapak bapak gitu.. tau ga si tipe tipe emak julid..
25.	P	<i>oh I see..</i> artinya kamu paling muda ya?
26.	LL	Iyaaa.. nih liat.. aku yang paling muda..
27.	P	Oh iya..kamu paling cantik sendiri..
28.	LL	karena itu, aku males aja bertemen di lingkungan kantor.. yaudah dari kantor langsung balik..
29.	P	Apa pernah punya masalah di kantor jadi males bertemen?
30.	LL	Engga karena jabatanku juga cukup tinggi.. jadi kayaknya pada ga mau punya masalah sama aku deh.. terus juga aku orangnya kalau udah emosi ya langsung ngomong.. jadi ga ada tuh ngomong di belakang..
31.	P	Oh iya.. LL sebelum dideketin sama VV, pernah punya pacar sebelumnya?
32.	LL	Iya pernah.. tapi udah putus..
33.	P	Kalau boleh tau.. kenapa putusnya?
34.	LL	Dia ga kuat ldr.. katanya ga punya waktulah buat dialah.. apalah.. tapi pada akhirnya dia nyamperin aku si.. setelah kejadian aku di <i>ghosting</i> ..

35.	P	Oh sekarang kalian udah balikan ya?
36.	LL	Iya.. tapi abis kejadian ini.. kayak dua bulan setelahnya
37.	P	Kalau boleh tau, sebelum LL akhirnya berani melakukan hubungan seks dengan VV.. aktivitas seksual LL dengan pacar apa saja?
38.	LL	Aku? Jujur aku ga sampe hs ya.. paling mentok oral sex gitu gitu.. ya paling <i>kissing</i> , pelukan.. kayak orang pacaran aja.. cuman aku ga hs.. masih takut..
39.	P	Kenapa masih takut?
40.	LL	Jujur aku emang takut aja.. kenapa ya? Kayak ga mau aja.. ga ada <i>feel</i> aja gitu loh..
41.	P	Lalu kenapa akhirnya LL berani ngelakuin sama VV? Awal pertemuan kalian gimana?
42.	LL	Aku cerita awal aku deket sama dia dulu kali ya?
43.	P	Boleh..
44.	LL	Jadi awalnya pas aku baru masuk kerja.. ya walaupun jabatan aku termasuk tinggi, tapi aku masih dibilang anak baru..
45.	P	Emang LL disitu baru berapa bulan?
46.	LL	Baru 6 bulan chi.. nah terus disitu ada anak yang sedivisi sama aku.. dia bawahnya aku.. dia kayak yang bantu bantu akulah.. nah disitu dia nyari nomor aku lewat <i>database</i> .. terus dia chat aku... nah kebetulan, aku ga ada motor.. belum dikirim gitu sama keluargaku ke sini.. akhirnya di nawarin mau dianterin gitu gitu engga.. ya ada gojek gratis masa di tolak? Disitu lah dia kayak suka mesenin aku

		makan sampe kayak dia mau beliin aku makan dan nganter ke kos..
47.	P	Lalu disitu kalian deket?
48.	LL	Iya.. terus juga sekantor.. jadi sering ketemu juga..
49.	P	Oh okay.. terus akhirnya kalian HTSan tuh?
50.	LL	Iya.. karena aku juga abis putus.. ga mau pacaran dulu..
51.	P	Lalu kenapa akhirnya kamu berani berhubungan seks sama dia?
52.	LL	Aku juga ga tau kenapa.. jujur aku kayak mau mau aja... mungkin karena sering bareng jadinya nyaman aja.. terus dia juga ngomongnya jago gitu loh.. padahal mah dia jelek..
53.	P	Jadi karena nyaman ya?
54.	LL	Iya gitu..
55.	P	Lalu sebelum melakukan hubungan seksual, aktivitas seksual lain yang pernah kalian lakuin apa aja?
56.	LL	Ya pasti kamu tau lah.. kayak gitu gitu.. <i>petting</i> , <i>handjob</i> intinya semua udah deh..
57.	P	Itu di kos? Atau kalian <i>checkin</i> ke hotel?
58.	LL	Mana mampu dia di hotel, di kos ku..
59.	P	Tapi hubungan yang kalian bangun ini emang mau HTS aja atau emang kamu ngarep mau lanjut pacaran serius?
60.	LL	Aku maunya HTS aja, dia bukan tipe ku... tapi dia kayak ngejer aku.. semua anak kantor tau kok dia ngejer aku..
61.	P	Kalian deket berapa lama?

62.	LL	Eeee... 4 bulan doang...
63.	P	Terus kapan akhirnya kamu sadar kalau kamu di ghosting dia? pas di ghosting kamu sadar ga si sama tanda tandanya?
64.	LL	Intinya habis kita HS waktu itu, aku kan kayak kebesokannya prepare mau ke Jakarta karena mau nonton <i>blackpink</i> kan ya.. setelah hs si dia masih komunikasi sama aku.. kayak biasa aja... nah pas aku di Jakarta, tiba tiba dia kayak ga <i>chat</i> aku.. ya aku juga ga bales <i>chat</i> dia yang terakhir... tapi kan aku lagi ribet disini ya.. terus yaudah pas aku selesai nonton konser, semua sosmed ku Di <i>block</i> sama dia.. jujur disitu aku masih belum mikir apa apa.. sampe akhirnya aku balik ke semarang.. aku coba ngehubungin dia segala macem.. ga ada yang dibales anjir.. aku cuman mikir kayak nanti kerjaan gimana? Soalnya kan aku sama dia masih satu divisi..
65.	P	Disaat itu gimana perasaan kamu?
66.	LL	Ga bisa munafik.. ya sedih.. mikir anjir kok dia <i>ngeblock</i> gue? Jadi gue tuh cuman jadi bahan ewe nya dia doang... apalagi pas sering ketemu di kantor.. beh rasanya setiap hari bawaannya males kerja segala macem,, bawaannya berat kalau ke kantor.. karena dia bener bener buang muka ke aku.. aku ngerasa kayak dibuang aja..
67.	P	Tapi bukannya anak kantor tau kalian dekat?
68.	LL	Ya semua orang tau.. dia terang terangan kok dekatin aku.. semua orang tau kalau dia pengen serius sama

		aku.. dari tindakan dia... tapi emang akunya ga mau pacaran sama dia,,
69.	P	Ketika kalian ngejalanin ini, dia pernah ngasih harapan ga si ke kamu?
70.	LL	Dia udah nembak aku berkali kali ci.. cuman aku emang ga mau aja... tapi anjir ga usah di <i>ghosting</i> juga kali anjir... soalnya ngaruh kemana mana chi.. kerjaan ngaruh banget..
71.	P	Ngaruh gimana LL?
72.	LL	Ya ngaruh lah.. semua kerjaan dia tuh kan aku yang ngasih.. di <i>chat</i> ga pernah bales.. setiap aku samperin ke mejanya, dia selalu ga ada.. jadi setiap aku ngasih kerjaan harus pake <i>note</i> taro di mejanya.. itu kan ngehambat... kalau aku mau, aku bisa aja ngasih SP atau <i>fired</i> dia..
73.	P	Kenapa LL ga ngelakuin?
74.	LL	Aku masih bisa <i>handle</i> Sekarang udah bisa dihubungin lewat <i>i-mes</i> tapi tetep aja masih ngehambat... tapi kalau udah keterlaluhan, aku bakal lapor ke atasanku.. karena ga ganggu.. aku ga segan buat beberin...
75.	P	Beberin apa LL?
76.	LL	Masalah ku ini ke atasan...
77.	P	Kamu gapapa kalau semua orang tau?
78.	LL	Kenapa emangnya? Malu? Ngapain.. orang udah gede.. lagian aku ga bawa ini ke personal kok.. dia duluan yang mulai.. aku juga ga salah...
79.	P	Memang LL ga sedih kalau inget kejadian itu?

80.	LL	Awal awalnya doang sedih.. tapi kayak, gue ga bisa diinjek kayak gini.. lagian aku juga punya <i>power</i> buat apa takut? Aku bisa ngeluarin dia kapan aja...orang ga ada yang berani ngelawan keputusanku... ini udah urusan kerjaan...
81.	P	Tapi kan LL sempet ngerasa sedih ya pas di <i>ghosting</i> pertama kali.. nah gimana caranya kamu memilih situasi yang tepat untuk ngeluapin emosi kamu?
82.	LL	aku tipikal orang yang kalau ada masalah langsung ngomong si sama orangnya.. aku aslinya kayak pengen anjing anjingin dia di depan.. tapi karena di kantor ya.. jadi aku pernah nge <i>chat</i> dia di <i>i-mess</i> tapi ga di bales.. aku samper dia selalu ga ada ada di meja.. tapi kayak paling aku ngeluapin emosiku di motor.. tau kan? kayak dengerin lagu kenceng sambil naik motor..
83.	P	Emang paling enak di motor, aku juga pernah..
84.	LL	Nah iya kan.. kalau di kos, jujur aku ga pernah galau karena di kos tempat istirahat.. jadi kayak tidur kalau udah sampe kos..
85.	P	Tapi kamu udah sempet ngeluapin emosi kamu ke VV ini?
86.	LL	Belom lah.. dia aja setiap aku ajak ngobrol aja ngehindarin... kan bikin emosi.. masalahnya udah ngaruh ke kerjaan.. sumpah bisa aja ku <i>cut</i> dia.. bangsat emang..

87.	P	Oke.. aku izin lanjut ya.. terus ada ga usaha LL buat mengubah situasi lingkungan LL? Kayak situasi fisik dan situasi sosial LL?
88.	LL	Contohnya?
89.	P	Kalau fisik mungkin kayak ngehapus foto foto kalian terus kalau sosial, mungkin kayak kamu ngelarang orang untuk nanya nanyain soal VV? Secara satu kantor kan tau kalian dekat..
90.	LL	Kalau fisik mungkin ga ada ya.. aku bodo amatan si.. foto aku simpen, terus apa lagi.. riwayat chat aku simpen..
91.	P	Oke..
92.	LL	malah aku nyimpen itu buat bukti kalau mau mecat dia nanti..
93.	P	Kamu bener bener gapapa kalau ini kesebar?
94.	LL	Iya gapapa, emang kenapa? Kenapa harus takut? Aku malah.. kayak ngasih tau ke semua orang kantor kalau VV ini ga professional.. dan bikin dia menderita di kantor..
95.	P	Hah? Gimana?
96.	LL	Iya.. aku bilang ke orang kantor, kalau VV ini ga profesional.. hubungan pribadi dibawa bawa ke pekerjaan.. sekarang dia lagi disindirin kali.. ini aku belum ngasih tau atasan ku aja..
97.	P	Bahasa kasarnya ngehasut gitu ya?
98.	LL	Bener banget... aku punya <i>power</i> disini.. kenapa aku harus takut? Dia harus tau kalau dia salah... bahkan semua cewe yang dia lagi deketin, aku chat semua..

		buat ngasih tau kebrengekan dia.. biar ga ada korban lagi setelah aku..
99.	P	Gimana respon cewe cewe itu?
100.	LL	Semua <i>pattern</i> nya sama.. dia ngedeketin cewe cewe itu kayak dia ngedeketin aku.. aku suruh mereka jangan mau sama VV.. lagian mukanya jelek gitu.. aku pernah loh, ngechat dia kayak gini... <i>wait</i> ..
101.	P	Astagh, kamu berani banget LL
102.	LL	Lah emang bener jelek.. mampus dia sampe <i>insecure</i> .. sumpah puas banget pas cewe cewe itu nolak dia.. dia sampe ngapus semua foto di IG dan tiktonya dia.. lagian emang jelek..
103.	P	Eh sempet dibales sama dia?
104.	LL	Cuman di <i>read</i> doang.. tapi abis itu <i>sosmed</i> nya dia di hapus semua.. artinya dia baca.. lagi udah jelek belagu banget..
105.	P	Kamu bener bener berani banget ya LL.. aku salut banget..
106.	LL	Ngapain takut? Aku malah nunggu itikad baik dia buat minta maaf.. kalau sampe dia ga minta maaf.. aku ga segan segan buat nge <i>cut</i> dia chi.. aku atasan dia..
107.	P	Okay.. aku lanjut nanya lagi ya LL.. terus ketika kamu menghadapi emosi kamu ini, entah marah atau sedih.. apakah kamu pernah nge <i>distract</i> pikiran kamu sama pikiran yang lain? mungkin kayak mikirin kenangan Bahagia gitu..

108.	LL	Kerja si.. sumpah kerja bikin lupa... kalau Bahagia, ga terlalu <i>works</i> ..
109.	P	lalu bagaimana LL memandang peristiwa ini? kayak biar emosi kamu ga terlalu parah, kamu pernah ga si mengubah pikiran kamu kalau dengan VV <i>ghosting</i> kamu ada hikmahnya gitu?
110.	LL	Hikmahnya gitu? ada banget.. paling aku mikir kayak.. yaudah besok jangan tolol aja.. jangan gampang percaya sama orang.. kayak dari sini aku belajar aja.. kalau ga ngerasain ini, mungkin aku bakal gampang percaya terus sama orang..
111.	P	Okay.. kira kira ada prinsip atau kayak nilai baru ga buat kamu? Kalau misalnya milih cowo atau ngehadepin kejadian kayak gini lagi?
112.	LL	Kalau ngadepin kejadian ini lagi? Di <i>ghosting</i> lagi? Amit amit ya.. paling ya tadi jangan gampang percaya aja.. lebih selektif aja nyari cowo.. aku bakal inget inget terus kejadian ini si.. biar ga salah lagi... ya intinya lebih hati hati aja..
113.	P	Okay.. terus apakah ada perubahan perilaku setelah kejadian ini?
114.	LL	Kayaknya ga ada deh.. aku masih sama kayak dulu aja.. ini ga buat aku tertekan sama sekali si.. eh tertekan si. tapi itu karena si VV ini ngaruh pekerjaan ku aja.. aku ga kayak temen temen ku ya sampe <i>cutting</i> atau apapun.. ngerokok juga udah dari dulu...

115.	P	Lalu jika LL kamu dideketin cowo lagi gimana? Dan kayaknya dia berpotensi buat <i>ngeghosting</i> kamu lagi.. apa yang bakal kamu lakuin?
116.	LL	Kalau emang dia berpotensi cuman mainin aku doang.. jujur aku bakal langsung ngehindarin.. aku gak bakal bales.. intinya aku juga udah capek mikir kayak gitu.. aku mau cari yang pasti pasti aja lah chi..
117.	P	Okay.. terus pertanyaan terakhir ku nih..
118.	LL	Apa tuh..
119.	P	Bagaimana kondisi kamu hari? Setelah melakukan berbagai cara yang tadi kamu certain untuk membuat diri kamu kuat?
120.	LL	<i>over all</i> si engga ya.. ga mau munafik.. tapi kalau soal VV aku dari awal udah baik-baik aja.. dan aku baik baik aja.. kamu ga usah khawatir.. aku tuh definisi <i>independent woman</i> banget chi..
121.	P	Okay LL..

TABEL 3

Trankrip wawancara Subjek 3 (DF)

1. Wawancara Subjek 3

Wawancara dilakukan pada:

Hari, Tanggal : Senin, 20 maret 2023
Waktu : 21.00 – 23.00 WIB
Tempat : Tembalang, Semarang, Jawa Tengah.
Keterangan :
Peneliti : P
Subjek : DF

2. Tabel Hasil Wawancara

NO	Ket	Verbatim
1.	P	Hai.. tadi gimana perjalanannya? Tadi tembalang macet banget ya.. populasi masyarakat tembalang makin banyak ya..
2.	DF	Macet banget... padahal udah malem loh ya.. aku minta maaf banget telat ya.. kamu udah nunggu lamakah ini?
3.	P	Belum kok.. baru pesan makan juga.. kamu udah pesen makan?
4.	DF	Udah tadi.. ini wawancaranya sekarang kan ya?
5.	P	Iya bener sekarang.. ini aku mulai gapapa? Kamu mau istirahat dulu mungkin?
6.	DF	Gapapa kok.. kamu udah nunggu aku lama.. kasian kamu.. kamu nanti balik ngaliyan kan?

7.	P	Iya.. tapi gapapa kok.. oh iya.. sebelum aku mulai.. aku ingin mengucapkan terimakasih banyak karena sudah meluangkan waktu untuk aku wawancarari hari ini.. Oh iya, aku perkenalan lagi ya.. walaupun udah kenalan di wa.. oke, nama aku Tasyhida Rachmani.. kamu bisa panggil aku achi atau Tasyhida.. untuk panggilan nama, intinya senyaman kamu aja.. disini kita ngobrol santai kok..
8.	DF	Sip achi..
9.	P	Okay pertanyaan pertama ku.. saat ini DF kesibukanya lagi apa? Skripsi kah? Atau sambil kerja?
10.	DF	Chi.. sebelum aku jawab.. ini nama aku bener bener disensor gitu kan ya? Maksudnya ga ada orang yang tau aku siapa gitu.. aku cuman nanya aja kok..
11.	P	Yes.. semua identitas orang yang aku interview.. bakalan aku jaga kerahasiaanya.. jadi apapun yang akan kamu sampaikan, terjamin ga akan tersebar..
12.	DF	Aku takut aja.. soalnya skripsi temenku ada yang ditampilin nama subjeknya..
13.	P	Oh engga kok, sebenarnya tergantung tema penelitian yang diambil.. karena kita akan membahas yang sedikit nyerempet nyerempet nih.. aku jamin, kerahasaan kamu aman.. jadi sebelum aku mulai.. DF bersedia untuk aku interview?
14.	DF	Ih achi..kalau engga bersedia, aku ga dateng tau... gimana si...
15.	P	<i>I just want to make sure</i> aja kok.. oh iya, aku mau tau nih.. sekarang DF lagi sibuk apa?

16.	DF	Sebenarnya aku lagi sibuk skripsian chi.. cuman ya.. kayak yang kemaren aku sempet cerita dikit.. aku akhirnya ngundurin diri dari kampus ku.. jadi aku bakal lanjutin kuliah aku di aceh..
17.	P	Sebelum bahas alasan kamu ngundurin diri, DF sekarang harusnya semester berapa?
18.	DF	Aku semester 12.. soalnya aku Angkatan 2017..
19.	P	Oh artinya DF kelahiran 99 ya?
20.	DF	Ya bener.. setahun diatas kamu.. tapi tetep panggil nama aja ya.. biar aku ga keliatan tua banget..
21.	P	Sip DF.. lagian muka aku juga tua.. jadi kkta kayak sepanter kok...
22.	DF	Ih engga tau.. jangan gitu.. tampang anak 99 ke 2000an emang tua..
23.	P	Aduh jadi malu... oh iya kamu asli orang mana? Kok lanjut ke aceh atau ?
24.	DF	Aku asli orang aceh chi.. dan emang tinggal di Aceh.. aku disini merantau... karena dapet univ negeri bagus, makanya aku diizinin kuliah disini..
25.	P	Emang kampus kamu bagus banget.. mungkin kalau aku dapet univ di tempat kamu, aku ga perlu debat buat merantau juga.. jadi alasan kamu merantau karena dapet univ negeri?
26.	DF	Iya.. aku ngerasa kek kuliah di jawa lebih bagus aja ketimbang di aceh.. terus juga.. aceh menurut ku kek sempit aja.. pergaulannya juga terbatas banget.. aku mikir kek kalau aku kuliah di jawa.. aku bakal punya banyak temen.. kayak bakalan luas jejaring temenya..

		coba kalau aku kuliah di aceh atau aku masih tinggal di rumah.. ya allah bakal kebatas banget... aku ga bisa ngapa ngapain.. soalnya keluargaku juga tipe yang ketat sama anak gadis.. ya achi tau lah budaya aceh gimana..
27.	P	Kalau aku boleh tau, memang kondisi keluarga kamu bagaimana? apakah otoriter atau religius banget? Soalnya aceh emang identik dengan agamanya yang kuat banget..
28.	DF	Ee macam mana ya... mungkin keluarga aku bisa dibilang religius banget.. agak kolot juga.. apalagi kalau udah ngomongin soal ngejaga anak gadis ya.. kali karena budaya keluarga aku yang kental banget sama aceh.. yakan aku aceh... tapi menurut ku.. keluargaku aga protektif sama anak gadis.. mungkin karena ngejaga anak gadis lebih susah dari pada ngejaga cowo.. kan gitu ya katanya... tapi emang bener si..
29.	P	Sebenarnya tergantung nilai masing-masing keluarga ya.. tapi pasti ada sisi baik yang dimaksud..
30.	DF	Sisi baik dari mana hei.. kalau baik, keluarga aku ga akan cerai tau..eh <i>oversharing</i> ga si aku?
31.	P	Hei <i>its okay!</i> Senyaman kamu bercerita.. kalau kamu berkenan, keluarga DF kenapa?
32.	DF	Bahasa kamu baku banget.. atau emang interview penelitian gini ya?
33.	P	Aku baku banget ya?

34.	DF	Iya.. tapi bagus kok.. artinya <i>public speaking</i> kamu bagus..eh iya, keluarga aku.. iyaa ayah ibu aku cerai chi.. biasa ayah selingkuh.. nikah diem diem dibelakang.. baru banget kemaren kok.. tahun 2022..
35.	P	Astagfirullah.. baru banget.. aku turut sedih..
36.	DF	Jujur aja.. aku dukung ibu aku cerai.. soalnya tuh lakik juga titit chi... kek ibu ku tu baik banget.. emang lakik ga ada syukur syukurnya..
37.	P	Tapi sekarang kondisi ibu gimana?
38.	DF	Ya kalau boleh jujur, selain aku udah ga kuat sama diri sendiri.. aku pulang karena nurut sama ibuku yang minta aku pulang.. ibu udah ga kuat ngehadepin sendiri.. abangku juga kan udah ada istri.. jadi ibuku sendirian.. soalnya ada masalah keluarga yang aku ga bisa jelasin juga..
39.	P	<i>Its okay</i> .. aku harap semuanya baik baik aja dan segala permasalahan keluarga kamu dilancarkan oleh tuhan ya.. jadi alasan kamu ngundurin diri karena ibu kamu dan ga kuat dengan kondisi kamu? Emang kondisi kamu saat ini kenapa?
40.	DF	Jujur ya chi.. karena cowo bangsat itu.. aku bener bener udah ga sanggup aja sendiri disini.. bener bener ngaruh ke diriku.. ah tau lah pusing kalau dipikirin..
41.	P	Memang DF disini ga ada temen?
42.	DF	Temen banyak chi.. cuman aku ga mungkin cerita ke mereka.. yang ada mereka khawatir.. aku malu juga kalau cerita ke mereka.. entah apa jawaban mereka...
43.	P	Kamu ga deket ya sama temen temen kamu?

44.	DF	Deket kok.. cuman emang gara gara masalah kemaren aku kayak yagitu.. aku ga tega ngebagi sedihku ke mereka.. kayak hidupku banyak masalah terus.. kayak ih apaan si masalah mulu...
45.	P	Ga ada salahnya untuk berbagi tau.. tapi aku paham si terkadang ngerasa ga enak aja cerita sedih terus ke temen..
46.	DF	Ya kamu paham lah ya chi.. apalagi aku tuh baru putus terus masalah keluarga.. sekarang masalah tolol kayak gini.. malu banget.. kayak anjir masalah mulu..
47.	P	Sebelumnya kamu pernah punya pacar ya sebelum sama yang ngeghosting kamu?
48.	DF	Iya chi.. aku dulu pacaran sama cowo dari aku awal aku kuliah.. anak sini juga.. cuman udah putus.. ya biasalah.. cowo cowo bangsat..
49.	P	Emang kamu putus karena apa? Putusnya baru atau gimana?
50.	DF	Ga baru juga si.. tahun 2021.. gimana ya? Pacarku ini kek maksa aku hs sama dia.. mana mau aku.. apalagi aku berhijab.. gila aja.. dia kayak ga menghargai hijab ku.. padahal dia loh yang ngedukung aku berhijab.. emang munafik aja si anjing ini.. terus gara gara aku ga mau.. dia mesen cewe dii <i>michat</i> .. tapi tololnya aku, aku waktu itu ngemis ngemis minta balikan.. dia yang selingkuh.. aku yang diputusin.. aku yang ngemis.. aduh tolol juga aku..
51.	P	Heii.. gapapa kok.. kita pasti bakal memperjuangkan orang yang kita cinta kan?

52.	DF	Tapi tolol aja...
53.	P	Gapapa kok.. oh iya DF, pas kamu sama dia.. kira kira aktivitas seksual kamu sama dia apa aja?
54.	DF	Eh... bahas kayak gini gapapa ya?
55.	P	Gapapa kok.. ini salah satu hal yang sebenarnya harus aku tau... tapi kalau DF ga berkenan, gapapa kok.. senyaman kamu aja..
56.	DF	Aku cuman takut <i>oversharing</i> aja.. tapi kalau kamu butuh informasinya gapapa si.. lagian aku pas sama pacarku.. cuman pelukan, palingan <i>kissing</i> aja.. karena jujur aku takut ngelakuin hal lebih.. kayak.. aku ga mau ngancurin Amanah ibu.. tapi pada akhirnya aku ngecewain juga chi..
57.	P	Hei.. <i>everyone has their own mistake... its okay..</i> terus setelah kamu putus, bagaimana akhirnya kamu bisa ketemu sama cowo ini? dia anak mana?
58.	DF	Jujur.. setelah putus sama MD aku galau banget.. kesepian banget.. bayangin aja.. aku setiap hari sama dia.. entah apa yang merasuki ya.. tapi aku ga tau.. aku akhirnya <i>download dating apps..</i> kayak <i>tinder, bumble..</i> kamu main kayak gitu enggak?
59.	P	Enggak DF..terus dari situ kamu dapetin cowo ini?
60.	DF	Iya chi.. ya emang banyak yang chat si.. aku banyak chat sama cowo cowo.. emang agak <i>kedistract</i> si.. ga kesepian lagi.. terus ada satu yang <i>match..</i> terus menurut aku juga.. aku juga paling nyambung chat sama dia.. dia anak kedokteran disini.. terus dia ngajak

		ketemu.. katanya dia lebih enak ketemu.. dan akhirnya aku ketemu sama dia..
61.	P	Pas ketemu pertama kali gimana?
62.	DF	Maksudnya?
63.	P	<i>first impress</i> kamu ke dia..
64.	DF	Jujur anaknya seru banget diajak ngobrol.. kita banyak ngobrol.. aku liat juga dia anaknya ga neko neko.. ga macem macem gimana.. mungkin karena pertama kali ketemu kali ya.. eh ternyata bangsat..
65.	P	Emang awal kamu kenal dia atau ketemu dia.. ekspektasi kamu ke dia apa? Emang mau ngejalanin hubungan serius? Atau ya sekedar temenan aja?
66.	DF	Jujur ya chi.. kita tuh kayak orang PDKT.. diawal aku ga mikir bakal pacaran.. aku mikir dengan aku yang masih galauin MD.. kayaknya aku ga pantas deh buat ngejalanin hubungan sama orang.. tapi si cowo ini.. kayak ngeyakinin aku kalau aku bisa <i>move on</i> .. aku soalnya juga cerita ke dia si.. ya intinya kita kayak PDKT aja.. makan bareng.. dia nemenin aku skripsian gitu gitu.. sering bareng.. dia suka nyamperin aku.. kayak kalau aku ada apa apa dia selalu ada.. bahkan aku sering nginep di kos dia.. aku ga tau kenapa.. kayak lama lama aku yakin aku bisa memulai hal baru aja.. Tapi ternyata cuman dimainin..
67.	P	Selama kamu sama dia, aktivitas seksual yang pernah kamu lakuin apa aja? Selain akhirnya kamu berani melakukan hubungan seksual dia?

68.	DF	Banyak ci.. jujur dia banyak ngajarin aku kayak hal hal gitu.. kayak dari <i>handjob</i> , <i>blowjob</i> gitu gitu.. karena dia tau aku ga mau ngelakuin hubungan seksual.. aku juga ga tau kenapa aku ngelakuin itu.. kayak tolol aja..
69.	P	terus kenapa pada akhirnya kamu memutuskan untuk melakukan hubungan seksual?
70.	DF	Jujur, aku udah kayak pasrah aja.. aku udah ngelakuin banyak hal sama dia.. aku juga ga tau kenapa aku mau... aku ngerasa kayak cuman jadi pembuangan peju doang..
71.	P	Itu hubungan seksual pertama kali ya?
72.	DF	iya pertama kali dan langsung ditinggal gitu aja..
73.	P	Apa yang membuat kamu sadar bahwa kamu di <i>ghosting</i> sama cowo ini?
74.	DF	Jujur aku awalnya ga ekspek dia bakal nge <i>ghosting</i> aku secepat ini.. mana ada aku kepikiran dia bakal nge <i>ghosting</i> aku chi.. soalnya abis hs, kita masih ngobrol kok.. dia bilang mau sama aku terus.. tapi pas aku tanya, hubungan kita apa.. dia kayak.. diem aja.. malah kayak ngalihin gitu.. disitu aku janggal chi.. cuman kayak yaudah mungkin aku yang terlalu cepet... kita masih bercanda canda... kayak yaudah.. tapi setelah aku pulang dari kos dia.. jujur disitu aku ngechat diakan pagi paginya.. dia ga bales..eh.. engga engga.. bales deng.. tapi kayak ngasih tau dia mau kuliah.. nah dari situ dia kayak jarang bales chat ku.. kayak lama banget.. bahkan dia bales chat aku

		kebesokannya malah.. aku tanya dia kenapa.. dia ga bales... aku nanya dia kenapa.. dia bilang sibuk... ohh aku mikir.. wajar ya dokter.. sampai akhirnya aku sadar.. kok IG dia hilang.. terus wa aku ga deliv.. ternyata aku di blok.... disitu aku bingung.. apa ig atau wa aku error.. terus aku coba chek lewat <i>second</i> ig aku.. ternyata aku di blok sama dia.. beneran.. aku di blok..
75.	P	Terus apa yang kamu lakukan saat itu?
76.	DF	Aku gemeter chi.. aku mikir aku salah apa.. aku langsung ke inget MD... aku takut aku keulang lagi.. akhirnya aku nyari ke fakultasnya.. aku dateng ke kos nya dia.. tapi aku ga ketemu sama dia.. aku nanya temen-temennya.. ga ada yang tau chi... aku disitu panik.. aku cuman bisa diem dan nangis pas dijalan..dan sampai detik ini aku ga tau dia kemana... aku mikir.. apa aku ga pantes Bahagia... sampe akhirnya aku ngeliat dari <i>second</i> ig kalau dia balikan sama mantannya disitu aku aku ngerasa kayak cuman jadi tempat pembuangan peju doang.. ih jijik banget chi..
77.	P	Sebelumnya, dia pernah ga si ngenalin kamu ke temen temenya atau kayak keluarganya gitu?
78.	DF	Engga chi.. dan aku juga yang ga gimana gimana.. maksudnya kayak yaudah gituloh..
79.	P	Disaat itu.. apa yang DF rasakan?
80.	DF	Ga karuan chi.. aku ngerasa Najis aja sama badanku.. aku cuman bisa nangis doang di kos.. ga tau mau apa..

		kek yaudah aku bener bener kayak gila aja.. apalagi pas di telepon ibuku.. langsung kepikiran kalau ibuku tau gimana ya.. sumpah pengen bales dendam tapi ga tau caranya.. aku sakit banget ci.. kenapa ga mati aja si dia.. kek dia ga mikir apa kalau dia punya anak cewe atau ibunya digituin gimana coba rasanya..
81.	P	DF, setelah kamu di <i>ghosting</i> sama dia.. apa yang kamu lakukan untuk menghadapi atau mungkin ngeradain perasaan negatif yang kamu rasain tadi? Kayak kamu milih milih tempat atau situasi buat kamu ngeluapin emosi kamu gitu...
82.	DF	Aku ga tau ci.. aku cuman ngurung diri aja di kamar.. nangis sendirian di kos.. aku ga berani ketemu temen-temenku saat itu.. eh bukan ga berani.. kayak aku ga mau ketemu orang aja.. cuman pengen di kos aja.. bahkan kalau ibu atau abang nelfon, aku kayak diemin aja.. ga tau aku ga karuan aja.. aku takut orang mikir macem macem.. jadi kayak ya udah di kos aja..
83.	P	Jadi kamu ga cerita kesiapun soal ini?
84.	DF	Iya.. aku ga cerita kesiapa siapa.. aku baru kemaren cerita ke sahabatku dua orang dan kamu aja.. makanya aku nanya.. kira kira identitas aku bakal kebongkar apa engga.. karena aku malu banget...kayak tolol aja.. padahal aku berhijab chi.. tapi kayak lonte.. ga kepikir kalau ibuku tau macam mana dia.. tau anak gadisnya kayak gini.. ga kebayang aku chi..
85.	P	Hei.. gapapa kok.. semua orang punya caranya masing-masing untuk dewasa.. jangan menghakimi

		diri sendiri dengan cap kayak gitu.. artinya kamu cenderung lebih menutupi masalah kamu ya?
86.	DF	Iya chi.. soalnya temen temenku Taunya aku selalu punya masalah.. aku malu kalau cerita soal ini kayak ih DF problematik banget..
87.	P	Gapapa kok.. oh iya, setelah di ghosting.. apakah ada kondisi fisik atau lingkungan sosial yang kamu ubah? Mungkin contohnya kayak kamu ngebuang barang pemberian dia atau mungkin ngapus foto foto dia..
88.	DF	Eh chi... aku baru sadar.. aku ga pernah foto sama dia.. aku ga pernah nyimpen kenangan apapun sama dia.. karena emang dia kalau sama aku ga pernah pegang hape.. setiap aku bilang kayak gapapa temenmu gabung, dia ga pernah mau.. ih goblok banget gue.. tapi kalau kayak gitu gitu.. paling aku cuman ngapus riwayat chatku sama dia.. soalnya kadang aku suka baca kalau aku kangen banget sama dia.. sama kadang aku lepas hijab karena aku ngerasa ga pantes aja berhijab dengan kondisi Najis kayak gini.. sama paling aku ngebuang semua barang pemberian dia aja.. kalau sosial tuh macam mana ya chi? Kayak temen temen gitu ya.. ga ada si.. orang ga ada yang tau.. cuman ya aku sebisa mungkin ngehindarin orang nanya aja.. kenapa aku sering di kos.. aku ga nyuruh mereka buat ga nanya nanya soalnya takut mereka malah curiga.. malu banget woi mereka tau aku kena masalah tolol kayak gini...

89.	P	Okay.. terus kamu pernah ngalihin perasaan kamu dengan perhatian lain? kayak mungkin kamu mikirin hal lain? kayak inget kenangan manis yang kamu punya..
90.	DF	Jujur pas aku kayak emosi gitu ya.. paling aku inget kalau dia aja bisa hidup tenang tanpa aku.. masa aku ga bisa.. kadang aku inget ibuku aja si chi.. walaupun ada rasa bersalah.. cuman dengan inget ibu, aku harus bisa.. kayak ibuku chi sekarang pasti juga berjuang buat ngelawan bapaku.. dipikir pikir emang cowo itu bangsat ya.. sama paling aku ngerjain skripsian aja si chi.. kan energi terbesar untuk ngerjain skripsi antara jatuh cinta atau patah hati.. tapi gw malah ngundurin.. tolol banget tapi yaudah..
91.	P	Kan abis ini lanjut di aceh? Pasti bisa selesai kok... oh iya.. aku mau nanya.. kira kira setelah kejadian ini, apakah ada pandangan kamu yang berubah?
92.	DF	Satu hal yang ku tau pasti.. cowo itu mahluk paling brengsek di dunia.. tapi aku juga mikir.. mungkin dengan aku begini.. ini cara allah buat aku jauh dari hal hal maksiat kali ya.. kayak zinah gitukan ga boleh tau chi.. tapi jujur aja.. karena ini aku lebih sering sholat karena aku ga bisa cerita ke siapa siapa... kayak aku sering sholat.. bahkan sholat sunnah aku jalanin.. dan mungkin ini juga cara tuhan biar aku ga betas ngerantau dan nemenin ibu aku kali ya.. jujur aja chi.. kalau ga ada ginian ya chi.. aku ga akan pulang kayaknya.. aku lebih nyaman di jawa ketimbang aceh..

		aceh banyak aturan yang ga logis menurutku.. jadi ya intinya ini cara buat aku untuk lebih dekat sama allah dan hati hati aja sama laki laki titit macam mereka..
93.	P	Apakah ada nilai baru atau prinsip yang kamu punya sekarang?
94.	DF	Ga tau ya chi.. cuman aku jadi takut nikah aja.. dan sekarang aga kurang percaya sama cowo.. maksudnya kayak bapak kandung aja bisa nyakitin.. tau deh.. ibuku boleh ga ngebolehkan aku ga nikah chi.. aku udah muak sama cowo.. cuman mentingin titit sama egoisnya mereka.. tapi aku pengen punya keluarga.. ah.. tapi aku takut dapet cowo yang ga nerima karena aku udah ga perawan.. kayak banyak cowo yang nilai cewe dari perawan ga perawan.. aku ga tau deh chi gimana..
95.	P	Masih banyak yang akan dilalui dalam hidup kita DF, aku yakin akan ada suatu hal yang baik yang akan terjadi dalam hidup kita.. mungkin ga setahun dua tahun.. tapi aku yakin itu akan datang dan kamu akan dapet kebahagiaan kamu.. dan percaya deh.. diluar sana banyak cowo yang ga menilai cewe dari segi kayak gitu..
96.	DF	Et jadi pengen masuk psikologi deh.. kayaknya Bahagia banget ya.. bisa ngelola stress dann tekanan.. kayak positif banget gitu kamu chi...di psikologi diajarin kayak jadi Bahagia gitu gitu ga si..
97.	P	Ya allah.. engga juga kok.. yaa.. Setiap orang punya masalahnya masing-masing.. mungkin nih aku depan

		kamu aku senyum senyum aja.. tapi ga tau kan dibelakang aku terbantai oleh kehidupan...
98.	DF	Anjir...
99.	P	Oh iya DF, setelah kamu mengalami <i>ghosting</i> .. apakah ada perubahan perilaku yang terjadi kepada kamu ketika kamu ngehadepin masalah yang sama?
100.	DF	Perubahan perilaku? mungkin aku lebih kayak ngehindarin cowo cowo aja untuk saat ini.. aku takut untuk berhubungan dulu sama cowo cowo.. ga tau sampe kapan chi.. cuman aku kayak udah males buat ngerespon cowo cowo..
101.	P	Oke aku lanjut ya.. ketika kamu udah ga bisa nahan perasaan kamu.. kayak kamu bener bener ga bisa nahan emosi.. apa yang akan kamu lakukan?
102.	DF	Kadang aku nangis aja chi.. sama kadang suka teriak yang diem gitu.. kamu tau ga? yang kayak... tapi sekarang mungkin aku cuman kayak “ncek ah” gitu.. itu kalau aku sambil inget memori sama dia yang gitu gitu.. ngerti kan? tapi udah mulai terbiasa aja..
103.	P	Selain itu, kayak ada ga perilaku yang muncul secara sadar biar kamu bisa ngurangi emosi sedih kamu yang muncul?
104.	DF	Paling aku skripsian aja si chi.. jujur skripsikan capek ya.. jadi ga keinget.. tapi kadang ganggu mood juga.. cuman aku skripsian aja biar cepet kelar..sama palingan.. aku make up aja si chi.. ga tau ngerasa kalau make up aku lebih cantik aja.. jadi seneng... sama apaan ya? Itu doang paling..

105.	P	okay.. dan ini pertanyaan terakhir aku..
106.	DF	Eh cepet banget..
107.	P	Ga kerasa ya? Udah jam 11 tau.. jadi aku boleh nanya engga?
108.	DF	Ga.. iya boleh boleh..
109.	P	Gimana perasaan kamu hari ini DF? Setelah melalui berbagai cara yang tadi DF lakuin demi.. ee DF sendiri?
110.	DF	Ih apaan deh chi.. perasaan ku hari ini? jujur aku ya sedih karena aku harus balik ke aceh.. aku udah nyaman banget di semarang chi.. tapi ya gimana.. aku harus nemenin ibuku.. tapi aku sekarang <i>fine fine</i> aja.. aku sudah mulai nerima kalau MD atau cowo bangsat itu ninggalin aku.. kayak yaudah.. mungkin udah jalannya.. tapi aku udah ngerasa lebih baik walaupun masih inget mereka.. tapi aku oke kok chi..

TABEL 4

Trankrip wawancara Subjek 4 (FS)

3. Wawancara 4

Wawancara dilakukan pada:

Hari, Tanggal : Sabtu, 8 April 2023

Waktu : 12.00 – 03.00 WIB

Tempat : Ngaliyan, Semarang, Jawa tengah.

Keterangan :

Peneliti : P

Subjek : FS

4. Tabel Hasil Wawancara

No	Ket	Verbatim
1.	P	<i>Anyway thanks</i> banget FS buat nyempetin dateng ke sini buat gua interview.. tadi sebelum lo ke sini, lo kemana dulu? Ini lo gapapa pagi-pagi?
2.	FS	Abis kerja gua, terus tadi balik dulu ke kos.. gapapa sans.. gua juga baru selesai...
3.	P	Ini gua langsung gapapa?
4.	FS	Iya langsung aja.. et bas abasi banget lu.. emang interview gini ya..
5.	P	Iya... tapi kita ngobrol santai aja..
6.	FS	Oke
7.	P	Sekarang kesibukan lo apa aja FS?
8.	FS	Skripsian, kerja, yaitu doang... singkat banget ya jawaban gua..
9.	P	Santai aja sa.. jawab seadanya lo aja..

10.	FS	Sorry yak..
11.	P	Santai aja kok.. btw lo Ambil jurusan apa deh?
12.	FS	Politik gua..
13.	P	Lo angkatan berapa deh?
14.	FS	Gua sama kayak lo.. lo 18 kan? sama sama semester 10 kita..
15.	P	Eh lo asal mana deh?
16.	FS	Gua jaktim... Lo mana?
17.	P	Oh gua jaksel.. ya deket dikit...
18.	FS	Ntar maen ya..
19.	P	Et siap.. oh iya, gua mau nanya deh lo kenapa akhirnya ngerantau ?
20.	FS	Kayak gua pengen keluar kota aja... pengen ngerantau aja gitu.. karena di sini gua bisa lebih fleksibel aja gitu.. hestek rebel...
21.	P	Ortu lu setuju?
22.	FS	Setuju aja.. gua juga dapet univ negeri..
23.	P	Oh iya.. kan lo bilang hestek rebel.. lo lebih fleksibel... emang keluarga lo ga sefleksibel itu ya? Sampe akhirnya lo mutusin buat ngerantau?
24.	FS	Ya... soalnya keluarga gua tipikal yang konservatif yang kalau yang misalnya jam pulang lu diatur.. kayak misalnya gua keluar.. ckk.. gua lebih gampang, buat beraktivitas.. buat berorganisasi.. buat bermedia partner.. event musik.. karena gua suka musik.. sedangkan semua yang gua suka.. semuanya bertabrakan dengan apa yang nyokap.. kayak ngapain si lo... udah hidup tuh lurus aja.. kayak pemikiran lo

		udah kuliah aja.. <i>atleast</i> lu hidup normal aja.. kayak lo jangan balik malem... maksimal jam 9.. lo harus ada aturan gitu.. lo harus nurut sama orangtua.. sedangkan gua? Gua orang ga nurut nurut banget aslinya.. ya gua juga anaknya dari dulu suka brontak aja si chi..
25.	P	Artinya bisa dibilang, keluarga lo ini sedikit otoriter ya?
26.	FS	Sebenarnya ga terlalu otoriter, tapi akhirnya mereka yaudah.. tapi kayak khawatir aja mereka.. kayak gua balik malem gitu gitu dah..
27.	P	Oh okay... btw ini yang suka ngelarang, bapak lo atau ibu lo?
28.	FS	Dua duanya si.. tapi lebih ke bokap.. mungkin kayak.. lu cewe.. jangan suka pulang malem...gua tau sebenarnya tujuannya baik si.. tapi ya kan gua bisa jaga diri...
29.	P	Oh jadi lebih ke bapak lo ya.. nyokap lo gimana?
30.	FS	Ya marah marah juga.. cuman yaudah lebih adem aja..
31.	P	Menurut lo.. dengan kondisi keluarga lo yang seperti, apakah itu mempengaruhi bagaimana lo berinteraksi samaa temen temen lo atau mungkin ke hubungan romansa lo?
32.	FS	Jujur ngaruh banget... gua emang jadi lebih susah buat ngebangun hubungan aja kali ya.. cuman temen temen gua juga pengertian si.. tapi hubungan percintaan aja.. gua kayak kalau pacaran.. kayak selalu putus selalu putus.. karena jujur.. orang rumah gua kayak ga nerima orang buat masuk dan yang lain lain.. jadi

		kayak gua pacaran diluar dan ditengah.. lu tau kayak COD gitu ga si anjir? Jadi intensitas gua ketemu dikit banget sama cowo cowo gua... jadi mereka ga suka konsep pacaran gua.. jadi itu ngaruh ke gua yang akhirnya harus <i>backstreet</i> .. jadi kebatas aja ruang ketemunya.. jadi pada ga kuat sama gua.. gitu aja si..
33.	P	Jadi ini bisa dibilang salah satu indikator lo akhirnya memutuskan untuk ngerantau?
34.	FS	Ya benar... lo bisa nebak ya.. ya tapi itu bukan jadi yang pertama... tapi soal <i>relationship</i> atau pacaran gitu ya.. kek pas gua disini baru kerasa... pas gua di semarang... ternyata pacaran disini tuh enak banget.. gua lebih apa ya.. lebih leluasa aja.. kek ternyata romantis ya.. dianterin sampe depan kos gitu gitu.. tanpa gua harus takut apapun...
35.	P	Artinya hubungan terakhir lo sebelum ketemu cowo yang nge <i>ghosting</i> lo ini kapan?
36.	FS	Kayaknya 3 bulan yang lalu deh.. tapi akhirnya gua putus.. karena orangnya problematik..
37.	P	Lo sama yang terakhir, berapa lama FS?
38.	FS	Sekitar 3 bulanan juga... PDKT juga sama.. belum jadian..
39.	P	Gua minta maaf banget, tapi aktivitas lo sama dia ini apa aja? Orientasi gua ke aktivitas seksual ya..
40.	FS	Jujur gua sama dia ga aneh aneh kok... gua ga seberani ketika gua sama VD ini.. gua kek <i>cuddling</i> gitu gitu.. gua masih menerapkan nilai keluarga gua kok.. gua selalu kebayang bayang sama prinsip keluarga

		gua.. kayak perempuan tuh harusnya kek gimana... jadi dibawa sampe kek gua.. tampang gua boleh brengsek tapi gua ga gitu gitu loh.. makanya pas ini kayak.. bangsat... anjing gitu loh...
41.	P	Terus gimana akhirnya lo bisa ketemu sama cowo yang nge <i>ghosting</i> lo? Si VD ya Namanya?
42.	FS	Iya VD... awalnya dia nge dm gua dari tahun 2021 gitu chi.. ga pernah gua bales.. dia selalu chat gua gitu.. sampe kek akhirnya gua bales pas gua kerja... kan tempat kopian gua kayak <i>partneran</i> gitu sama perusahaan dia... jadi dari situ gua dekat.. dan ya udah kita dekat.. dan kayak orang PDKT...
43.	P	Tapi pas dia deketin lo.. apa si ekspektasi lo ke dia? maksudnya ke hubungan yang lo dan dia buat?
44.	FS	Jujur ya.. gua tuh sering banget dideketin sama cowo yang cuman penasaran.. jadi gua dari udah <i>expect-less</i> aja sama VD... tapi gua ngeliat dia <i>effort</i> nya kayak ada gitu lo chi... tapi anjing ternyata gua dimainin juga pada akhirnya...
45.	P	<i>By the way</i> .. lo ngejalanin hubungan sama VD ini berapa lama ya?
46.	FS	Cuman sebulan njir...
47.	P	Sampe akhirnya lo <i>dighosting</i> sama dia?
48.	FS	Iyakk... beneran chi, kayak abis HS gua langsung ditinggal gitu aja.. kayak <i>damn</i> ...
49.	P	Sampai detik ini... dia belom ngehubungin lo lagi?
50.	FS	Enggak samsek.. semua sosial media gua diblok chi.. wa.. ig.. line... bener bener semuanya...

51.	P	Sebelum lo blok dia.. apakah lo menyadari tanda tanda bahwa lo bakal di <i>ghosting</i> ?
52.	FS	Enggak chi... dia <i>effort</i> banget..
53.	P	Gua mau nanya.. apakah dia memperkenalkan diri lo ke temen temennya atau keluarganya?
54.	FS	Iya chi.. gua aja kemaren teraweh sama adeknya.. bahkan pas dia kerja.. gua ikut anjir.. kayak ini cewe gua... walaupun ga pernah di post ya.. cuman setiap dia main, dia kerja... dia selalu bawa gua.. ternyata bangsat.. dia punya pacar anjing dibelakang gua.. jadi gua tuh selingkuhannya..
55.	P	Lo tau darimana?
56.	FS	<i>second ig</i>
57.	P	Oh bisa stalk dari situ ya?
58.	FS	Semua orang gitu ga si?
59.	P	Okay... terus, apakah dia keliatan ngasih upaya serius sama lo?
60.	FS	Ngasih chi... dia biayain hidup gua selama gua sama dia.. sampe gua bisa <i>saving money</i> .. karena dia bener bener sebertanggung jawab itu sama gua.. dia nganter nganter gua lah... maksudnya ada <i>effortnya</i> ... gimana gua ga mikir dia bakal gini? Andaipun dia begini.. maksudnya ga secepat ini... gua baru sebulan anjir sama dia.. Dia kek juga sempet ngajak nikah.. dia mau ketemu ortu gua lah.. apalah...
61.	P	Btw.. ini artinya lo di <i>ghosting</i> setelah melakukan hubungan seksual pertama kali ya?
62.	FS	Iya chi... bener bener abis gua <i>having sex</i> ..

63.	P	Gimana akhirnya lo bisa sadar lo di <i>ghosting</i> sama dia? dia kayak apa si tanda tanda yang lo rasain?
64.	FS	Eh engga langsung gitu aja dah chi.. kek setelah melakukan HS terakhir.. kek 5 harian itu intensitas obrolan gua sama dia kayak menurun.. kek dia balesnya singkat gitu.. bahkan kayak bales sehari sekali.. gua mikir ini dia sibuk atau apa gimana gitu? Tapi kek beda banget.. sampe akhirnya dia ngilang gitu aja.. ga ada omongan apa apa... dan gua diblok gitu aja... tapi gw sadar si, ini gw pasti bakal ditinggal..
65.	P	Setelah itu.. apa yang lo lakukan? Apakah ada upaya lo untuk menyelamatkan hubungan lo?
66.	FS	Ada.. gua nyamperin temen temennya.. dan temenya kayak bungkam semua.. gua ga tau mereka bantuin VD apa gimana... gila gua drop banget disitu..gua ngehubungin dia tapi nihil... nihil chi..
67.	P	Disaat itu, apa yang lo rasakan?
68.	FS	Drop... Cuma itu... bener drop... gua kek mikir.. gua salah apa anjir... gua kenapa?? Ini beneran lo ninggalin gua? Kek anjir banget... gua ga ekspek secepat ini... gua ngerasa diri gua kek anjing gua cuman dijadiin pelampiasan doang.. kek gimana si chi..
69.	P	Kenapa lo bisa anggap diri lo sebagai pelampiasan? Emang aktivitas apa aja yang lo lakuin sama dia?
70.	FS	Semua <i>sexual thing</i> gua lakuin sama dia pertama kali... gua berani nginep di kos sama dia.. gua sempet

		tinggal bareng sama dia chi... semuanya udah gua lakuin...
71.	P	Sebenarnya alasan lo kenapa berani ngejalanin ini semua kenapa?
72.	FS	Gua <i>desperate</i> aja sama percintaan gua yang selalu gagal...gua kesepian... gua bener bener se ah gitu lah chi...
73.	P	Gitu gimana?
74.	FS	Maksudnya gua selalu gagal... kenapa gitu loh? Kayak anjir.. kadang ada nyeselnya juga gua ngerantau...
75.	P	<i>Its okay... everyone their own mistake.. maybe this one is way to make you more mature.. we never know..</i>
76.	FS	Ya.. tapi ini sakit banget aja.. walaupun gua mencoba untuk <i>positif thinking</i> .. kayak yaudah lah gua ditinggal sama dia ga rugi rugi banget.. gua selalu dari awal mikir kayak yaudah si.. dia biayain gua.. dia ini itu... gua ga rugi rugi amat... gua juga sebenarnya udah pasang ekspektasi rendah dari awal chi.. apalagi cowo.. ketika dia dapetin hal yang dia mau kayak <i>sexual thing</i> lah contohnya..itu dia.. oh gua udah puas nih.. lagian dia juga anak band.. dia anak punk... gua tau dia bisa nge <i>ghosting</i> gua kapan aja.. dia bisa nyari cewe dimana aja.. tapi anjir ini sakit banget... tapi gua kayak selalu nyari positifnya.. kek yaudah gua ga rugi rugi amat... tapi anjing lah...

77.	P	Ketika kondisi lo kayak gitu.. segala emosi dan perasaan sedih yang lo rasakan.. gimana lo kayak.. eehhh.. memilih tempat untuk meluapkan emosi lo?
78.	FS	Jujur.. gua nangis chi... kek gua nyari tempat sepi buat nangis.. tapi gua ga di kos.. makin makin kalau gua di kos... lu tau taman Indonesia kaya? Disitu gua.. sepi tapi ga sepi sepi amat.. gua ga berani juga.. terus naik motor sambil dengerin lagu... kek gua nyaman aja nangis di motor...
79.	P	Apakah disaat itu, ada upaya lain yang lakukan? Kayak mungkin biar emosi negatif lo turun.. lo kayak bikin diri lo senang?
80.	FS	Engga si.. gua disaat kayak gitu ya ga bisa anjir.. pas itu ya..
81.	P	Okay.. lalu apakah lo ada upaya untuk mengubah situasi fisik lo untuk mengubah atau kayak ngurangin perasaan sedih lo?
82.	FS	Hah... kayak gimana?
83.	P	Mungkin kayak lo ngapus foto foto dia.. atau mungkin lo ngebuang barang barangnya...
84.	FS	Engga si.. gua bukan tipikal orang yang ngapus ngapus gitu.. gua bodo amatan aja si chi..
85.	P	Okay.. apakah lo ada upaya untuk mengubah situasi sosial lo? Kayak nyuruh temen temen lo berhenti nanya nanya soal VD? Ya baik temen temen lu atau temen temen VD yak
86.	FS	Engga deh..... engga si.. gua ga nyuruh orang orang untuk berhenti nanya nanya VD.. kek gua ga bisa

		ngontrol orang jugakan.. malah jujur gua lebih lega kalau gua akhirnya cerita ke orang... emosi gua jadi reda..
87.	P	Terus FS, ketika emosi itu muncul.. apakah lo ada upaya untuk ngedistraksi emosi lo dengan memikirkan hal lain??
88.	FS	Ya tadi.. kayak kerja.. gua skripsian... atau kayak main sama temen temen gua aja.. biar gua ga terlalu inget dia gitu loh... karena pas gua sama temen temen gua.. gua jadi lebih seneng.. kek menurut gua.. main sama temen.. cerita ke temen bikin gua lega dan gua ngerasa lebih kayak oh gua engga sendiri gitu.. kek ada semangat..
89.	P	Oh oke.. dan Apakah pas lo lagi sedih gitu.. lo kayak nyoba mikirin hal lain gitu?
90.	FS	Ya gua mikirin ini si paling gimana skripsia gua gitu gitu... kek gua harus lulus gitu loh.. kadang itu yang bikin gua lupa sama VD..
91.	P	Setelah lo mengalami kejadian ini.. gimana pandangan lo terhadap masalah ini agar lo bisa meredakan atau mungkin mengatur emosi lo?
92.	FS	Maksudnya?
93.	P	Kayak gimana lo merubah pandangan lo terhadap VD yang <i>ghosting</i> lo agar mungkin lo bisa negeredain perasaan sedih lo?
94.	FS	Kayak... pada akhirnya kayak gua sangking <i>desperate</i> nya gua sering ditinggalin.. gua kayak mikir yaudah seenggaknya kemaren dia kayak ngasih keuntungan

		<p>buat gua.. kasarnya dia ngehidupin gua lah segala macem.. dia ngasih gua makan.. dia loundryiin baju gua.. kayak yaudah..kayak tadi gua bilang.. gua bisa sampe nyimpen duit gua.. gua ngerasa kek.. gua ga rugi rugi amat gitu... kayak yaudah pada akhirnya.. yaa gua sedih ya sedih tetep.. cuman kayak gua terus jalanin aja.. tapi kayak gua inget gua dapet <i>benefit</i> kok..dia juga tanggung jawab kok.. dan gua emang gampang luluh sama hal itu.. dia berusaha untuk <i>effort</i> buat gua.. jadi ya gua ga rugi rugi amat.. gua cuman rugi waktu dan yaitu.. tapi gua lagi belajar bahwa <i>virginity</i> ga menggambarkan harga diri lo kok..</p>
95.	P	<p>Setelah kejadian ini, apakah ada prinsip baru yang akhirnya muncul pada diri lo? Mungkin kayak prinsip lo ketika lo menjalin hubungan baru atau mungkin menghadapi hal yang serupa..</p>
96.	FS	<p>Sebenarnya gampang.. gua cuman lebih selektif aja nyari cowo.. kayak yaudah kalau gua mau main main gua nyari orang kek gimana.. dan ketika gua mau main nyari orang yang serius.. ya gua nyari yang gimana... tapi untuk serius untuk sekarang gua <i>enough</i> buat serius..</p>
97.	P	<p>Artinya ketika ada cowo yang deketin lo setelah kejadian VD.. apa yang lo lakukan?</p>
98.	FS	<p>Gua mungkin mengurangi sikap <i>friendly</i> gua ke cowo.. gua akan memasang defensif gua.. gua akan pasang gembok setinggi tingginya.. jadi kalau ada</p>

		orang yang chat gua.. gua bakal bales lama... intinya gua mau ngetest dia aja gitu..
99.	P	Apakah lo melakukan sesuatu mungkin untuk ngurangin emosi lo?
100.	FS	Ya tadi chi.. skripsian.. gua kerja... itu adalah cara gua untuk lupa jadi gua ga akan sedih atau kalau Bahasa lu agar emosi negatif itu ga muncul gitu.. tapi kalau biasanya orang setres itu sampe ngerokok gitu gitu si.. gua enggak ya..
101.	P	Terakhir.. bagaimana perasaan lo hari ini setelah lo menjalankan apa yang selama ini lo lakukan?
102.	FS	Jujur gua <i>much better</i> .. soalnya gua kayak yaudah gua udah sedih sedih mulu... kayak akhiran jadinya gua yaudah...jadi gua makin lebih baik.. lebih baik.. lebih baik.. gitu si....

TABEL 5

Trankrip wawancara Subjek 5 (CT)

5. Wawancara 5

Wawancara dilakukan pada:

Hari, Tanggal : Kamis, 13 April dan Minggu, 17 April 2022

Waktu : 21.00 – 22.00 WIB dan 09.00 – 10.00 WIB

Tempat : Peleburan, Semarang, Jawa Tengah

Keterangan :

Peneliti : P

Subjek : CT

6. Tabel Hasil Wawancara

No	Ket	Verbatim
1.	P	Hallo.. selamat Malam..
2.	CT	malam juga
3.	P	Sebelumnya terimakasih kepada Mba CT yang sudah menyempatkan diri untuk diwawancara hari ini.. bagaimana kabar mba hari ini? ini gapapakan mba disini?
4.	CT	Puji syukur, aku sehat.. sebelumnya aku minta maaf ya... karena minta jadwal wawancaranya malem banget.. <i>by the way</i> gapapa kok.. lagian sepi juga.. tapi tumben ya disini sepi.. kamu udah mesen?
5.	P	Gapapa kok mba.. udah kok nih mba.. mba sekarang lagi sibuk apa aja?

6.	CT	Kesibukan ku saat ini, aku cuman fokus skripsi saja si... karena.. sekarang aku sudah semester 10.. jadi harus selesai...
7.	P	Eh iya mba.. Kalau boleh tau, mba CT asli mana dan kuliah dimana sekarang? oh iya.. sama mba CT ngambil jurusan apa?
8.	CT	Aku kebetulan asli Tangerang.. untuk kuliah, aku kuliah disalah satu universitas tersohor di semarang.. kalau jurusan, aku ngambil psikologi...
9.	P	Jauh sekali mba CT ngambil disini, bukannya di sana juga ada ya mba?
10.	CT	Iyaa... emang ada... tapi tujuan aku memang ingin merantau aja.. jadi engga terlalu mandang mau kuliah dimana si.. ga ada ekspetasi juga bakal kuliah di semarang..
11.	P	Kalau aku boleh tau, apakah mba memiliki alasan ingin merantau? Apakah ada keluarga terdekat disini?
12.	CT	Kebetulan aku ga punya keluarga disini si.. soalnya aku juga bukan orang jawa asli.. aku tuh orang sunda.. sunda garut abis.. jadi ya... bener bner ga ada ekspetasi buat kuliah di semarang..
13.	P	Terus kenapa akhirnya mba CT memutuskan untuk kuliah di luar kota?
14.	CT	Hmmmm.. Aga <i>complicated</i> si kenapa akhirnya aku pengen ngerantau.. eee mungkin aku ingin coba pengalaman baru kali ya..
15.	P	Pengalaman baru yang seperti apa ya mba?

16.	CT	Yah jauh dari keluarga.. terus gimana ngambil keputusan secara mandiri.. karena jujur, keluargaku cukup ngebatasin anak anaknya.. jadi pengen coba pengalaman baru aja si....
17.	P	Contoh membatasi ini seperti apaya mba?
18.	CT	Cukup dibatasi dalam membuat keputusan.. walaupun keluargaku tuh cukup demokratis, tapi sering banget ortu ku juga kayak suka intervensi keputusan anak-anaknya.. tapi... ya... sebenarnya tau si demi kebaikan.. tapi kayak kita secara personal juga engga deket deket banget.. mungkin karena punya kesibukan masing masing kali ya... terus juga, dalam bersosialisasi.. ya.. intinya.. aku cukup dibatasin sama ayah aku.. karena aku kalau kemana mana harus selalu dianter Pak WT.. bahkan aku pernah loh pacaran bertiga sama pak WT..
19.	P	Pak WT itu siapa mba? Supir mbakah? Terus ada alasan kenapa mba CT selalu dianter supir?
20.	CT	Iyaa supir aku.. ehmm kalau soal itu ya... Aku ga tau ya.. soalnya emang dari kecil selalu sama pak WT si.. tapi bener bener mulai ketat banget ya.. ketat banget tuh.. pas aku di bully pas di SMP kelas 3.. aku bener bener ga boleh kemana-mana selain sama pak WT.. dan jujur... sama pak WT buat aku susah buat bertemen.. ga bebas aja gitu loh.. tapi kadang juga aku sama pacar ku
21.	P	Kalau aku boleh tau, kenapa mba di bully ketika SMP?

22.	CT	Sebelumnya aku minta maaf banget ya... tapi.. kayaknya bagian ini, aku ga bisa ngejelasin.. intinya aku pernah ngelakuin kesalahan.. dan itu yang buat aku dibully.... dan.... dibawa sampe SMA... mungkin karena masih satu Kawasan Jakarta kali ya.. makanya aku cukup menarik diri si orangnya.. ketika SMP dan SMA.. dan sebenarnya ini juga termasuk alasan aku kuliah jauh...
23.	P	Mba CT tadi sempet nyinggung kalau mba CT sempet punya pacar.. kira kira itu tahun berapa dan sampai kapan hubunganya mba?
24.	CT	Aku dulu punya pacar dari tahun 2015 pas aku SMA kelas 1 sampai aku tahun 2020 pertengahan.. tapi kita kandas gara gara aku dituduh selingkuh pas kuliah.. tapi ternyata dia juga ada masalah juga gitu.. yang akhirnya ngebuat aku tuh yakin mutusin dia..
25.	P	Sebelumnya, apa aktivitas seksual yang sudah mba lakukan dengan pacar mb aini?
26.	CT	Jujur sama dia aku ga pernah ngapa ngapain.. sama dia sebatas pegangan tangan, ngerangkul intinya ga sebebaskan itu.. anaknya malah cenderung kaku..
27.	P	Terus, bagaimana mba bisa bertemu dengan cowok yang terakhir ini?
28.	CT	Waaahhh.... Udah mulai masuk ke tema utama ya? Kalau ini bakal panjang banget gapapa?
29.	P	Iya mba.. Gapapa kok mba..
30.	CT	Oke... Intinya setelah banyak problem yang aku alami selama tangerang... akhirnya aku mikir buat balik ke

		semarang... selain aku harus nyelesain kuliahku.. aku juga kayak mikir.. aku ga ada siapa siapa disini.. keluargaku juga rata rata pada ke luar kota pas ayah ku di penjara.. terus, kayak ditambah problem pacarku.. aku kayak makin males aja di Tangerang..
31.	P	Akhirnya mba ke semarang?
32.	CT	Iya.. akhirnya aku ke semarang.. kalau ga salah desember 2021
33.	P	terus mba..
34.	CT	Pas sampe di semarang.. jujur aku ga tau mau ngapain disana... kata temen kelas ku.. banyak anak fakultas sama dosen pada tau kalau ayah aku di penjara... jujur ya... pas waktu itu aku sempet kayak.. malu gituloh buat ke kampus.. aku jadi males ngajuin judul skripsi lah.. apalah.. intinya jadi males dan ga ada motivasi aja... tapi untungnya... aku bersyukur banget.. sahabat sahabat aku disini terus ngedukung aku.. kayak ngebuat aku tenang... kayak yaudah si ga usah buru buru.. oh iya... terus singkat cerita.. kayak tiga harian deh.. kalau ga salah.. abis aku sampe di semarang... sahabatku tuh ngajak aku nongkrong di kafe... ejaan kamu tau engga? Tembalang? Nah... jadi pas kita lagi nongkrong ini nih... tiba tiba salah atu mantan sahabat cowo ku... eee... ini aku sebut mantan sahabat maaf ya.. soalnya emang aku udah ga bertemen lagi si sama dia.. ee... bilang kalau ada temen satu SMA nya yang mau join sama kita.. ya.. masa kita ngelarang? Akhirnya temennya gabunglah

		sama kita.. dan tidak sangka sangka.. oleh ku.. kalau cowo ini bakalan jadi gong lah bahasanya.. gong yang akan memulai kepedihan ku di tahun 2022... buset dramatis banget Bahasa gw..
35.	P	Apakah dari situ mba CT udah deket sama dia?
36.	CT	Oh belum.. malah pas diawal ketemu sama AF... aku samsek ga tertarik malah.. malah aku awalnya... kayak... risih.. mungkin karena ada orang baru kali ya.. ucuk ucuk gabung.. soalnya dulu ya.. aku agak susah buat sama orang baru.. jadi pas ketemu pertama kali.. ya diem dieman aja.. terus denger dia katanya hardisk dia ilang.. ya jadi kita mau ngajak ngobrol juga bingung...
37.	P	Terus hal apa yang membuat mba CT jadi deket dengan cowo ini?
38.	CT	Ya kita deket karena kita sering bareng kali ya..soalnya waktu itukan dia juga lama di semarang gara gara karena hardisknya ilang.. Jadi kayak makan suka bareng.. terus dia juga suka numpang di kos sahabatku.. jadi ya.. kita jadi sering ketemu.. tapi moment juga kali ya.. yang bikin kita deket, karena kita pernah <i>deep talk</i> malem malem didalem mobil.. eh <i>by the way</i> ini asli gapapa cerita?
39.	P	Gapapa kok mba..
40.	CT	Nanti kamu masukin di verbatin yang penting penting aja ya.. jangan semuanya.. oke Jadi awalnya aku, dia.. eee sama sahabat-sahabatku kan pada bingung tuh mau nyari makan apa.. soalnya udah malem juga...

		<p>terus kayak.. aku ga bisa ditempat rame.. aga sedikit trouma sama tempat rame lebih tepatnya.. akhirnya.. kita semua milih untuk makan di warnindo punya temen.. nah... pas udah kesana.. ternyata tempatnya rame juga.... tapi karena udah pada kelaperan.. akhirnya yaudah.. mereka semua makan dan aku di mobil.. nah pas semuanya makan, si AF tiba tiba malah nyamperin aku ke mobil.. Nah si AF ini nanya kenapa si kok aku ga ikut makan... ya.. aku jelasin.. kalau aku ga laper dan mau tiduran aja di mobil.. kalau ga salah aku bilang capek deh ke dia... yakan ga mungkin kan bilang ke dia, kalau takut tempat rame... terus ya udah si AF pergi buat makan... nah tapi tiba tiba dia balik lagi ke mobil ku.. lah kan aku bingung ya.. terus dia izin masuk mobil dan nemenin aku... katanya dia ga tega ngeliat aku sendirian di mobil.. weekkk biasalah aksi buaya... tapi jujur ya... awalnya aku risih banget sama dia.. kayak bayangin dong.. berdua sama cowo di mobil... apalagi baru kenal.. terus parahnya ujan.. kan ga mungkin aku ngusir dia.. jadi ya... kita berdua di mobil.. tapi ya.. karena itu... kita malah jadi ngobrol dan malah curhat soal masalah masing masing.. nah dari situ kita dekat.. aku ngerasa dia kayak bisa paham aku.. terus karena itu doang.. aku ngerasa nyaman sama dia.. gampang banget.... baru kenal udah nyaman nyaman aja..</p>
41.	P	Setelah dekat, apa yang mba CT harapkan dari hubungan kalian berdua?

42.	CT	<p>Kalau denger pertanyaan kamu ya.. sumpah aku pengen banget bego begoin diri sendiri.. tapi ya... kalau boleh jujur, aku sama sekali ga ada niat buat punya hubungan apapun sama dia.. karena aku kayak mikir.. paling aku nyaman sama dia cuman karena lagi ada masalah aja terus kebetulan ketemu sama orang yang enak buat diajak curhat.. tapi ya.. ga tau kenapa.. abis sering bareng sama dia.. dan mengenal dia lebih jauh.. jujur aku kayak ngeliat sosok ayah aku di AF.. gimana ya? AF adalah orang yang.. menurutku cukup nyaman untuk diajak diskusi dan tuker pikiran? Jujur ya.. wawasanya luas banget gitu.. bahkan hal yang bukan di bidangnya dia nih.. kan dia anaknya politik banget tuh.. dia tau gitu loh.. gimana cara nyampeinya apa yang pengen dia sampaikan.. terlebih lagi... kayak cara AF ngomong ke aku tuh persis kayak almarhum ayahku.. orangnya juga supel.. dia bisa kayak menempatkan diri ketika ngobrol sama siapapun.. kayak dia bisa aja gituloh nyambung sama orang... terus dia juga anaknya aktif banget gitu.. dia kayak petinggi di BEM.. kan anak anak kayak gitu biasanya identik sama orang yang serius ya? tapi selama dia sama aku.. dia mau aja ngelakuin hal bodoh sama aku.. kita pernah tukeran sepatu pas di kafe, padahal aku pake <i>flats</i> waktu itu yak... kita pernah taruhan hal ga penting.. terus kita juga pernah kayak gara gara gagal nonton di bioskop, kita mau nonton balap liar di semarang.. eh tapi ujungnya malah nonton</p>
-----	----	--

		Netflix di pemakaman depan undip.. terus pernah kita sangking capeknya nih ya... ketiduran di mobil dan itu didepan ruko bahkan pom bensin.. itu absurd banget tapi aku ga tau... tapi kayak lucu banget..
43.	P	Lalu bagaimana mba memandangi hubungan mba dengan AF? Atau apakah mba sadar bahwa mba CT dan AF sudah menjalani HTS?
44.	CT	Dengan segala... eeeee.... serangkaian perilakunya dia ke aku ya.. kayak dia yang perhatian, kita yang sering teleponan atau <i>videocallan</i> setiap mau tidur.. dia yang selalu nanya kabar dan aktivitasku hari ini.. dia yang cerita bahkan foto aktivitas dia pada hari itu.. aku mikir kalau kita ya lagi PDKT aja.. pede banget ya? Aku ngerasa kalau aku tuh ga cinta sendirian.. jujur aku pernah nginep bareng dia.. sebelum akhirnya kita LDR bogor semarang.. tapi waktu itu kita ga ngapa ngapain.. kita bener bener <i>quality time</i> .. kayak yaudah sebelum dia balik aja.. dan aku pikir kayak gitu biasa dilakukan ama orang orang.. tapi ya... ternyata aku salah ..
45.	P	Kalau aku boleh tau, aktivitas seksual yang mba lakukan dengan AF ini apa saja?
46.	CT	Sebelum kita akhirnya gitu ya.... aku sama AF cuman peluk aja.. itupun jarang banget... hanya moment tertentu aja.. makanya aku ga pernah mikir yang aneh aneh.. paling kita pernah tidur bareng.. tapi ya kita ga ngapa ngapain selain tidur bareng aja..

47.	P	Lalu kapan mba akhirnya melakukan hubungan seksual pertama kali? Itu setelah mba udah berapa lama menjalin hubungan sama AF?
48.	CT	<p>Jadi kita hs pertama kali pas aku mau balik ke Jakarta.. kalau ga salah setelah sebulan kita deket.. jujur aku awalnya ga mikir mau ngelakuin itu pas ketemu sama dia.. aku <i>pure</i> cuman ngelepas kangen aja dan <i>quality time</i>.. soalnya.. eeee.. aku ga tau ya.. kayak.. entah kenapa, aku ngerasa komunikasi kita sempet ga bagus banget sebelum aku balik ke jakarta.. bener bener kayak dia jarang bales.. aku ga tau dia kenapa.. mungkin sibuk... tapi emang jadi jarang komunikasi sekitar semingguan sebelum aku pulang... jadi aku mikir yaudah mau ketemuan dulu nih.. aku ga mikir aneh aneh si waktu itu.. kalau dia mungkin mau <i>ghosting</i> aku.. terus juga.. aku inget sama kondisi keluarga ku yang lagi <i>not good enough</i>.. aku bakalan susah buat keluar atau pulang malem.. dan kalau aku keluar, aku bakal lebih sering sama Pak WT.. apalagi rumah dia di Bogor kan... bakalan jarang banget ketemu juga.. terus aku mikir kayak.. pas kita nginep pertama kali.. kitakan ga ngapa ngapain.. jadi aku ga mikir kita bakal ngapa ngapain.. ngerti gak? tapi pas malam itu kita nginep.. ya.. kita ngelakuin itu pertama kali.. tapi sumpah.. dia ga maksa kok.. malah dia nanya ke aku.. boleh apa engga.. jangan dipaksa kalau ga mau.. tapi aku ya ngizinin dan aku yang mau... waktu itu aku mikirnya.. mungkin ini yang cowo cowo</p>

		mau kali ya.. sumpah disitu aku takut ditinggal lagi karena nolak..
49.	P	Lalu bagaimana mba CT sadar akan di <i>ghosting</i> sama AF ini?
50.	CT	Sebenarnya aku juga bingung.. antara dia yang ngeghosting aku.. atau aku yang sadar diri dan ngejauhin dia.. soalnya abis hs.. dia kan tidur.. terus di hpnya ada notifikasi WA banyak banget.. jujur aku aslinya ya.. bukan tipikal yang suka ngecek ngecek gitu.. aku biasanya ga peduli.. tapi ga tau ya.. entah kenapa di malam itu aku tuh kayak pengen tau tau.. aku kayak sempet nyoba buat ga peduli... terlebih lagi itukan <i>privacy</i> ya.. tapi sumpah.. penasaran ku ga bisa ditahan pas itu.. aku tau ini ga sopan banget.. tapi pas si AF bobo.. aku iseng buka WA di iphonenya.. kebetulan dia ngasih tau password iphonenya.. dan jujur disitu aku kaget banget...aku kayak deg gitu... ternyata itu dari pacarnya.. pacarnya yang asli.. jadi selama ini dia punya pacar.. aku bener bener kaget... iya kaget.. padahal sumpah ya.. dia ngakunya sama aku ga ada.. disitu aku bingung... terlebih lagi aku udah kayak gitu sama dia... tapi di satu sisi aku ga mau ngerebut pacar orang.. apalagi jadi pelampiasan.. akhirnya disitu aku cuman bisa diem... dan... selama tiga hari sama dia.. aku bener bener diem... biasanya aku bawel dan kita ngobrol.. kita berdua cuman diem aja... karena aku diem.. aku syok banget dan kaget...

51.	P	Kenapa mba diem aja? Apakah ada hal lain yang selain yok dan kaget?
52.	CT	Jujur.. karena hubungan terakhirku.. aku diselingkuhi dan mamaku juga korban poligami.. aku tau rasanya diselingkuhin kayak apa.. dan jujur, andaikan aku ngelanjutin hubungan ku sama AF.. pasti ada kemungkinan dia bakal ngelakuin hal yang sama ke aku ga si?
53.	P	Bagaimana perasaan mba saat itu?
54.	CT	bener bener kaget.. diem aja.. jujur sempet mikir... oh aku tuh cuman jadi pelampiasan doang ya... terus ya.. kayak luka tusuk dituang alkohol.. aku malah stalk pacarnya, asli pacarnya cantik banget.. keliatan kayak anak baik baik.. pake kerudung.. mukanya adem banget.. ya... beda sama aku lah, waktu itu aku mikir pasti AF ga pernah ngelakuin ini sama pacarnya.. makanya dia cari pelampiasan di orang lain..
55.	P	Lalu bagaimana awal mula mba CT di <i>Ghosting</i> sama AF?
56.	CT	Jujur pas disitu aku belum di <i>ghosting</i> atau belum menjauh dari dia.. selama tiga hari sama dia.. aku masih diem aja.. ga ngomong apa apa... maksudnya ga konfrontasi apa apa.. yaudah kecewa aja dan ga tau mau apa.. aku cuman diem aja selama sama dia.. aku ngerasa semua ekspetasiaku kayak runtuh gitu aja.... sumpah aku diemin dia.. aku ga ngobrol.. terus aku baru denger dari orang-orang dia pernah melorotin mantannya terus ada buktinya.. terus nipu orang dan

		<p>dicari orang orang.. gara-gara itu, aku ga mau ngeluarin duit atau apa buat kebutuhan kita di hari itu.. bener bener sekecewa itu.. terus yaudah.. akhirnya aku minta jemput pak WT.. yang tadinya mau ngenalin dia ke keluarga.. aku jadi males.. malah aku sampe ga sanggup ngeliat muka dia.. terlebih pas aku chek hape dia lagi.. dia malah ngeganti nama kontak pacarnya dengan ML MIPA 2018... mungkin disitu dia mulai sadar kali ya kalau aku tau atau takut ketahuan kali.. tapi yaudah disitu aku kayak udah kecewa malah makin kecewa sama AF.. dan setelah aku di jemput sama pak WT.. kebesokannya ya.. intensitas ngobrol kita mulai nurun... dan akhirnya aku baru sadar... selama ini aku yang selalu berjuang untuk ngehubungin dia.. selalu aku yang ngehubungin dia pertama kali... aku yang chat.. aku yang telepon.. intinya kalau aku ga ngehubungin dia.. ya.. udah.. dia ga akan ngehubungin aku... nah.. setelah dua hari aku ngediemin dia.. akhirnya aku chat dia lagi.. jujur aku takut banget kehilangan AF.. akhirnya aku coba buat ngehubungin AF lagi.. tapi dia ga pernah bales chat ku.. ngeliat kondisi kayak gitu.. aku sempet nelpon dan ga diangkat.. yaudah disitu aku pasrah dan berpikir yaudah gausah dihubungin lagi.. dan akhirnya aku sadar bahwa ternyata.. selama ini dia ga pernah cinta sama aku..</p>
57.	P	Apakah sebenarnya mba sadar bahwa mba akan mengalami hal ini?

58.	CT	Jujur engga.. aku ga pernah berfikir akan berakhir kayak gini si.. tapi sempet ya.. sempet ngerasa janggal sama dia.. jadi waktu itu dia pernah sakit.. dia hilang lah sehari hari.. terus aku inisiatif tuh.. buat ngirim makanan ke rumahnya.. tapi ya.. aku kan baru kenal dia juga.. jadi aku bingung mau ngehubungin siapa.. akhirnya aku bilang sama dia.. mau ngehubungin adeknya yang kedua.. tapi dia panik.. awalnya aku curiga.. tapi aku ga mikir yang macem macem si.. karena dia pernah nelfon aku didepan bundanya dan temen temennya.. walaupun ga dikenalin secara langsung si.. tapi aku ga mikir yang aneh aneh.. sumpah ya.. kalau dinget inget lagi.. aku bego banget ya.. jujur andaikan kamu tau ya... sebenarnya tuh banyak banget temen-temen ku yang <i>ngewarning</i> aku.. ngasih tau aku kejelekannya dia pas sama mantanya yang dulu dan masalah dia di kampus.. tapi yaa... karena aku ngerasa semua orang punya masalah atau kekurangan.. aku kayak terima dia aja..
59.	P	Lalu apa yang mba rasakan?
60.	CT	Jujur ya... aku cuman ngerasa.. apa ya? Kayak apa aku ga pantes buat dapet cowo baik? Jujur aku cuman nangis aja, kecewa sama diri sendiri, marah sama diri sendiri.. ya.. aku ga munafik, aku juga sedih kehilangan dia.. tapi... kamu tau ga? hal yang lebih menyakitkan dari kehilangan AF?
61.	P	Apa mba?
62.	CT	Aku sempet hamil..

63.	P	Serius mba?
64.	CT	Iya..
65.	P	Gimana ceritanya mba?
66.	CT	Setelah dua minggu lebih aku ga komunikasi sama AF.. kerjaan ku cuman galauin AF aja.. kayak kenapa aku bisa ngelakuin kayak gitu sama cowo kayak AF.. ditambah lagi sama temen temen ku yang mulai nanya kabar ku dengan AF... mereka yang bilang AF banyak dicari orang... AF yang suka manfaatin pacarnya.. intinya info info yang ngebuat aku makin tertekan lah.. nah terus tiba tiba aku baru sadar kok aku ga mens mens ya? Harusnyakan aku mens di akhir bulan.. tapi ini udah masuk 30 januari? Jujur ya.. awalnya Aku ga mikir macem macem.. karena aku mikir oh aku stress.. banyak masalah.. terus ga tau.. wahyu dari mana.. aku isenglah beli test pack.. dan ternyata malah muncul garis dua.. disitu aku kaget.. kaget banget.. tapi aku mencoba buat tenang disitu.. nahan teriak... akhirnya aku beli testpack lagi malemnya.. dan masih muncul garis dua.. aku mikir aku setress kali ya.. atau aku halu.. akhirnya aku beli test pack lagi dan mau chek besok paginya.. dan ternyata bener.. aku hamil...
67.	P	apa yang mba rasain saat itu?
68.	CT	Aku ga ngerasain apa apa selain aku ngerasa jantung ku berhenti saat itu.... aku ngerasa kosong.. aku kayak mati rasa.. dunia ku seakan runtuh pada hari itu.. inget banget si.. itu tanggal 1 febuari tahun 2022.. aku cuman bisa teriak dan nangis tapi kayak diam.. ngerti

		<p>gak? karena posisi aku waktu itu di rumah kakak.. aku ga mau kakak ku tau kondisiku... jujur aku sempet ngurung diri sebentar dan cuman rebahan dan nangis di kasur.. ga tau mau ngapain.. aku ngaku ke semua orang kalau aku sakit... aku cuman berharap tuhan matiin aku saat itu.. tapi akhirnya... pas malemnya aku mikir.. oh aku ga bisa nih kayak gini.. aku harus ngelakuin sesuatu.. keluargaku udah cukup banyak ngehadapi masalah.. kali ini, aku harus hadepin sendiri masalahnya..</p>
69.	P	Setelah itu apa yang mba lakuin?
70.	CT	<p>Aku memutuskan ke semarang tanggal 2 febuari.. bener bener mendadak.. aku beli tiket bus dalam keadaan lemes sama pak WT.. aku buat alasan karena aku harus perwalian offline... dengan kondisi kacau.. aku nelfon sahabatku KZ dan JM.. aku certain semuanya.. dan mereka bilang.. yaudah balik ke semarang.. nanti diskusiin bareng bareng.. tapi jujur aku ga tau mau apa dan bagaimana saat itu...</p>
71.	P	apakah mba ngasih tau AF? Lalu apa yang mba lakukan sama bayi dalam kandungan mba?
72.	CT	<p>Jujur aku sempet mau ngasih tau dia waktu itu.. tapi ngeliat respon dia pas aku telepon kayak orang panik dan galak.. ngebuat aku takut buat terus terang.. padahal aku belum ngomong apa apa waktu itu.. apalagi inget kalau dia banyak dicari orang.. ngebuat aku ngurungin niat buat ngasih tau.. tapi jujur.. aku ga mau ngasih tau dia juga karena aku mikir kayak ga</p>

		<p>mau ngerusak masa depan AF waktu itu.. ini bodoh banget sii... tapi aku ngerasa semenjak ayah aku masuk penjara.. hidupku juga udah berantakan.. jadi biarin aku aja gitu loh...kamu ngerti gak? dan soal bayi? Jujur... awalnya aku mikir mau ngebesarin anakku.. lagipula keluarga ku ga akan nyariin aku juga kan? jadi aku mikir mau gedein anak ini... aku juga udah konsultasi sama salah satu orang tua sahabat ku... katanya mereka mau bantu aku... tapi akhirnya ga jadi...</p>
73.	P	Jadi mba sampai detik ini belum ngasih tau AF?
74.	CT	Belom
75.	P	Kenapa?
76.	CT	<p>jujur.. aku takut sama respon yang dia.. aku takut kalau responya dia bakal ganggu mental ku.. aku takut itu ngaruh ke progress skripsiku.. jadi ya udah.. aku pendem sendiri.. dan waktu itu aku mikir, aku juga mau ngerawat dan ngebesarin anak aku sendiri.. aku mikir.. yaudah anak aku ga perlu tau ayahnya siapa.. tapi akhirnya aku memutuskan untuk ngegugurin ..</p>
77.	P	Kenapa mba?
78.	CT	<p>Karena masa tahanan ayah aku selesai pertanggal 18 september 2022.. dan HPL ku juga di bulan September.. karena itu.. akhirnya aku aborsi diawal maret.. itu posisi usia kandunganku kalau ga salah 8 minggu 10 hari..</p>
79.	P	Bagaimana perasaan mba CT saat itu?

80.	CT	Aku ga ngerasain apa apa.. sangking sedih dan bingungnya.. aku ngerasa kayak mati rasa.. baru pertama kali dalam hidupku.. aku engga takut sama yang namanya mati.. bahkan aku sempet berpikir untuk berakhir bareng sama anakku di kos.. aku ngerasa udah capek banget sama hidupku.. aku ngerasa hidupku udah hancur.. aku mikir mau minum semua obat aborsi ku semuanya.. tapi karena pacarnya sahabatku naik ke atas.. aku ga jadi ngelakuin itu..
81.	P	Terus bagaimana akhirnya mba?
82.	CT	Seperti yang kamu liat sekarang, aku masih hidup kan? Aku masih bisa ngobrol sama kamu dan ngebahas ini semua..
83.	P	Dan setelah semua kejadian ini, apa yang mba rasakan?
84.	CT	Jujur.. terlalu banyak emosi negatif yang aku rasain saat itu.. sangking banyaknya.. aku cuman ngerasa hampa dan ga ada motivasi hidup aja.. selain nunggu ayah aku keluar dari penjara.. aku ngerasa semuanya akan baik baik aja setelah ayah aku keluar..
85.	P	Lalu, setelah kejadian mba di Ghosting oleh AF.. seperti yang mba bilang, banyak banget emosi negatif yang mba rasakan.. kira kira.. bagaimana mba CT memilih situasi untuk meluapkan emosional mba CT?
86.	CT	Jujur, mungkin dulu ya... kalau sedih.. aku awalnya suka di kos aja sendirian sambil dengerin lagu yang ngingetin dia.. aku buat <i>playlist</i> di spotify yang semua lagunya kayak isi liriknya ya... kayak <i>relate</i> sama

		aku.. jujur aku nih.. kalau kangen.. suka dengerin lagu yang inget dia gitu.. tapi sekarang aku lebih sering keluar sama temen temen ku.. tapi kalau diajak ke tempat yang pernah bareng dia.. aku ga ikut si.. kayak diajak ke ejaan.. aku ga akan mau.. tapi kalau sekarang aku lagi membiasakan untuk ke tempat yang biasa kita datengi....
87.	P	Apakah ada upaya mba untuk mengubah lingkungan mba? Mungkin dari lingkungan fisik mba atau lingkungan sosial mba.. Kayak mungkin mba ngebuang barang dari dia atau mungkin menghindari pertanyaan orang orang..
88.	CT	Jujur ya.... hal terekstrim yang pernah aku lakuin dalam hidupku.. nih liat rambutku.... Yaa.. aku lepas kerudung dan potong rambut dan juga ngewarnain rambut aku.. karena.. eee... jujur... kalau aku pake kerudung.. aku selalu ngebandingin diriku sama mantanya AF dan pacarnya AF.. aku ngerasa ga pantes aja pake kerudung.. tapi jujur itu yang ngebuat aku lupa dan jadi ga pernah ngebanding bandingin hidupku ama orang lain.. terus aku juga ngapus foto-fotonya dia.. story chat ku.. biar ga ngeliat.. oh sama satu lagi.. akukan sempet beliin dia jaket, sepatu dan tumblr.. semuanya aku jual.. ya biar ga inget dia.. tapi yang sepatu sampai detik ini ga kejual.. kayaknya pas aku udah siap ketemu dia.. aku bakal ngasih dia dan sekalian balikin semua barang barangnya dia yang masih sama aku..

89.	P	Ya allah mba.. barang barangnya dia yang sama mba, mba simpen atau gimana?
90.	CT	Oh ada satu barang.. helm item gitu.. awalnya sempet aku titip temen.. tapi AF pernah nelfon aku lagi.. katanya AF bakal ambil helm nya lagi.. jadi helm itu aku ambil dari temenku dan aku simpen lagi.. padahal sama temenku udah mau dimodif.. tapi aku ambil lagi.. dan helm itu aku taro di tempat yang ga akan aku lihat.. oh sama ini sih paling.. aku nyuruh sahabatku untuk engga neken aku atau nanya kapan aku ngasih tau AF... kayak jangan nanya nanya lah gitu.. kalau aku udah siap pasti aku bakal ngomong.. dan syukurnya mereka ngerti...
91.	P	Tapi mba bakal ngomong sama AF kan?
92.	CT	Pasti kok.. cuman tunggu aku selesai skripsi.. soalnya aku takut banget untuk ketemu sama dia.. aku takut sama semua responnya dia.. aku takut itu ganggu aku..
93.	P	Sebentar, tadi mba sempet bilang kalau AF ngehubungin lagi mba.. jadi sekarang komunikasi AF ke mba gimana?
94.	CT	Oke.. jadi Setelah berbulan bulan aku ga komunikasi lagi sama AF.. di bulan September tahun 2022 AF tiba tiba nelfon aku.. dia sok sokan nanya kabar gitu dan kayak ngasih perhatian basi menurutku.. walaupun basi tapi disitu aku seneng banget.. kayak akhirnya aku denger suara dia lagi gitu.. jujur aku kangen banget sama suaranya.. bahkan nih.. kita di bulan januari 2023.. sempet komunikasi lagi walaupun ga

		<p>intens.. padahal januari tahun 2023 itu bisa dibilang tepat setahun kita ga pernah ketemu.. disitu dia ngasih perhatian, dia ngasih tau dia dimana..lagi apa.. terus juga ngirim foton dia ke aku dan minta foto aku.. yah... seneng si... tapi aku tau.. dia kayak gitu sama aku karena dia kesepian.. aku tau AF ga akan pernah mencintaiku.. makanya aku maksain diri untuk ga ngerespon apapun komunikasi dari dia.. ya aku bales.. tapi kalau udah kejauhan... aku apus chatnya dan ga akan bales lagi.. aku paling ngelakuin kegiatan lain kaya makan atau baca buku...skripsi si yang paling top cer.. jujur skripsi adalah caraku meluapkan emosiku.. intinya aku ga mau ngerespon dia lagi.. <i>cause I know he never love me and never.. jadi mungkin kayak lebih sadar diri.. and I wish he would stay in my memories and I promise to myself that the ending always be the same.</i></p>
95.	P	<p>Tapi mba... kalau mba begitu, mba bakalan sulit buat ketemu sama dia lagi? Mba ada rencana mau ngasih tau dia kan..</p>
96.	DF	<p>Menurut aku ya.. AF ini sekarang orangnya mudah diajak ketemu.. terlebih dia juga ga tau masalah inikan? Menurutku AF juga tipikal yang suka <i>keep in touch with everyone.. or probably he's always keeping his fans..</i> intinya aku selesain dulu skripsiku lah..</p>
97.	P	<p>Aku lanjut ya mba.. kira kira, mba pernah engga ketika sedih atau mungkin marah karena mengingat AF, mba</p>

		kayak mengalihkan perhatian mba? Kayak mungkin mikirin hal lain..
98.	CT	Engga si.. jujur aku bener bener nikmatin rasa sedihnya aja.. paling ngalihin aja kayak main sama temen temen sama mikirin gimana caranya nyelesain skripsi cepet.. yaa walaupun sampe sekarang ga selsai selesai.. aku mau ngajarin diri aku kayak.. nih nikmatin kebodohan yang kamu perbuat sendiri.. biar besok aku ga ngulangin lagi.. aku kadang suka ngebiarin rasa sedihnya dateng.. aku belajar untuk ga <i>denial</i> sama emosiku dan apa yang aku pikirin... kadang kalau aku kangen banget sama dia juga.. yaudah.. aku selalu dengerin lagu yang liriknya <i>relate</i> sama dia.. soalnya ya.. pas aku mau ngalihin sama hal hal bahagia.. aku cuman inget kesedihan yang aku alami aja.. dari mulai masalah hubungan ku sama mantanku, masalah keluargaku, finansial keluargaku, terlebih ayah aku juga akhirnya meninggal di bulan juni 2022 kemarin.. jadi aku ngerasa tahun 2022 adalah tahun yang cukup tragis buat aku.. makanya andaikan aku boleh jujur sama kamu.. aku akhirnya memutuskan ke psikiater.. dan masih <i>on going</i> ..
99.	P	Ya allah mba.. aku turut berduka cita ya.. semoga amal dan ibadah alm diterima di sisi allah yang maha esa..aamiin..
100.	CT	Aamiin...

101.	P	Mba, aku izin ngelanjutin pertanyaan kemarin ya.. setelah mba di <i>ghosting</i> sama AF.. bagaimana mba memandang kejadian ini?
102.	CT	Jujur.. aku awalnya mikir ini kayak ini murni kebodohanku aja.. aku yang terlalu cepet percaya dengan orang yang baru aku kenal.. sahabat sahabat ku selalu bilang <i>im moving to fast</i> tapi waktu itu aku mikir, kayak buat apa menunggu waktu lama ketika kamu mendapatkan orang yang menurut kamu tepat atau cocok gitu? Tapi dari sini juga aku belajar banyak hal.. jujur.. banyak banget yang aku dapetin dari AF.. mungkin kalau orang nanya, apakah aku menyesal ketemu AF? Jujur aku ga nyesel.. sama sekali.. ya pertama tama nyesel tapi setelahnya engga.. mungkin kejadian sama AF adalah salah satu cara semesta untuk mendewasakan aku kali ya..
103.	P	Terus mba, apa ada Perspektif apa yang berubah dari mba CT?
104.	CT	Perspektif soal relasi romantis kali ya.. dulu sebelum aku ketemu sama AF.. aku mikir kalau pasangan cocok itu adalah mereka yang satu frekuensi sama kita.. tapi ternyata enggak.. cocok itu ketika kita bisa terima kekurangan dan kelebihan pasangan kita.. kita yang bisa menerima kelebihan dia... kita yang harus bisa menangani kekuranganya.. apalagi jika udah nikah.. kita bakal hidup seumur hidup sama mereka.. jadi kita harus memilih mana kekurangan pasangan yang bisa kita ambil resikonya atau kita hadapi seumur

		hidup lah.... kayak masalah apa yang mau kamu pilih selama sisa hidup kamu.. dan yang kedua... kadang pasangan yang kita inginkan belum tentu pasangan yang kita butuhkan.. atau sebaliknya.. jujur aja.. AF tuh kriteria cowoku banget.. kalau dinilai 1 sampai 10, dia definisi 10/10 buatku.. kalau ada 100, dia tetep 100/100 buat aku.. sebelum aku kenal AF, aku ngerasa kriteria cowo yang ku mau ga ada di dunia ini.. tapi ternyata ada.. dan dia ada disini.. eh.. tapi ga nyangka, ternyata cowo yang aku impiin selama ini adalah cowo yang nantinya akan paling nyakitin aku.. terus juga ya.. AF yang aku bilang 10/10 ternyata kelebihan yang AF punya.. yang kelebihannya itu aku pengen banget lah ada dipasangkanku.. ternyata aku capek ngadepinya.... aku kualahan ngehadepinnya.... ternyata apa ya... kayak kelebihan AF tuh bentrok sama aku.. dia bawel aku bawel.. terus juga pas tau kekurangan AF kayak gimana.. ternyata aku ga bisa terima itu.. jadi ya kenapa aku akhirnya bisa mikir gini..
105.	P	setelah ditinggal AF apakah ada perubahan perilaku yang terjadi ke mba ketika menghadapi masalah yang sama?
106.	CT	jujur.. setelah kejadian sama AF aku jadi sering <i>overthinking</i> dan ketakutan kalau ada cowo yang deketin aku.. aku mikir kayak semua cowo yang deketin aku cuman penasaran dan <i>interestnya</i> cuman <i>sexual</i> aja... aku takut cowo ngedeketin aku cuman

		<p>karena pengen itu.. tapi aku sempet deket sama satu cowo.. itu setelah 6 bulanan deh kalau ga salah.. tapi ternyata dia ya... sama aja.. syukurnya aku juga ga pasang ekspektasi apa apa dan emang aku belum <i>move on</i> dari AF.. tapi ya.. jadinya aku makin takut buat ngebangun relasi apapun sama cowo.. kayak ngehindarin aja.. kadang pas di kafe ada yang minta <i>username</i> Ig atau ada temennya temenku yang mau kenalan.. jujur aku ngehindarin dan cenderung takut.. bener bener aku ga peduli dan nolak... tapi kadang aku juga kalau ada cowo yang bener bener ngedeketin aku.. aku malah akhirnya menggunakan rasa sakit ditinggal AF biar aku ga ngerespon cowo cowo itu.. soalnya kadang dengan rasa sakit itu, aku jadi terjaga dari hal hal yang ga aku tau apa ujungnya.. atau kadang rasa sakit yang dikasih AF suka pake buat jadi motivasi cepet lulus..</p>
107.	P	<p>Ya allah mba.. terus mba, ketika emosi negatif itu muncul apa perilaku yang muncul untuk ngurangin emosi itu mba?</p>
108.	CT	<p>Pas emosi itu muncul atau mungkin terlintas kayak inget memori buruk gitu ya.. jujur aku langsung diem.. nutup mata.. ngatur nafas... aku diem.. intinya aku kayak ngebiarin memori itu ilang sendiri gitu loh... bahkan aku masih suka nangis kalau inget AF.. dulu dulu aku kalau kangen banget gitu.. aku suka <i>update story</i> pake lagu the 1997 yang judulnya <i>about you</i>.. yang lirik lagunya <i>relate</i> banget sama aku.. apalagi</p>

		<p>bagian.. eee.... bentar.. aku buka hape.. aku lupa.. nadanya.. nenene.. oh yang bagian awalnya <i>I know a place its somewhere I go when I need to remember your face</i>.. lirik itu kayak.. aku mau ngasih tau dia.. kadang aku kalau kangen sama dia.. aku suka ke tempat kita pertama kali ketemu.. sama refnya yang <i>do you think that I have forgotten</i>.. jujur ya.. kadang aku berharap AF peka sama <i>story</i> ku.. aku mau ngasih tau dia kalau aku ga akan pernah lupa sama dia.. walaupun mungkin sekarang dia udah ngelanjutin hidupnya dan ga inget aku lagi, tapi disini aku masih inget dia.. tapi sumpah tau, aku suka ke ejaan tembalang kadang.. <i>literally</i> sendiri.. dan jujur ya.... asli lagu galau aku banyak banget.. kayak lagu judika yang bagaimana kalau aku tidak baik baik saja.. aku bahkan sampe buat playlist buat galauin dia.. aaaaaa geli banget..</p>
109.	P	Apakah mba ngerokok sekarang, karena AF?
110.	CT	Bisa dibilang iya.. aku ngerasa lebih tenang aja.. aku ga tau.. padahal dulu aku anti banget sama orang ngerokok.. aku adalah orang pertama yang akan marah kalau temen temen aku ngerokok.. tapi aku ga tau kenapa.. aku lebih tenang aja..
111.	P	Gapapa mba.. <i>its okay</i> ... oh iya, Mba CT dari tadi mention soal lagu trus.. mba suka banget dengerin lagu ya kayaknya.. apakah itu bener bener berhasil bikin mba <i>kedistract</i> ya?
112.	CT	Jujur aku emang salah satu orang yang kalau dengerin lagu.. pasti nyari lagu yang <i>relate</i> sama kondisi ku

		<p>sekarang.. entah itu buat aku kayak lebih termotivasi atau buat aku kayak makin ngeresepin memorinya.. intinya aku nyari lagu yang <i>relate</i> aja.. tapi kalau ditanya, itu cukup bisa ngeredain si.. tapi cara ku yang sekarang sekarang ini.. sering cerita ke sahabat sahabatku yang tau masalahku si.. untungnya mereka semua <i>support</i> dan ga pernah capek dengerin aku cerita.. oh iya <i>out of topic</i>.. akhirnya kemaren aku memutuskan untuk <i>ngeblock</i> AF tau.. aku memutuskan untuk membiarkan hiduku tenang.. aku mau belajar untuk ga ngestalk lagi, aku mau belajar untuk mengikhhlaskan dia pelan pelan.. walaupun pas mau <i>block</i> aku nangis.. tapi akhirnya aku berani buat ngelakuin itu... nih buktinya, aku <i>screenshot</i>.. aku juga menghindari dia <i>chat</i> aku lagi si.. intinya aku ga mau diganggu aku lagi.. <i>atleast</i> dengan aku block AF, jadi <i>story</i> nya ga muncul lagi.. jadi aku ga akan kepo lagi..</p>
113.	P	itu pasti susah buat mba.. tapi selamat ya mba...
114.	CT	Makasih ya..
115.	P	Baik mba.. pertanyaan terakhir dari aku.. bagaimana kabar dan perasaan mba hari ini? setelah melalui berbagai cara yang tadi mba sebutin tadi?
116.	CT	kalau ditanya gimana kabarku hari ini aku ga mau munafik kalau aku saat ini masih belum baik baik aja.. dari segala rangkaian peristiwa yang terjadi.. aku tentu belum bisa baik baik aja.. tapi aku ga mau nyalahin semesta atas apa yang terjadi sama aku di hari lalu dan

		<p>hari ini.. mungkin ini jalan yang dibuat untuk bikin aku lebih dewasa dan mungkin kalau ditanya, apakah ada jalan hidup yang ingin aku ubah.. mungkin aku ga akan mengubah apapun, karena ini semua yang ngebuat aku belajar untuk lebih dewasa dan mengerti sesuatu hal... aku bersyukur atas apa yang terjadi, termasuk kejadian aku sama AF.. tapi intinya <i>I'm feeling so much better than it was..</i> karena sekarang aku udah bisa menjalani aktivitasku tanpa perasaan berat atau apapun, walaupun yaa.. masih suka sedih, tapi aku udah mulai bisa sedikit demi sedikit lebih baik dan mulai mencintai dan menyayangi diriku sendiri.. aaa... <i>maygad..</i> intinya aku mau bilang makasih banget buat diri aku sendiri yang masih mau berjuang dan berdiri tegak menghadapi semuanya.. ternyata aku tuh kuat banget tau</p>
117.	P	<p>Mba.. aku boleh nanya sekali lagi ga mba? Apa yang ingin mba sampaikan ke AF ?</p>
118.	CT	<p>Jujur ya.... dengan aku ngeblock dia sebenarnya aku belajar untuk ga terlalu berharap ketemu dia lagi.. tapi <i>deepdown</i> aku masih berharap ketemu dia lagi si... kalau aku kuat, aku harus sampein apa yang terjadi ke dia.. biar ga ngeganjel dihatiku... tapi kalau ditanya mau apa.. ya... mungkin... aku mau bilang terimakasih aja kali ya ke dia.. terimakasih karena pernah dateng ke hidupku, drama banget ya? tapi kayak.. dengan datengnya dia... aku jadi belajar banyak hal si.. mungkin aku cuman mau berdoa kali</p>

		<p>ya.. buat dia.. ya.. aku berharap.. semoga.. segala hal hal baik selalu datang kedia.. semoga juga.. segala impi yang diimpikannya semoga semuanya tercapai.. hmm... nih kalau dia ada didepanku ya.. misalkan.. aku mau bilang banget si ke AF.. mungkin eeee.. mungkin aku ga akan bisa lupain kamu... eeh... dan aku akan butuh waktu setahun dua tahun buat ngeikhlasin dia.. tapi aku janji.. aku akan ikhlasin AF suatu saat nanti... aku bakal ikhlasin segala ekspetasi yang pernah aku buat.... dan.. apa ya? Oh.. aku janji aku bisa bahagia sama diriku sendiri.. sumpah aku janji banget sama diri aku.. oh... satu lagi.. terakhir.. aku mau bilang.. ke dia.. ehmm.. <i>fuck you, AF and good luck too...</i> intinya bahagia bahagia terus.. udah itu aja..</p>
119.	P	Terimakasih Mba CT, sukses dan Bahagia selalu mba..

TABEL 6

TABEL OBSERVASI SUBJEK SELAMA WAWANCARA BERLANSUNG

Subjek	Observasi
Pertama (AB)	<ul style="list-style-type: none">- Subjek AB menjawab terbatah-batah ketika awal wawancara dimulai.- Subjek AB merendahkan intonasi suara ketika membahas mengenai <i>one night stand</i> yang ia lakukan.- Subjek AB sering memainkan embun yang ada pada gelas yang ia minum- Subjek AB menunduk dan memberikan ekspresi cemberut ketika meminta maaf jika ia sering melakukan <i>one night stand</i> dengan orang baru.- Subjek AB kembali menegakan tubuhnya ketika ditanya mengenai perasaanya.
Kedua (LL)	<ul style="list-style-type: none">- Subjek LL dari awal menjawab wawancara sambil merokok.

	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek LL beberapa kali memperbaiki rambut bagian depan. - Subjek LL beberapa kali menunjukkan bukti histori chat kepada peneliti - Ketika membicarakan dimana subjek melakukan kegiatan seksual, subjek LL sempat tertawa yang bermakna mengejek VV. - Ketika subjek LL menjelaskan awal mula subjek di <i>ghosting</i>, subjek mengangkat kaki sebelah kanan subjek LL. - Subjek LL menepuk lutut subjek LL sendiri. - Subjek LL beberapa kali menawarkan rokok kepada peneliti. - Subjek LL tetap berbicara meskipun sedang menyalakan rokoknya. - Diakhir sesi wawancara subjek LL memberikan isyarat <i>okay</i> dengan jempol kepada peneliti.
--	---

<p>Ketiga (DF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek DF memberikan intonasi suara rendah dan memegang tangan peneliti ketika memastikan apakah identitas subjek DF dipublikasi atau tidak. - ketika merespon pernyataan peneliti yang berbunyi ”tapi pasti ada sisi baik yang dimaksud..”. subjek DF merespon dengan spontan dan dengan suara yang lebih keras dengan kalimat “Sisi baik dari mana weh.. kalau baik, keluarga aku ga akan cerai tau.” - Subjek DF mengganti posisi tempat duduk ke samping peneliti ketika mulai menyinggung masalah hubungan romantic. - Selama subjek DF berbicara, subjek DF sering kali memainkan sedotam dan sesering kali menepuk lembut tangan peneliti - Subjek mulai menundukan pandangan, membungkukan
--------------------	--

	<p>badan dan masih memainkan bungkus sedotan ketika membicarakan bagaimana subjek DF mengalami <i>ghosting</i>.</p> <ul style="list-style-type: none">- Subjek mulai menunjukkan ekspresi sedih ketika membahas upaya yang dilakukan untuk menghubungi laki-laki tersebut. hal tersebut ditinjau dari Mata subjek DF berkacaca-kaca selain itu, suara subjek mulai terdengar gemetar.- Subjek sempat beberapakali membuang bungkus sedotan dengan kasar, terlebih ketika subjek mengatakan ingin membalas dendam dengan laki laki yang telah <i>ghosting</i> subjek DF.- Subjek DF perlahan mulai menegakan badannya ketika mulai memasuki sesi terakhir interview.- Ketika ditanya kabar dan perasaanya hari ini, subjek
--	--

	<p>DF menepuk paha peneliti cukup kencang dan menyentuh tangan peneliti.</p>
Keempat (FS)	<ul style="list-style-type: none"> - Dari awal wawancara, subjek FS menjawab pertanyaan sambil mengerjakan tugas kuliah yang Ia miliki. - Subjek FS berhenti memegang laptop saat memasuki pertanyaan awal mula subjek FS mengalami <i>ghosting</i>. - Beberapa kali, subjek FS memainkan korek api yang ada di meja. - Selama wawancara, arah mata dan wajah subjek FS selalu menghadap kebawah, namun tidak jarang subjek FS memberikan pandanganya ke depan namun tidak melihat mata peneliti. - Subjek FS selalu memperhatikan notifikasi dari <i>handphone</i> yang Ia miliki. - Subjek FS beberapa kali memindahkan atau

	<p>menggeser barang yang ada didepan matanya, seperti gelas, makanan dan laptop.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ketika menjelaskan strategi regulasi yang digunakan, mata dari subjek FS sempat berkaca-kaca dan suara dari subjek FS bergetar. - Di sesi terakhir wawancara, Subjek FS menghela napas panjang.
Kelima (CT)	<ul style="list-style-type: none"> - Hari pertama wawancara, subjek CT terlihat kelelahan. Hal tersebut ditinjau dari pakaian subjek CT yang berantakan dan suara subjek CT yang diawal sesi terdengar pelan dan cenderung tersenggalsenggala. - Subjek CT mulai duduk tegak ketika menjelaskan alasan subjek CT merantau. - Subjek CT selalu memegang tangan peneliti ketika meminta maaf kepada peneliti atas cerita yang tidak bisa disampaikan oleh subjek

	<p>CT atau ketika subjek CT ingin bercerita panjang kepada peneliti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subjek CT beberapakali tersenyum ketika menceritakan awal kedekatan subjek CT dengan AF. - Subjek CT sering kali menjelaskan kepada peneliti sambil menggerakkan tangan. - Subjek CT sempat memandang ke atas dan duduk menyender kebelakang ketika membahas ekspetasi hubungan dengan AF. - Ketika membahas awal mula di <i>ghosting</i>, subjek CT sering kali menjelaskan dengan terbata-bata (setiap kata terdapat jeda berhenti) - Mata subjek CT sempat berkaca-kaca ketika membahas soal ayah dari subjek CT. - Subjek CT memperagakan kejadian ketika subjek CT memeriksa <i>handphone</i> AF
--	---

	<p>atau sedangkan menelfon AF.</p> <ul style="list-style-type: none">- Ketika Subjek CT menjelaskan dirinya pernah hamil, mata subjek CT berkaca-kaca.- Subjek CT menjawab pertanyaan sambil meluruskan tangannya yang saling perpegangan tangan dan salah satu jari jempolnya mengelus jari jempol yang lain.- Subjek CT beberapa kali menghapus air matanya yang jatuh dan mengarahkan pandangannya ke atas.- Di Hari kedua wawancara, Subjek CT terlihat lebih rapih dalam berpakaian.- Subjek CT merokok.- Subjek CT menjawab pertanyaan dengan menggerakkan tanganya yang sedang memegang rokok.- Ketika memberitahu bahwa Subjek CT telah memblokir AF, intonasi dari suara subjek
--	--

	<p>CT meninggi. Selain itu, subjek CT juga memeluk peneliti.</p> <ul style="list-style-type: none">- Subjek CT membuka <i>handphone</i> untuk memberitahu lirik lagu atau <i>playlist</i> lagu yang dimiliki subjek CT dan bukti <i>screenshot</i> subjek CT sudah memblokir AF.- Subjek menarik nafas panjang sambil tertawa kecil.- Diakhir sesi wawancara subjek CT menjawab dengan posisi duduk tegak, siku tangan ditumpu kepada meja dan memberikan raut muka yang bahagia. Hal tersebut ditinjau dari subjek CT yang tersenyum ketika atau setelah menjawab pertanyaan peneliti.
--	---

LAMPIRAN 4

Tabel Horisonalisasi

HORISONALISASI SUBJEK 1

Ucapan Subjek	Baris	Coding	Deskripsi Psikologis
<p>Aku selingkuh sm HD di akhir tahun 2019 kak.. kita pertama deket gara gara sekelas.. sering pulang bareng gitu gitu..</p>	74	<p>Subjek AB menceritakan latar belakang kenapa menjalani hubungan tanpa status.</p>	
<p>Nah pas aku lagi galau galaunya.. HD chat aku.. mungkin karena ngeliat story ig aku kak.. intinya disitu kita deket lagi dan sering ketemu..</p>	90		
<p>Iya kak... tapi waktu itu aku mikirnya.. aku bakal pacaran sama dia kak..</p>	92		
<p>Ya gimana aku ga ngarep kak.. aku galauin dia dari 2020 sampe 2021.. baru bisa move on 2022 dan dia</p>	96		

dateng lagi..			
Ya kita kayak orang pacaran aja kak.. untuk seksual.. ga ada kak.. aku paling sama dia cuman pegangan tangan, meluk dia dimotor.. tapi pernah kak sekali aku disuruh <i>blowjob</i> dia di mobil..	90	Subjek AB menjelaskan aktivitas seksual yang dilakukan selama Subjek AB bersama pelaku <i>ghosting</i> (HD)	
Intinya kan kita sering <i>chat chatan</i> tuh.. nah terus kita udah ngelakuin banyak hal sama dia.. terus dia kayak ngajak <i>staycation</i>.. aku kayak yaudah ayo gitu kak.. aku mencoba memberanikan diri karena aku juga sayang dia kak.. awalnya dia ngajak ke jogja.. cuman aku ga mau.. akhirnya dia yang ke semarang..	102	Subjek AB Menceritakan awal mula subjek AB mengalami <i>ghosting</i> .	

<p>terus yaudah kita nginep disitu.. disitu pertama kali aku ngelakuin hs sama dia..</p>			
<p>Engga kak.. kan 2020 covid.. nah disitu kita <i>lost contact...</i> sebenarnya ga <i>lost</i> <i>contact..</i> kayak aku punya pacar dia punya pacar.. jadi saling ga enak untuk ngabarin.. tapi aku selalu nunggu kabar dia.. cuman akhirnya dia <i>ghosting</i> aku si kak..</p> <p>Nah pas aku lagi galau galaunya.. HD chat aku.. mungkin karena ngeliat <i>story ig</i> aku kak.. intinya disitu kita deket lagi dan sering ketemu..</p>	<p>76</p> <p>90</p>	<p>Subjek AB menjelaskan perilaku yang diberikan selama berhubungan dengan pelaku <i>ghosting</i> (HD) sebelum melakukan hubungan seksual.</p>	<p>Bentuk perilaku Ghosting →</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ghosting</i>, pelaku sempat melakukan <i>ghosting</i> pada hubungan pertama, dengan tidak memberikan kabar. - <i>Zombie-ing</i>, Pelaku tiba-tiba muncul dan menghubungi kembali.
<p>Setelah di anter HD.. dia kayak basa basi.. jangan</p>	<p>110</p>	<p>Subjek AB menjelaskan</p>	<p>Bentuk perilaku Ghosting →</p>

<p>lupa bersih-bersih... dan yaudah setelah aku bales... dia ga pernah bales bales lagi..</p>		<p>perilaku yang diberikan selama berhubungan dengan pelaku <i>ghosting</i> (HD) setelah melakukan hubungan seksual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Stashing</i>, pelaku <i>ghosting</i> tidak memperkenalkan kepada lingkungan pertemanan.
<p>Engga kak.. kita bener bener <i>keep it lowkey</i>..</p>	<p>122</p>		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Curving</i>, pelaku <i>ghosting</i> memberikan harapan palsu.
<p>Aku ga tau kak.. gimana ya jelasinya? Dia bilang mau sama aku terus aja kak... dia sayang aku.. dia cinta sama aku.. dia kadang suka.. kayak.. nanti pas nikah pake ini yuk.. gitu gitu..</p>	<p>124</p>		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Beching</i>, pelaku <i>ghosting</i> menunjukkan dirinya tertarik namun tidak menunjukkan keseriusan.
<p>Aku ga tau kak..kayaknya engga.. malah menurutku dia mokondo.. malah aku pernah ngegepin dia <i>chattingan</i> dan <i>pap-papan</i> sama cewe lain.. cuman karena aku cinta.. yaudah aku</p>	<p>126</p>		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ghosting</i>, pelaku memblokir seluruh media sosial yang dimiliki subjek.

kayak yaudah..			
Aku awalnya <i>down</i> kak.. bener bener sesek gitu..	114	Subjek AB menjelaskan dampak fisik dan	Dampak Perilaku <i>ghosting</i> → - Psikologis: Stres, perasaan diri tidak berharga, membandingkan diri dengan orang lain, tidak percaya diri, obsesi untuk lebih cantik, kehilangan motivasi hidup, obsesi validasi, obsesi untuk disayang oleh laki-laki, perasaan ingin balas dendam. - Fisik: sesak nafas
Aku ngerasa dibuang.. kayak aku sadar bahwa aku ga <i>worth it</i> untuk diserijs gitu.. terus ngeliat dia deketin cewe cewe cantik.. mungkin karena aku ga cantik...	128	psikologis yang dirasakan setelah mengalami <i>ghosting</i> .	
Iya kak.. bahkan ada dititik dimana aku jadi gila <i>skincarean</i> dan ngegym biar kalau dia ketemu aku nanti, kalau dia kembali.. aku udah cantik.. sebenarnya bagus.. cuman aku jadi tekanan aja.. kalau aku lagi habis uang terus <i>skincare</i> ku abis.. aku jadi setres.. terus	130		

<p>kalau numbuhh jerawat atau apa.. aku jadi setres.. intinya aku setres kalau jelek.. aku ga ngegym sehari aja.. aku ngerasa bersalah.. aku <i>make upan</i> terus gitu gitu..</p>			
<p>Karena aku punya satu temen curhat ya kak.. yaudah akuluapin ke dia kak.. aku nangis bareng dia.. curhat sama dia.. bahkan beberapa hari dia nginep kos ku untuk nemenin aku.. intinya aku kayak ngehindarin orang orang tapi aku sama sahabatku ini...</p>	134		
<p>Ya aku sempet <i>deactive IG, whatsapp</i> gitu gitu kak.. ngerasa kayak mau ilang aja.. ga <i>mood</i> apa apa.. pas mama nelfon atau</p>	136		

<p>temen temen nelfon, juga ga pernah aku angkat.. aku bilangnya sakit atau apalah.. aku malah nyuruh temen ku yang buat ngehadepin mereka.. syukurnya temen ku mau bantu boong ke orang orang gitu loh.. kalau aku sakit atau apa..</p> <p>Pas waktu itu? ga tau aku dendam aja si.. intinya aku harus lebih cantik gitu gitu.. kayak akhirnya aku bisa ons sama banyak orang.. eh sebenarnya bukan ons sama banyak orang.. aku jadi suka htsan sama banyak orang.. terus aku post gitu kayak aku mau nunjukin ke dia.. kayak aku tuh laku.. jadi walaupun HD buang aku.. aku</p>	<p>162</p>		
--	------------	--	--

<p>masih laku gitu kak.. bukan ons si kak jatohnya...</p> <p>Engga semua.. beberapa aja.. aku ga tau ya setelah itu aku malah jadi kayak pengen disayang sayang dan aku juga mau nunjukin ke dia kalau aku ga galau.. ya.. walaupun dia ngeblokir aku.. kan aku deket sama temen deketnya.. pasti dia ngasih tau ga si ke HD?</p>	164		
<p>Karena aku punya satu temen curhat ya kak.. yaudah akuluapin ke dia kak.. aku nangis bareng dia.. curhat sama dia.. bahkan beberapa hari dia nginep kos ku untuk nemenin aku.. intinya aku kayak ngehindarin orang</p>	134	<p>Subjek AB menjelaskan bagaimana Subjek AB memilih situasi untuk meluapkan emosi yang dimiliki.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Pemilihan situasi → Tindakan mendekati atau menghindari situasi yang dapat memberikan dampak emosional berdasarkan pengalaman atau pemikiran</p> <p>- Menghindari:</p>

<p>orang tapi aku sama sahabatku ini...</p> <p>Ya aku sempet <i>deactive IG, whatsapp</i> gitu gitu kak.. ngerasa kayak mau ilang aja.. ga mood apa apa.. pas mama nelfon atau temen temen nelfon, juga ga pernah aku angkat.. aku bilangnya sakit atau apalah.. aku malah nyuruh temen ku yang buat ngehadepin mereka.. syukurnya temen ku mau bantu boong ke orang orang gitu loh.. kalau aku sakit atau apa..</p>	<p>136</p>		<p>Mengisolasi diri di kos, Menghindar dari pertanyaan orang sekitar, berhenti bermain media sosial, menghindari tempat yang mengingatkan terhadap pelaku.</p> <p>- Mendekati: Bercerita dengan teman, menyuruh teman untuk menemani.</p>
<p>Engga si kak... malah ketemu dia malah makin sedih ga si? lagian juga dia ga bisa dihubungin..</p> <p>intinya aku bener bener ngehindarin tempat tempat yang</p>	<p>144</p>		

<p>ingetin aku ke dia.. sampe sekarang..</p>			
<p>Ya aku sempet <i>deactive IG, whatsapp</i> gitu gitu kak.. ngerasa kayak mau hilang aja.. ga <i>mood</i> apa apa.. pas mama nelfon atau temen temen nelfon, juga ga pernah aku angkat.. aku bilangnyanya sakit atau apalah.. aku malah nyuruh temen ku yang buat ngehadepin mereka.. syukurnya temen ku mau bantu boong ke orang orang gitu loh.. kalau aku sakit atau apa..</p>	<p>136</p>	<p>Subjek AB menjelaskan bagaimana Subjek AB menghadapi lingkungan sosial dan merubah lingkungan fisik untuk tidak memicu emosi yang ia miliki.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Modifikasi situasi → Memodifikasi situasi berkaitan dengan individu mengubah atau memodifikasi lingkungan eksternal untuk mengurangi dampak emosi yang muncul</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fisik: Menghapus riwayat <i>whatsapp</i>, menghapus foto yang disimpan dalam <i>handphone</i>, Memasang foto pelaku <i>ghosting</i> dalam upaya untuk mengingat rasa sakit yang dimiliki agar termotivasi untuk memperbaiki diri. - Sosial: Menyuruh temanya untuk berbohong kepada orang lain.
<p>Iya kak... aku ngapus foto foto aku sama dia, terus aku ngapus chattan aku sama dia... udah itu doang si..</p>	<p>144</p>		
<p>Iya kak.. kalau dulu ya..</p>	<p>152</p>		

<p>aku mikir gimana caranya aku cantik.. makanya aku skincarean, ngegym gitu gitu.. kalau aku males, aku bakal inget inget muka HD.. malah nih kak.. aku kalau ngegym sama diet, aku pasang foto dia di wallpaper hp aku.. tapi ya.. kalau sekarang kayak yaudah.. aku mikir gimana caranya aku cepet cepet lulus aja dan nyari uang kak.. sama memperbaiki diri... sama mikir jaga Kesehatan.. jujur aku nyesel setelah itu malah jadi suka ons sama orang..</p>			
<p>Iya kak.. kalau dulu ya.. aku mikir gimana caranya aku cantik.. makanya aku skincarean, ngegym gitu gitu.. kalau aku males, aku bakal inget</p>	152	<p>Subjek AB menjelaskan pikiran yang dapat mengalihkan ia dari emosi negatif</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Penyebaran perhatian→ Merupakan tindakan individu dalam mempengaruhi atau mengatur emosi</p>

<p>ingat muka HD.. malah nih kak.. aku kalau ngegy sama diet, aku pasang foto dia di wallpaper hp aku.. tapi ya.. kalau sekarang kayak yaudah.. aku mikir gimana caranya aku cepet cepet lulus aja dan nyari uang kak.. sama memperbaiki diri... sama mikir jaga Kesehatan.. jujur aku nyesel setelah itu malah jadi suka ons sama orang..</p>		<p>setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>dengan mendistraksi atau melakukan konsentrasi untuk mengalihkan pikiran yang dapat memicu emosi dengan pikiran lain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distraksi: Berpikir bagaimana cara untuk menjadi lebih cantik, Memikirkan bagaimana cepat lulus kuliah dan mencari uang. - Konsentrasi: Mengingat rasa sakit yang dimiliki agar termotivasi untuk memperbaiki diri.
<p>Ehmmm.... Mungkin ini kali kak.. kayak apa ya.. yaudah ini</p>	<p>160</p>	<p>Subjek AB menjelaskan bagaimana ia</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Perubahan kognitif → Tindakan</p>

<p>jadi teguran aku aja.. jangan ngebuang orang yang baik buat seseorang yang kita ga tau pastinya.. intinya banyakinn bersyukur aja si kak ketika kita punya orang yang sayang sama kita..</p> <p>Ga ada si kak.. paling kayak yaudah <i>people come and go</i> dan jangan gampang kemakan intuisi sendiri.. banyak deh kak.. kayak harus hati hati aja sama laki laki sekarang.. oh sama ini... setiap orang punya kesempatan lebih baik aja kak..</p>	170	<p>memandang fenomena <i>ghosting</i> yang dialami dan nilai baru yang muncul setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>individu dalam mengubah makna emosional, dengan mengubah pikiran atau nilai individu terhadap peristiwa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merubah Makna: sebagai bentuk teguran dari tuhan - Nilai baru: Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan dan dalam menjalani kehidupan.
<p>Iya kak.. bahkan ada dititik dimana aku jadi gila <i>skincarean</i> dan ngegym biar kalau dia ketemu aku nanti, kalau dia kembali..</p>	130	<p>Subjek AB menjelaskan perilaku atau tindakan yang dilakukan ketika merasa</p>	<p>Strategi regulasi emosi: modulasi respon → Merupakan tindakan individu dalam memodulasi atau merubah respons</p>

<p>aku udah cantik.. sebenarnya bagus.. cuman aku jadi tekanan aja.. kalau aku lagi habis uang terus <i>skincare</i> ku abis.. aku jadi setres.. terus kalau numbuhh jerawat atau apa.. aku jadi setres.. intinya aku setres kalau jelek.. aku ga ngegym sehari aja.. aku ngerasa bersalah.. aku make upan terus gitu gitu..</p> <p>Pas waktu itu? ga tau aku dendam aja si.. intinya aku harus lebih cantik gitu gitu.. kayak akhirnya aku bisa ons sama banyak orang.. eh sebenarnya bukan ons sama banyak orang.. aku jadi suka htsan sama banyak orang.. terus aku post gitu kayak aku mau nunjukin ke dia..</p>	162	<p>emosional dan ketika menghadapi situasi yang berpotensi memicu emosi.</p>	<p>secara sadar dari perilaku saat individu merasa emosional mempengaruhi individu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi: Merawat kulit, berolahraga, dan merias diri. - Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang serupa: mencari pasangan baru, melakukan hubungan seksual dengan orang lain
---	-----	--	--

kayak aku tuh laku.. jadi walaupun HD buang aku.. aku masih laku gitu kak.. bukan ons si kak jatohnya...			
---	--	--	--

HORISONALISASI SUBJEK 2

Ucapan Subjek	Baris	Coding	Deskripsi Psikologis
<p>Iya.. karena aku juga abis putus.. ga mau pacaran dulu..</p> <p>Aku maunya HTS aja, dia bukan tipe ku... tapi dia kayak ngejer aku.. semua anak kantor tau kok dia ngejer aku..</p> <p>Ya semua orang tau.. dia terang terangan kok deketin aku.. semua orang tau kalau dia pengen serius sama aku.. dari tindakan dia... tapi emang akunya ga mau pacaran sama dia,,</p>	<p>50</p> <p>60</p> <p>68</p>	<p>Subjek LL menjelaskan latar belakang menjalani hubungan tanpa status.</p>	
<p>Ya pasti kamu tau lah.. kayak gitu gitu.. <i>petting, handjob</i> intinya semua udah deh..</p>	<p>55</p>	<p>Subjek LL memberitahu telah melakukan berbagai aktivitas</p>	

		seksual bersama pelaku <i>ghosting</i> (VV)	
Intinya habis kita HS waktu itu, aku kan kayak kebesokannya prepare mau ke Jakarta karena mau nonton <i>blackpink</i> kan ya.. setelah hs si dia masih komunikasi sama aku.. kayak biasa aja... nah pas aku di Jakarta, tiba tiba dia kayak ga <i>chat</i> aku.. ya aku juga ga bales <i>chat</i> dia yang terakhir... tapi kan aku lagi ribet disini ya.. terus yaudah pas aku selesai nonton konser, semua sosmed ku Di <i>block</i> sama dia.. jujur disitu aku masih belum mikir apa apa.. sampe akhirnya aku	64	Subjek LL Menceritakan awal mula subjek LL mengalami <i>ghosting</i> .	

<p>balik ke semarang.. aku coba ngehubungin dia segala macem.. ga ada yang dibales anjir.. aku cuman mikir kayak nanti kerjaan gimana? Soalnya kan aku sama dia masih satu divisi..</p>			
<p>Intinya habis kita HS waktu itu, aku kan kayak kebesokannya prepare mau ke Jakarta karena mau nonton <i>blackpink</i> kan ya.. setelah hs si dia masih komunikasi sama aku.. kayak biasa aja... nah pas aku di Jakarta, tiba tiba dia kayak ga chat aku.. ya aku juga ga bales chat dia yang terakhir... tapi kan aku lagi ribet disini ya.. terus yaudah pas aku selesai nonton konser, semua sosmed ku Di <i>block</i> sama dia.. jujur disitu aku masih</p>	<p>64</p>	<p>Subjek LL menjelaskan bagaimana perilaku yang dilakukan setelah pelaku <i>ghosting</i> (VV) melakukan hubungan seksual.</p>	<p>Bentuk perilaku Ghosting →</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ghosting</i>, pelaku memblokir seluruh media sosial dan menghindari untuk bertatap muka.

<p>belum mikir apa apa.. sampe akhirnya aku balik ke semarang.. aku coba ngehubungin dia segala macem.. ga ada yang dibales anjir.. aku cuman mikir kayak nanti kerjaan gimana? Soalnya kan aku sama dia masih satu divisi..</p>			
<p>Ga bisa munafik.. ya sedih.. mikir anjir kok dia ngeblock gue? Jadi gue tuh cuman jadi bahan ewe nya dia doang... apalagi pas sering ketemu di kantor.. beh rasanya setiap hari bawaannya males kerja segala macem,, bawaanya berat kalau ke kantor.. karena dia bener bener buang muka ke aku.. aku ngerasa kayak dibuang aja..</p>	66	<p>Subjek LL menjelaskan dampak awal yang dirasakan setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>Dampak Perilaku <i>ghosting</i> →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psikologis: Merasa diri tidak berharga, perasaan diabaikan, kehilangan motivasi
<p>Kenapa emangnya? Malu? Ngapain..</p>	78	<p>Subjek LL menjelaskan</p>	<p>Dampak Perilaku <i>ghosting</i> →</p>

<p>orang udah gede.. lagian aku ga bawa ini ke personal kok.. dia dulu yang mulai.. aku juga ga salah...</p> <p>Awal awalnya doang sedih.. tapi kayak, gue ga bisa diinjek kayak gini.. lagian aku juga punya <i>power</i> buat apa takut? Aku bisa ngeluarin dia kapan aja...orang ga ada yang berani ngelawan keputusanku... ini udah urusan kerjaan...</p>	<p>80</p>	<p>Perubahan psikologis ketika fenomena <i>ghosting</i> berpengaruh terhadap pekerjaan yang ia miliki.</p>	<p>- Psikologis: Berani, Marah, perasaan ingin balas dendam</p>
<p>Belom lah.. dia aja setiap aku ajak ngobrol aja ngehindarin... kan bikin emosi.. masalahnya udah ngaruh ke kerjaan.. sumpah bisa aja ku <i>cut</i> dia.. bangsat emang..</p>	<p>86</p>		

<p>Iya gapapa, emang kenapa? Kenapa harus takut? Aku malah.. kayak ngasih tau ke semua orang kantor kalau VV ini ga professional.. dan bikin dia menderita di kantor..</p>	<p>94</p>		
<p>aku tipikal orang yang kalau ada masalah langsung ngomong si sama orangnya.. aku aslinya kayak pengen anjing anjingin dia di depan.. tapi karena di kantor ya.. jadi aku pernah nge <i>chat</i> dia di <i>i-mess</i> tapi ga di bales.. aku samper dia selalu ga ada ada di meja.. tapi kayak paling aku ngeluapin emosiku di motor.. tau kan? kayak dengerin lagu kenceng sambil naik motor..</p>	<p>82</p>	<p>Subjek LL menjelaskan bahwa subjek LL sempat ingin meluapkan emosi secara langsung pada pelaku <i>ghosting</i> (VV) namun tidak bisa.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Pemilihan situasi → Tindakan mendekati atau menghindari situasi yang dapat memberikan dampak emosional berdasarkan pengalaman atau pemikiran</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menghindari: Memilih untuk meluapkan emosi dengan mengendarai motor - Mendekati: Memarahi pelaku

Semua <i>pattern</i> nya sama.. dia ngedeketin cewe cewe itu kayak dia ngedeketin aku.. tapi cewe cewe itu pada ga ngerespon VV.. orang mukanya jelek gitu.. cuman mulutnya manis banget.. aku pernah loh, ngechat dia kayak gini... wait..	100		<i>ghosting,</i> menghina-hina pelaku <i>ghosting.</i>
--	-----	--	---

<p>Iya gapapa, emang kenapa? Kenapa harus takut? Aku malah.. kayak ngasih tau ke semua orang kantor kalau VV ini ga professional.. dan bikin dia menderita di kantor..</p>	94	<p>Subjek LL memberitahu kepada semua rekan kantornya tentang perilaku dari pelaku <i>ghosting</i> (VV) dalam upaya untuk</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Modifikasi situasi → Memodifikasi situasi berkaitan dengan individu mengubah atau memodifikasi lingkungan eksternal untuk mengurangi dampak emosi yang muncul</p>
<p>Iya.. aku bilang ke orang kantor, kalau VV ini ga profesional.. hubungan pribadi dibawa bawa ke pekerjaan.. sekarang dia lagi disindirin kali.. ini aku belum ngasih tau atasan ku aja..</p>	96	<p>memberikan sanksi sosial terhadap pelaku <i>ghosting</i> (VV)</p>	<p>- Sosial: Memberitahu orang lain tentang keburukan pelaku <i>ghosting</i> dalam upaya untuk memberikan sanksi sosial terhadap pelaku,</p>
<p>Bener banget... aku punya <i>power</i> disini.. kenapa aku harus takut? Dia harus tau kalau dia salah... bahkan semua cewe yang dia lagi deketin,</p>	98	<p>Subjek LL menghubungi semua perempuan yang dihubungi pelaku <i>ghosting</i> (VV) dalam upaya</p>	<p>Menghubungi seluruh perempuan yang dihubungi pelaku <i>ghosting</i> (VV) dalam upaya meminta mereka agar tidak merespon.</p>

<p>aku chat semua.. buat ngasih tau kebrengekan dia.. biar ga ada korban lagi setelah aku..</p> <p>Semua <i>pattern</i> nya sama.. dia ngedeketin cewe cewe itu kayak dia ngedeketin aku.. aku suruh mereka jangan mau sama VV.. lagian mukanya jelek gitu.. aku pernah loh, ngechat dia kayak gini... <i>wait..</i></p>	100	<p>pencegaha korban berikutnya.</p>	
<p>Kerja si.. sumpah kerja bikin lupa... kalau Bahagia, ga terlalu works..</p>	108	<p>Subjek LL menjelaskan bahwa pekerjaan mampu mengalihkan emosi negatif yang ia miliki.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Penyebaran perhatian→ Merupakan tindakan individu dalam mempengaruhi atau mengatur emosi dengan mendistraksi atau melakukan konsentrasi untuk mengalihkan pikiran yang dapat memicu</p>

			<p>emosi dengan pikiran lain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distraksi: memikirkan pekerjaan
<p>Hikmahnya gitu? ada banget.. paling aku mikir kayak.. yaudah besok jangan tolol aja.. jangan gampang percaya sama orang.. kayak dari sini aku belajar aja.. kalau ga ngerasain ini, mungkin aku bakal gampang percaya terus sama orang..</p>	110	<p>Subjek LL menjelaskan bagaimana ia memandang fenomena <i>ghosting</i> yang dialami dan nilai baru yang muncul setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Perubahan kognitif → Tindakan individu dalam mengubah makna emosional, dengan mengubah pikiran atau nilai individu terhadap peristiwa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merubah makna: sebagai bentuk pembelajaran. - Nilai baru: Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan.
<p>Kalau ngadepin kejadian ini lagi? Di <i>ghosting</i> lagi? Amit amit ya.. paling ya tadi jangan gampang percaya aja.. lebih selektif aja nyari cowo.. aku bakal inget inget terus kejadian ini si.. biar ga salah lagi...</p>	112		

<p>ya intinya lebih hati hati aja..</p>			
<p>Kalau emang dia berpontensi cuman mainin aku doang.. jujur aku bakal langsung ngehindarin.. aku gak bakal bales.. intinya aku juga udah capek mikir kayak gitu.. aku mau cari yang pasti pasti aja lah chi..</p>	<p>116</p>	<p>Subjek LL menjelaskan perilaku ketika menghadapi situasi yang berpotensi memicu emosi.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: modulasi respon → Merupakan tindakan individu dalam memodulasi atau merubah respons secara sadar dari perilaku saat individu merasa emosional mempengaruhi individu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang serupa: Menghindari laki-laki yang berpotensi melakukan <i>ghosting</i>.

HORISONALISASI SUBJEK 3

Ucapan Subjek	Baris	Coding	Deskripsi Psikologis
<p>Jujur.. setelah putus sama MD aku galau banget.. kesepian banget.. bayangin aja.. aku setiap hari sama dia.. entah apa yang merasuki ya.. tapi aku ga tau.. aku akhirnya <i>download dating apps.. kayak tinder, bumble..</i> kamu main kayak gitu enggak?</p>	58	Subjek DF menjelaskan bahwa dirinya tidak sadar telah menjalani hubungan tanpa status.	
<p>Jujur ya chi.. kita tuh kayak orang PDKT.. diawal aku ga mikir bakal pacaran.. aku mikir dengan aku yang masih galauin MD.. kayaknya aku ga pantes deh buat ngejalanin hubungan sama orang.. tapi si cowo ini.. kayak ngeyakinin aku kalau</p>	66		

<p>aku bisa <i>move on</i>.. aku soalnya juga cerita ke dia si.. ya intinya kita kayak PDKT aja.. makan bareng.. dia nemenin aku skripsian gitu gitu.. sering bareng.. dia suka nyamperin aku.. kayak kalau aku ada apa apa dia selalu ada.. bahkan aku sering nginep di kos dia.. aku ga tau kenapa.. kayak lama lama aku yakin aku bisa memulai hal baru aja.. Tapi ternyata cuman dimainin..</p>			
<p>Banyak ci.. jujur dia banyak ngajarin aku kayak hal hal gitu.. kayak dari <i> handjob</i>, <i> blowjob</i> gitu gitu.. karena dia tau aku ga mau ngelakuin hubungan seksual.. aku juga ga tau kenapa aku ngelakuin itu.. kayak</p>	68	<p>Subjek DF memberitahu beberapa aktivitas seksual yang dilakukans selama bersama pelaku <i>ghosting</i>.</p>	

tolol aja..			
Jujur aku awalnya ga ekspek dia bakal ngeghosting aku secepat ini.. mana ada aku kepikiran dia bakal ngeghosting aku chi.. soalnya abis hs, kita masih ngobrol kok.. dia bilang mau sama aku terus.. tapi pas aku tanya, hubungan kita apa.. dia kayak.. diem aja.. malah kayak ngalihin gitu.. disitu aku janggal chi.. cuman kayak yaudah mungkin aku yang terlalu cepet... kita masih bercanda canda... kayak yaudah.. tapi setelah aku pulang dari kos dia.. jujur disitu aku ngechat diakan pagi paginya.. dia ga bales..eh.. engga engga.. bales deng..	74	Subjek DF Menceritakan awal mula subjek DF mengalami <i>ghosting</i> .	

<p>tapi kayak ngasih tau dia mau kuliah.. nah dari situ dia kayak jarang bales chat ku.. kayak lama banget.. bahkan dia bales chat aku kebesokannya malah.. aku tanya dia kenapa.. dia ga bales... aku nanya dia kenapa.. dia bilang sibuk... ohh aku mikir.. wajar ya dokter.. sampai akhirnya aku sadar.. kok IG dia hilang.. terus wa aku ga deliv.. ternyata aku di blok.... disitu aku bingung.. apa ig atau wa aku error.. terus aku coba cek lewat <i>second</i> ig aku.. ternyata aku di blok sama dia.. beneran.. aku di blok..</p>			
<p>Jujur aku awalnya ga ekspek dia bakal ngeghosting aku secepat</p>	<p>74</p>	<p>Subjek DF menjelaskan perilaku yang</p>	<p>Bentuk perilaku Ghosting →</p>

<p>ini.. mana ada aku kepikiran dia bakal ngeghosting aku chi.. soalnya abis hs, kita masih ngobrol kok.. dia bilang mau sama aku terus.. tapi pas aku tanya, hubungan kita apa.. dia kayak.. diem aja.. malah kayak ngalihin gitu.. disitu aku janggal chi.. cuman kayak yaudah mungkin aku yang terlalu cepet... kita masih bercanda canda... kayak yaudah.. tapi setelah aku pulang dari kos dia.. jujur disitu aku ngechat diakan pagi paginya.. dia ga bales..eh.. engga engga.. bales deng.. tapi kayak ngasih tau dia mau kuliah.. nah dari situ dia kayak jarang bales chat ku.. kayak lama banget..</p>		<p>diberikan selama berhubungan dengan pelaku <i>ghosting</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Beching</i>, pelaku <i>ghosting</i> menunjukkan dirinya tertarik namun tidak menunjukkan keseriusan seperti mengalihkan pembicaraan tentang hubungan. - <i>Curving</i>, pelaku <i>ghosting</i> memberikan harapan palsu seperti ingin selalu bersama. - <i>Stashing</i>, pelaku <i>ghosting</i> menolak untuk memperkenalkan teman-teman dari pelaku <i>ghosting</i>. - <i>Haunting</i>, Pelaku
--	--	--	---

<p>bahkan dia bales chat aku kebesokannya malah.. aku tanya dia kenapa.. dia ga bales... aku nanya dia kenapa.. dia bilang sibuk... ohh aku mikir.. wajar ya dokter.. sampai akhirnya aku sadar.. kok IG dia hilang.. terus wa aku ga deliv.. ternyata aku di blok.... disitu aku bingung.. apa ig atau wa aku error.. terus aku coba chek lewat <i>second</i> ig aku.. ternyata aku di blok sama dia.. beneran.. aku di blok..</p> <p>Eh chi... aku baru sadar.. aku ga pernah foto sama dia.. aku ga pernah nyimpen kenangan apapun sama dia.. karena emang dia kalau sama aku ga pernah pegang hape..</p>	<p>88</p>		<p><i>ghosting</i></p> <p>mengurangi intensitas komunikasi sebelum melakukan <i>ghosting</i>.</p> <p>- <i>Ghosting</i>, Pelaku memblokir seluruh media sosial.</p>
---	-----------	--	--

<p>setiap aku bilang kayak gapapa temenmu gabung, dia ga pernah mau.. ih goblok banget gue.. tapi kalau kayak gitu gitu.. paling aku cuman ngapus riwayat chatku sama dia.. soalnya kadang aku suka baca kalau aku kangen banget sama dia.. sama kadang aku lepas hijab karena aku ngerasa ga pantas aja berhijab dengan kondisi Najis kayak gini.. sama paling aku ngebuang semua barang pemberian dia aja.. kalau sosial tuh macam mana ya chi? Kayak temen temen gitu ya.. ga ada si.. orang ga ada yang tau.. cuman ya aku sebisa mungkin ngehindarin orang nanya aja.. kenapa aku sering di kos.. aku ga</p>			
---	--	--	--

<p>nyuruh mereka buat ga nanya nanya soalnya takut mereka malah curiga.. malu banget woi mereka tau aku kena masalah tolong kayak gini...</p>			
<p>Jujur ya chi.. karena cowo bangsat itu.. aku bener bener udah ga sanggup aja sendiri disini.. bener bener ngaruh ke diriku.. ah tau lah pusing kalau dipikirin..</p>	40	Subjek DF menjelaskan dampak fisik dan psikologis yang dirasakan setelah mengalami <i>ghosting</i> .	Dampak Perilaku <i>ghosting</i> →
<p>Temen banyak chi.. cuman aku ga mungkin cerita ke mereka.. yang ada mereka khawatir.. aku malu juga kalau cerita ke mereka.. entah apa jawaban mereka...</p>	42		<ul style="list-style-type: none"> - Psikologis: kehilangan motivasi hidup, Stres, malu, kekhawatiran, perasaan diri tidak berharga, panik, patah hati, takut, memicu trauma, perasaan ingin balas dendam, gelisah, perasaan bersalah.
<p>Deket kok.. cuman emang gara gara masalah kemaren aku</p>	44		<ul style="list-style-type: none"> - Fisik: Gemetar

<p>kayak yagitu.. aku ga tega ngebagi sedihku ke mereka.. kayak hidupku banyak masalah terus.. kayak ih apaan si masalah mulu...</p>			
<p>Jujur, aku udah kayak pasrah aja.. aku udah ngelakuin banyak hal sama dia.. aku juga ga tau kenapa aku mau... aku ngerasa kayak cuman jadi pembuangan peju doang..</p>	70		
<p>Aku gemeter chi.. aku mikir aku salah apa.. aku langsung ke inget MD... aku takut aku keulang lagi.. akhirnya aku nyari ke fakultasnya.. aku dateng ke kos nya dia.. tapi aku ga ketemu sama dia.. aku nanya temen-</p>	76		

<p>temennya.. ga ada yang tau chi... aku disitu panik.. aku cuman bisa diem dan nangis pas dijalan..dan sampai detik ini aku ga tau dia kemana... aku mikir.. apa aku ga pantas Bahagia... sampe akhirnya aku ngeliat dari <i>second ig</i> kalau dia balikan sama mantannya disitu aku aku ngerasa kayak cuman jadi tempat pembuangan peju doang.. ih jijik banget chi..</p> <p>Ga karuan chi.. aku ngerasa Najis aja sama badanku.. aku cuman bisa nangis doang di kos.. ga tau mau apa.. kek yaudah aku bener bener kayak gila aja.. apalagi pas di telepon ibuku.. langsung</p>	<p>80</p>		
--	-----------	--	--

<p>kepikiran kalau ibuku tau gimana ya.. sumpah pengen bales dendam tapi ga tau caranya.. aku sakit banget ci.. kenapa ga mati aja si dia.. kek dia ga mikir apa kalau dia punya anak cewe atau ibunya digituin gimana coba rasanya..</p> <p>Aku ga tau ci.. aku cuman ngurung diri aja di kamar.. nangis sendirian di kos.. aku ga berani ketemu temen-temenku saat itu.. eh bukan ga berani.. kayak aku ga mau ketemu orang aja.. cuman pengen di kos aja.. bahkan kalau ibu atau abang nelfon, aku kayak diemin aja.. ga tau aku ga karuan aja.. aku takut orang mikir macem macem.. jadi</p>	<p>82</p>		
--	-----------	--	--

<p>kayak ya udah di kos aja..</p>			
<p>Iya chi.. soalnya temen temenku Taunya aku selalu punya masalah.. aku malu kalau cerita soal ini kayak ih DF problematik banget..</p>	86		
<p>Jujur pas aku kayak emosi gitu ya.. paling aku inget kalau dia aja bisa hidup tenang tanpa aku.. masa aku ga bisa.. kadang aku inget ibuku aja si chi.. walaupun ada rasa bersalah.. cuman dengan inget ibu, aku harus bisa.. kayak ibuku chi sekarang pasti juga berjuang buat ngelawan bapaku.. dipikir pikir emang cowo itu bangsat ya.. sama paling aku ngerjain skripsian aja si chi.. kan energi terbesar</p>	90		

<p>untuk ngerjain skripsi antara jatuh cinta atau patah hati.. tapi gw malah ngundurin.. tolol banget tapi yaudah</p> <p>Ga tau ya chi.. cuman aku jadi takut nikah aja.. dan sekarang aga kurang percaya sama cowo.. maksudnya kayak bapak kandung aja bisa nyakitin.. tau deh.. ibuku boleh ga ngebolehin aku ga nikah chi.. aku udah muak sama cowo.. cuman mentingin titit sama egoisnya mereka.. tapi aku pengen punya keluarga.. ah.. tapi aku takut dapet cowo yang ga nerima karena aku udah ga perawan.. kayak banyak cowo yang nilai cewe dari perawan ga perawan.. aku ga tau deh chi</p>	<p>94</p>		
--	-----------	--	--

gimana..			
<p>Iya.. aku ga cerita kesiapa siapa.. aku baru kemaren cerita ke sahabatku dua orang dan kamu aja.. makanya aku nanya.. kira kira identitas aku bakal kebongkar apa engga.. karena aku malu banget...kayak tolol aja.. padahal aku berhijab chi.. tapi kayak lonte.. ga kepikir kalau ibuku tau macam mana dia.. tau anak gadisnya kayak gini.. ga kebayang aku chi..</p>	84	<p>Subjek DF menjelaskan bagaimana</p> <p>Subjek DF memilih situasi untuk meluapkan emosi yang dimiliki.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Pemilihan situasi → Tindakan mendekati atau menghindari situasi yang dapat memberikan dampak emosional berdasarkan pengalaman atau pemikiran</p> <p>- Menghindari: tidak bercerita kepada orang lain, mengisolasi diri di kos</p>
<p>Eh chi... aku baru sadar.. aku ga pernah foto sama dia.. aku ga pernah nyimpen kenangan apapun sama dia.. karena emang dia kalau sama aku ga pernah pegang hape.. ih goblok banget gue.. tapi</p>	88		

<p>kalau kayak gitu gitu.. paling aku cuman ngapus riwayat chatku sama dia.. soalnya kadang aku suka baca kalau aku kangen banget sama dia.. sama kadang aku lepas hijab karena aku ngerasa ga pantes aja berhijab dengan kondisi Najis kayak gini.. sama paling aku ngebuang semua barang pemberian dia aja.. kalau sosial tuh macam mana ya chi? Kayak temen temen gitu ya.. ga ada si.. orang ga ada yang tau.. cuman ya aku sebisa mungkin ngehindarin orang nanya aja.. kenapa aku sering di kos.. aku ga nyuruh mereka buat ga nanya nanya soalnya takut mereka malah curiga.. malu banget woi mereka tau</p>			
--	--	--	--

<p>aku kena masalah tolol kayak gini...</p>			
<p>Eh chi... aku baru sadar.. aku ga pernah foto sama dia.. aku ga pernah nyimpen kenangan apapun sama dia.. karena emang dia kalau sama aku ga pernah pegang hape.. ih goblok banget gue.. tapi kalau kayak gitu gitu.. paling aku cuman ngapus riwayat chatku sama dia.. soalnya kadang aku suka baca kalau aku kangen banget sama dia.. sama kadang aku lepas hijab karena aku ngerasa ga pantes aja berhijab dengan kondisi Najis kayak gini.. sama paling aku ngebuang semua barang pemberian dia aja.. kalau sosial tuh macam mana ya chi?</p>		<p>Subjek DF mengubah situasi fisik untuk mengurangi dampak emosi yang muncul.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Modifikasi situasi → Memodifikasi situasi berkaitan dengan individu mengubah atau memodifikasi lingkungan eksternal untuk mengurangi dampak emosi yang muncul</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fisik: Menghapus riwayat <i>chat</i>, membuang barang pemberian dari pelaku <i>ghosting</i>, dan melepas kerudung.

<p>Kayak temen temen gitu ya.. ga ada si.. orang ga ada yang tau.. cuman ya aku sebisa mungkin ngehindarin orang nanya aja.. kenapa aku sering di kos.. aku ga nyuruh mereka buat ga nanya nanya soalnya takut mereka malah curiga.. malu banget woi mereka tau aku kena masalah tolong kayak gini...</p>			
<p>Jujur pas aku kayak emosi gitu ya.. paling aku inget kalau dia aja bisa hidup tenang tanpa aku.. masa aku ga bisa.. kadang aku inget ibuku aja si chi.. walaupun ada rasa bersalah.. cuman dengan inget ibu, aku harus bisa.. kayak ibuku chi sekarang pasti juga berjuang buat ngelawan</p>	<p>90</p>	<p>Subjek DF menjelaskan pikiran yang dapat mengalihkan ia dari emosi negatif setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Penyebaran perhatian→ Merupakan tindakan individu dalam mempengaruhi atau mengatur emosi dengan mendistraksi atau melakukan konsentrasi untuk mengalihkan pikiran yang dapat memicu emosi dengan pikiran lain</p>

<p>bapaku.. dipikir pikir emang cowo itu bangsat ya.. sama paling aku ngerjain skripsian aja si chi.. kan energi terbesar untuk ngerjain skripsi antara jatuh cinta atau patah hati.. tapi gw malah ngundurin.. tolol banget tapi yaudah</p>			<p>- Konsentrasi: mengingat pelaku <i>ghosting</i> dapat bahagia dan mengingat orang tua</p>
<p>Satu hal yang ku tau pasti.. cowo itu mahluk paling brengsek di dunia.. tapi aku juga mikir.. mungkin dengan aku begini.. ini cara allah buat aku jauh dari hal hal maksiat kali ya.. kayak zinah gitukan ga boleh tau chi.. tapi jujur aja.. karena ini aku lebih sering sholat karena aku ga bisa cerita ke siapa siapa... kayak aku sering sholat.. bahkan sholat sunnah aku jalanin.. dan</p>	<p>92</p>	<p>Subjek DF menjelaskan bagaimana ia memandang fenomena <i>ghosting</i> yang dialami dan nilai baru yang muncul setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Perubahan kognitif → Tindakan individu dalam mengubah makna emosional, dengan mengubah pikiran atau nilai individu terhadap peristiwa</p> <p>- Merubah makna: sebagai bentuk teguran dari tuhan untuk menghindari dosa.</p> <p>- Nilai baru: Lebih berhati-</p>

<p>mungkin ini juga cara tuhan biar aku ga betas ngerantau dan nemenin ibu aku kali ya.. jujur aja chi.. kalau ga ada ginian ya chi.. aku ga akan pulang kayaknya.. aku lebih nyaman di jawa ketimbang aceh.. aceh banyak aturan yang ga logis menurutku.. jadi ya intinya ini cara buat aku untuk lebih dekat sama allah dan hati hati aja sama laki laki titit macam mereka..</p>			<p>hati terhadap laki-laki</p>
<p>Paling aku skripsian aja si chi.. jujur skripsikan capek ya.. jadi ga keinget.. tapi kadang ganggu mood juga.. cuman aku skripsian aja biar cepet kelar..sama palingan.. aku make up aja si chi.. ga tau ngerasa kalau make</p>	<p>104</p>	<p>Subjek DF menjelaskan perilaku atau tindakan yang dilakukan ketika subjek merasa emosional.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: modulasi respon → Merupakan tindakan individu dalam memodulasi atau merubah respons secara sadar dari perilaku saat individu merasa emosional mempengaruhi individu</p>

<p>up aku lebih cantik aja.. jadi seneng... sama apaan ya? Itu doang paling..</p> <p>Perubahan perilaku? mungkin aku lebih kayak ngehindarin cowo cowo aja untuk saat ini.. aku takut untuk berhubungan dulu sama cowo cowo.. ga tau sampe kapan chi.. cuman aku kayak udah males buat ngerespon cowo cowo..</p>	<p>100</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi: Menyelesaikan skripsi, merias diri. - Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang serupa: Menghindari laki-laki yang berpotensi melakukan <i>ghosting</i>.
---	------------	--	---

<p>sama VD ini.. gua kek <i>cudling</i> gitu gitu.. gua masih menerapkan nilai keluarga gua kok.. gua selalu kebayang bayang sama prinsip keluarga gua.. kayak perempuan tuh harusnya kek gimana... jadi kebawa sampe kek gua.. tampang gua boleh brengsek tapi gua ga gitu gitu loh.. makanya pas ini kayak.. bangsat... anjing gitu loh...</p>		<p>aktivitas seksual yang dilakukan oleh subjek FS dengan pelaku <i>ghosting</i> (VD) hanya sebatas Berperluan.</p>	
<p>Eh engga langsung gitu aja dah chi.. kek setelah melakukan HS terakhir.. kek 5 harian itu intensitas obrolan gua sama dia kayak menurun.. kek dia balesnya singkat gitu.. bahkan kayak bales sehari sekali.. gua mikir ini dia sibuk atau apa gimana gitu?</p>	<p>64</p>	<p>Subjek FS Menceritakan awal mula subjek FS mengalami <i>ghosting</i>.</p>	

<p>Tapi kek beda banget.. sampe akhirnya dia ngilang gitu aja.. ga ada omongan apa apa... dan gua diblok gitu aja... tapi gw sadar si, ini gw pasti bakal ditinggal..</p>			
<p>Ngasih chi... dia biayain hidup gua selama gua sama dia.. sampe gua bisa <i>saving money</i>.. karena dia bener bener sebertanggung jawab itu sama gua.. dia nganter nganter gua lah... maksudnya ada <i>effortnya</i>... gimana gua ga mikir dia bakal gini? Andaipun dia begini.. maksudnya ga secepat ini... Dia kek juga sempet ngajak nikah.. dia mau ketemu ortu gua lah.. apalah...</p>	60	<p>Subjek FS menjelaskan perilaku yang diberikan pelaku <i>ghosting</i> (VD) setelah melakukan hubungan seksual.</p>	<p>Bentuk perilaku Ghosting →</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Curving</i>, pelaku <i>ghosting</i> memberikan harapan palsu seperti mengajak menikah - <i>Haunting</i>, Pelaku <i>ghosting</i> mengurangi intensitas komunikasi sebelum melakukan <i>ghosting</i>. - <i>Ghosting</i>, pelaku
<p>Eh engga langsung gitu</p>	64		

<p>aja dah chi.. kek setelah melakukan HS terakhir.. kek 5 harian itu intensitas obrolan gua sama dia kayak menurun.. kek dia balesnya singkat gitu.. bahkan kayak bales sehari sekali.. gua mikir ini dia sibuk atau apa gimana gitu? Tapi kek beda banget.. sampe akhirnya dia ngilang gitu aja.. ga ada omongan apa apa... dan gua diblok gitu aja... tapi gw sadar si, ini gw pasti bakal ditinggal..</p>			<p>memblokir seluruh media sosial yang dimiliki subjek.</p>
<p>Ada.. gua nyamperin temen temennya.. dan temenya kayak bungkam semua.. gua ga tau mereka bantuin VD apa gimana... gila gua drop banget disitu..gua ngehubungin dia tapi</p>	<p>66</p>	<p>Subjek FS menjelaskan dampak fisik dan psikologis yang dirasakan setelah</p>	<p>Dampak Perilaku ghosting → - Psikologis: Stres, perasaan bersalah, diri tidak berharga, perasaan gagal, menyesal, patah hati,</p>

<p>nihil... nihil chi..</p> <p>Drop... Cuma itu... bener drop... gua kek mikir.. gua salah apa anjir... gua kenapa?? Ini beneran lo ninggalin gua? Kek anjir banget... gua ga ekspek secepat ini... gua ngerasa diri gua kek anjing gua cuman dijadiin pelampiasan doang.. kek gimana si chi..</p>	68	mengalami <i>ghosting.</i>	marah, putus asa.
<p>Maksudnya gua selalu gagal... kenapa gitu loh? Kayak anjir.. kadang ada nyeselnya juga gua ngerantau...</p>	74		
<p>Ya.. tapi ini sakit banget aja.. walaupun gua mencoba untuk <i>positif thinking.</i> kayak yaudah lah gua ditinggal sama dia ga rugi rugi</p>	76		

<p>banget.. gua selalu dari awal mikir kayak yaudah si.. dia biayain gua.. dia ini itu... gua ga rugi rugi amat... gua juga sebenarnya udah pasang ekspetasi rendah dari awal chi.. apalagi cowo.. ketika dia dapetin hal yang dia mau kayak <i>sexual thing</i> lah contohnya..itu dia.. oh gua udah puas nih.. lagian dia juga anak band.. dia anak punk... gua tau dia bisa nge <i>ghosting</i> gua kapan aja.. dia bisa nyari cewe dimana aja.. tapi anjir ini sakit banget... tapi gua kayak selalu nyari positifnya.. kek yaudah gua ga rugi rugi amat... tapi anjing lah...</p> <p>Kayak... pada akhirnya kayak gua sangking <i>desperate</i> nya</p>	<p>94</p>		
---	-----------	--	--

<p>gua sering ditinggalin.. gua kayak mikir yaudah seenggaknya kemaren dia kayak ngasih keuntungan buat gua.. kasarnya dia ngehidupin gua lah segala macem.. dia ngasih gua makan.. dia loundryiin baju gua.. kayak yaudah..kayak tadi gua bilang.. gua bisa sampe nyimpen duit gua.. gua ngerasa kek.. gua ga rugi rugi amat gitu... kayak yaudah pada akhirnya.. yaa gua sedih ya sedih tetep.. cuman kayak gua terus jalanin aja.. tapi kayak gua inget gua dapet <i>benefit</i> kok..dia juga tanggung jawab kok.. dan gua emang gampang luluh sama hal itu.. dia berusaha untuk <i>effort</i> buat gua.. jadi ya gua ga rugi rugi amat.. gua cuman rugi waktu</p>			
--	--	--	--

dan yaitu.. tapi gua lagi belajar bahwa <i>virginity</i> ga menggambarkan harga diri lo kok..			
Jujur.. gua nangis chi... kek gua nyari tempat sepi buat nangis.. tapi gua ga di kos.. makin makin galau gua di kos... lu tau taman Indonesia kaya? Disitu gua.. sepi tapi ga sepi sepi amat.. gua ga berani juga.. terus naik motor sambil dengerin lagu... kek gua nyaman aja nangis di motor...	78	Subjek FS menjelaskan bagaimana Subjek FS memilih situasi untuk meluapkan emosi yang dimiliki dan meningkatkan emosi positif.	Strategi regulasi emosi: Pemilihan situasi → Tindakan mendekati atau menghindari situasi yang dapat memberikan dampak emosional berdasarkan pengalaman atau pemikiran - Menghindari: Mencari tempat sepi untuk menangis seperti ke taman atau mengendarai motor - Mendekati: Bermain dengan teman, cerita dengan teman.
Engga deh..... engga si.. gua ga nyuruh orang orang untuk berhenti nanya nanya VD.. kek gua ga bisa ngontrol orang jugakan.. malah jujur gua lebih lega kalau gua akhirnya cerita ke orang...	86		

<p>emosi gua jadi reda..</p> <p>Ya tadi.. kayak kerja.. gua skripsian... atau kayak main sama temen temen gua aja.. biar gua ga terlalu inget dia gitu loh... karena pas gua sama temen temen gua.. gua jadi lebih seneng.. kek menurut gua.. main sama temen.. cerita ke temen bikin gua lega dan gua ngerasa lebih kayak oh gua engga sendiri gitu.. kek ada semangat..</p>	88		
<p>Ya gua mikirin ini si paling gimana skripsia gua gitu gitu... kek gua harus lulus gitu loh.. kadang itu yang bikin gua lupa sama VD..</p>	90	<p>Subjek FS menjelaskan pikiran yang dapat mengalihkan ia dari emosi negatif setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Penyebaran perhatian→ Tindakan individu dalam mempengaruhi atau mengatur emosi dengan mendistraksi atau melakukan konsentrasi untuk mengalihkan pikiran</p>

			<p>yang dapat memicu emosi dengan pikiran lain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distraksi: bagaimana skripsi selesai dan cepat lulus.
<p>Ya.. tapi ini sakit banget aja.. walaupun gua mencoba untuk <i>positif thinking</i>.. kayak yaudah lah gua ditinggal sama dia ga rugi rugi banget.. gua selalu dari awal mikir kayak yaudah si.. dia biayain gua.. dia ini itu... gua ga rugi rugi amat... gua juga sebenarnya udah pasang ekspektasi rendah dari awal chi.. apalagi cowo.. ketika dia dapetin hal yang dia mau kayak <i>sexual thing</i> lah contohnya..itu dia.. oh gua udah puas nih.. lagian dia juga anak</p>	76	<p>Subjek FS menjelaskan bagaimana ia berpikir realitis dalam memandang fenomena <i>ghosting</i> yang dialami.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Perubahan kognitif → Tindakan individu dalam mengubah makna emosional, dengan mengubah pikiran atau nilai individu terhadap peristiwa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merubah makna: Memandang terdapat keuntungan yang didapatkan setelah mengalami <i>ghosting</i>. - Nilai baru: Belajar untuk

<p>band.. dia anak punk... gua tau dia bisa nge <i>ghosting</i> gua kapan aja.. dia bisa nyari cewe dimana aja.. tapi anjir ini sakit banget... tapi gua kayak selalu nyari positifnya.. kek yaudah gua ga rugi rugi amat... tapi anjing lah...</p> <p>Kayak... pada akhirnya kayak gua sangking <i>desperate</i> nya gua sering ditinggalin.. gua kayak mikir yaudah seenggaknya kemaren dia kayak ngasih keuntungan buat gua.. kasarnya dia ngehidupin gua lah segala macem.. dia ngasih gua makan.. dia loundryiin baju gua.. kayak yaudah..kayak tadi gua bilang.. gua bisa sampe nyimpen</p>	<p>94</p>		<p>meyakini bahwa harga diri tidak dilihat dari keperawanan dan lebih berhati-hati dalam memilih pasangan.</p>
---	-----------	--	--

duit gua.. gua ngerasa
kek.. gua ga rugi rugi
amat gitu... kayak
yaudah pada
akhirnya.. yaa gua
sedih ya sedih tetep..
cuman kayak gua
terus jalanin aja.. tapi
kayak gua inget gua
dapat *benefit* kok..dia
juga tanggung jawab
kok.. dan gua emang
gampang luluh sama
hal itu.. dia berusaha
untuk *effort* buat gua..
jadi ya gua ga rugi
rugi amat.. gua cuman
rugi waktu dan yaitu..
tapi gua lagi belajar
bahwa *virginity* ga
menggambarkan
harga diri lo kok..

Sebenarnya gampang..
gua cuman lebih
selektif aja nyari
cowo.. kayak yaudah
kalau gua mau main

96

<p>main gua nyari orang kek gimana.. dan ketika gua mau main nyari orang yang serius.. ya gua nyari yang gimana... tapi untuk serius untuk sekarang gua <i>enough</i> buat serius..</p>			
<p>Gua mungkin mengurangi sikap <i>friendly</i> gua ke cowo.. gua akan memasang defensif gua.. gua akan pasang gembok setinggi tingginya.. jadi kalau ada orang yang chat gua.. gua bakal bales lama... intinya gua mau ngetest dia aja gitu..</p> <p>Ya tadi chi.. skripsian.. gua kerja... itu adalah cara gua untuk lupa jadi gua ga akan sedih atau kalau Bahasa lu agar emosi negatif itu ga</p>	<p>98</p>	<p>Subjek FS menjelaskan perilaku atau tindakan yang dilakukan ketika merasa emosional dan ketika menghadapi situasi yang berpotensi memicu emosi.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: modulasi respon → Merupakan tindakan individu dalam memodulasi atau merubah respons secara sadar dari perilaku saat individu merasa emosional mempengaruhi individu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi: Skripsi dan Bekerja. - Perilaku yang muncul ketika

muncul gitu.. tapi kalau biasanya orang setres itu sampe ngerokok gitu gitu si.. gua enggak ya..			menghadapi situasi yang serupa: Mengurangi intensitas berinteraksi dengan laki-laki
--	--	--	---

HORISONALISASI SUBJEK 5

Ucapan Subjek	Baris	Coding	Deskripsi Psikologis
<p>Kalau denger pertanyaan kamu ya.. sumpah aku pengen banget bego begoin diri sendiri tau ga.. tapi ya... kalau boleh jujur, aku sama sekali ga ada niat buat punya hubungan apapun sama dia.. karena aku kayak mikir.. paling aku nyaman sama dia cuman karena lagi ada masalah aja terus kebetulan ketemu sama orang yang enak buat diajak curhat.. tapi ya.. ga tau kenapa.. abis sering bareng sama dia.. dan mengenal dia lebih jauh..</p>	<p>42</p>	<p>Subjek CT menceritakan latar belakang kenapa menjalani hubungan tanpa status.</p>	

<p>Dengan segala... eeeeee.... serangkaian perilakunya dia ke aku ya.. kayak dia yang perhatian, kita yang sering teleponan atau <i>videocallan</i> setiap mau tidur.. dia yang selalu nanya kabar dan aktivitasku hari ini.. dia yang cerita bahkan foto aktivitas dia pada hari itu.. aku mikir kalau kita ya lagi PDKT aja.. pede banget ya? Aku ngerasa kalau aku tuh ga cinta sendirian.. jujur aku pernah nginep bareng dia.. sebelum akhirnya kita LDR bogor semarang.. tapi waktu itu kita ga ngapa ngapain.. kita bener bener <i>quality time</i>.. kayak yaudah sebelum dia balik aja.. dan aku pikir kayak gitu biasa</p>	<p>44</p>		
---	-----------	--	--

dilakukan ama orang orang.. tapi ya... ternyata aku salah ..			
Sebelum kita akhirnya gitu ya.... aku sama AF cuman peluk aja.. itupun jarang banget... hanya moment tertentu aja.. makanya aku ga pernah mikir yang aneh aneh.. paling kita pernah tidur bareng.. tapi ya kita ga ngapa ngapain selain tidur bareng aja..		Subjek CT memberitahu bahwa aktivitas yang dilakukan hanya berpelukan dan tidur bersama dengan pelaku <i>ghosting</i> (AF)	
Jujur pas disitu aku belum di <i>ghosting</i> atau belum menjauh dari dia.. selama tiga hari sama dia.. aku masih diem aja.. ga ngomong apa apa... maksudnya ga konfrontasi apa apa.. yaudah kecewa aja dan ga tau mau apa.. aku cuman diem aja selama sama dia.. aku ngerasa	56	Subjek CT Menceritakan awal mula subjek CT mengalami <i>ghosting</i> .	

<p>semua ekspetasiku kayak runtuh gitu aja... sumpah aku diemin dia.. aku ga ngobrol.. aku ga mau ngeluarin duit atau apa.. bener bener sekecewa itu.. ga ada <i>passion</i> hidup.. terus yaudah.. akhirnya aku minta jemput pak WT.. yang tadinya mau ngenalin dia ke kekeluarga.. aku jadi males.. malah aku sampe ga sanggup ngeliat muka dia.. terlebih pas aku chek hape dia lagi.. dia malah ngeganti nama kontak pacarnya dengan ML MIPA 2018... mungkin disitu dia mulai sadar kali ya kalau aku tau atau takut ketahuan kali.. tapi yaudah disitu aku kayak udah kecewa malah makin kecewa sama AF.. dan setelah</p>			
--	--	--	--

<p>aku di jemput sama pak WT.. kebesokannya ya.. intensitas ngobrol kita mulai nurun... dan akhirnya aku baru sadar... selama ini aku yang selalu berjuang untuk ngehubungin dia.. selalu aku yang ngehubungin dia pertama kali... aku yang chat.. aku yang telepon.. intinya kalau aku ga ngehubungin dia.. ya.. udah.. dia ga akan ngehubungin aku... nah.. setelah dua hari aku ngediemin dia.. akhirnya aku chat dia lagi.. jujur aku takut banget kehilangan AF.. akhirnya aku coba buat ngehubungin AF lagi.. tapi dia ga pernah bales chat ku.. ngeliat</p>			
--	--	--	--

<p>kondisi kayak gitu.. aku sempet nelpon dan ga diangkat.. yaudah disitu aku pasrah dan berpikir yaudah gausah dihubungin lagi.. dan akhirnya aku sadar bahwa ternyata.. selama ini dia ga pernah cinta sama aku..</p>			
<p>“...entah kenapa, aku ngerasa komunikasi kita sempet ga bagus banget sebelum aku balik ke jakarta.. bener bener kayak dia jarang bales.. aku ga tau dia kenapa.. mungkin sibuk... tapi emang jadi jarang komunikasi sekitar semingguan sebelum aku pulang... jadi aku mikir yaudah mau ketemuan dulu nih.. aku ga mikir aneh aneh si waktu itu.. kalau dia mungkin mau <i>ghosting</i></p>	<p>48</p>	<p>Subjek CT menjelaskan perilaku yang diberikan selama berhubungan dengan pelaku <i>ghosting</i> (AF) sebelum melakukan hubungan seksual.</p>	<p>Bentuk perilaku Ghosting →</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Haunting</i>, pelaku <i>ghosting</i> mulai mengurangi intensitas komunikasi. - <i>Stashing</i>, pelaku <i>ghosting</i> tidak ingin memperkenalkan kepada keluarga

<p>aku.. terus juga.. aku inget sama kondisi keluarga ku yang lagi <i>not good enough....</i>”</p> <p>“.....tapi sempet ya.. sempet ngerasa janggal sama dia.. jadi waktu itu dia pernah sakit.. dia hilang lah sehari hari.. terus aku inisiatif tuh.. buat ngirim makanan ke rumahnya.. tapi ya.. aku kan baru kenal dia juga.. jadi aku bingung mau ngehubungin siapa.. akhirnya aku bilang sama dia.. mau ngehubungin adeknya yang kedua.. tapi dia panik.. awalnya aku curiga.. tapi aku ga mikir yang macam macam si.. karena dia pernah nelfon aku didepan bundanya dan</p>	<p>58</p>		
---	-----------	--	--

<p>temen temennya.. walaupun ga dikenalin secara langsung si.. tapi aku ga mikir yang aneh aneh.. sumpah ya....”</p>			
<p>“.....setelah aku di jemput sama pak WT.. kebesokannya ya.. intensitas ngobrol kita mulai nurun... dan akhirnya aku baru sadar... selama ini aku yang selalu berjuang untuk ngehubungin dia.. selalu aku yang ngehubungin dia pertama kali... aku yang chat.. aku yang telepon.. intinya kalau aku ga ngehubungin dia.. ya.. udah.. dia ga akan ngehubungin aku... nah.. setelah dua hari aku ngediemin dia.. akhirnya aku chat dia</p>	<p>56</p>	<p>Subjek CT menjelaskan perilaku yang diberikan selama berhubungan dengan pelaku <i>ghosting</i> (AF) setelah melakukan hubungan seksual.</p>	<p>Bentuk perilaku Ghosting →</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ghosting</i>, pelaku <i>ghosting</i> tidak mengangkat dan membalas pesan singkat atau telpon. - <i>Zombie-ing</i>, pelaku <i>ghosting</i> kembali menghubungi dan menanyakan kabar setelah menghilang. - <i>Haunting</i>, pelaku <i>ghosting</i> masih menghubungi

<p>lagi.. jujur aku takut banget kehilangan AF.. akhirnya aku coba buat ngehubungin AF lagi.. tapi dia ga pernah bales chat ku.. ngeliat kondisi kayak gitu.. aku sempet nelpon dan ga diangkat.. yaudah disitu aku pasrah dan berpikir yaudah gausah dihubungin lagi.. dan akhirnya aku sadar bahwa ternyata.. selama ini dia ga pernah cinta sama aku...”</p> <p>“.....jadi Setelah berbulan bulan aku ga komunikasi lagi sama AF.. di bulan September tahun 2022 AF tiba tiba nelfon aku.. dia sok sokan nanya kabar gitu dan kayak ngasih perhatian basi</p>	<p>94</p>		<p>atau merespon terhadap <i>story</i> media sosial subjek namun tidak intensif atau jarang.</p>
--	-----------	--	--

<p>menurutku.. walaupun basi tapi disitu aku seneng banget.. kayak akhirnya aku denger suara dia lagi gitu.. jujur aku kangen banget sama suaranya.. bahkan nih.. kita di bulan januari 2023.. sempet komunikasi lagi walaupun ga intens.. padahal januari tahun 2023 itu bisa dibilang tepat setahun kita ga pernah ketemu.. disitu dia ngasih perhatian, dia ngasih tau dia dimana..lagi apa.. terus juga ngirim foton dia ke aku dan minta foto aku.. yah... seneng si... tapi aku tau.. dia kayak gitu sama aku karena dia kesepian.. aku tau AF ga akan pernah mencintaiku.. makanya</p>			
---	--	--	--

<p>aku maksain diri untuk ga ngerespon apapun komunikasi dari dia.. ya aku bales.. tapi kalau udah kejauhan... aku apus chatnya dan ga akan bales lagi.. yaudah aku nyari kesibukan lain aja.. biar aku lupa.. apa kek.. makan.. <i>scroll sosmed</i>.. skripsi si yang paling top cer.. jujur skripsi adalah caraku meluapkan emosiku.. intinya aku ga mau ngerespon dia lagi....”</p> <p>“.....intinya aku kayak ngebiarin memori itu ilang sendiri gitu loh... bahkan aku masih suka nangis kalau inget AF.. dulu dulu aku kalau kangen banget gitu.. aku suka <i>update story</i> pake lagu the 1997 yang judulnya <i>about you</i>.. yang lirik lagunya <i>relate</i></p>	<p>108</p>		
--	------------	--	--

<p>banget sama aku.. apalagi bagian.. eee.... bentar.. aku buka hape.. aku lupa.. nadanya.. nenene.. oh yang bagian awalnya <i>I know a place its somewhere I go when I need to remember your face..</i> lirik itu kayak.. aku mau ngasih tau dia.. kadang aku kalau kangen sama dia.. aku suka ke tempat kita pertama kali ketemu.. sama refnya yang <i>do you think that I have forgotten..</i> jujur ya.. kadang aku berharap AF peka sama story ku.. aku mau ngasih tau dia kalau aku ga akan pernah lupa sama dia.. walaupun mungkin sekarang dia udah ngelanjutin hidupnya dan ga inget aku lagi, tapi disini aku masih inget dia..</p>			
--	--	--	--

<p>tapi sumpah... dia tuh kayak suka <i>love</i> atau komentar <i>story</i> aku yang emang aku tuju buat dia... kayak seakan akan dia tau itu buat dia.. emang cowo brengsek.....”</p>			
<p>bener bener kaget.. diem aja.. jujur sempet mikir... oh aku tuh cuman jadi pelampiasan doang ya... terus ya.. kayak luka tusuk dituang alcohol.. aku malah stalk pacarnya, asli pacarnya cantik banget.. keliatan kayak anak baik baik.. pake kerudung.. mukanya adem banget.. ya... beda sama aku lah, waktu itu aku mikir pasti AF ga pernah ngelakuin ini sama pacarnya.. makanya dia cari pelampiasan di orang lain..</p>	<p>54</p>	<p>Subjek CT menjelaskan dampak fisik dan psikologis yang dirasakan setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>Dampak Perilaku <i>ghosting</i> →</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psikologis: Perasaan tidak menyangka, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, citra diri negatif, kecewa, kehilangan motivasi, Harga diri rendah, patah hati, perasaan bersalah, kekhawatiran yang

<p>yaudah kecewa aja dan ga tau mau apa.. aku cuman diem aja selama sama dia.. aku ngerasa semua ekspektasiku kayak runtuh gitu aja.... sumpah aku diemin dia.. aku ga ngobrol.. aku ga mau ngeluarin duit atau apa.. bener bener sekecewa itu.. ga ada <i>passion</i> hidup.. terus yaudah.. akhirnya aku minta jemput pak WT.. yang tadinya mau ngenalin dia ke kekeluarga.. aku jadi males.. malah aku sampe ga sanggup ngeliat muka dia.. terlebih pas aku chek hape dia lagi.. dia malah ngeganti nama kontak pacarnya dengan ML MIPA 2018... mungkin disitu dia mulai sadar kali ya kalau aku tau atau takut ketahuan kali.. tapi yaudah disitu aku kayak udah kecewa malah makin kecewa sama AF..</p>	<p>56</p>		<p>berlebihan, <i>overthinking.</i></p>
--	-----------	--	---

<p>dan setelah aku di jemput sama pak WT.. kebesokannya ya.. intensitas ngobrol kita mulai nurun... dan akhirnya aku baru sadar... selama ini aku yang selalu berjuang untuk ngehubungin dia.. selalu aku yang ngehubungin dia pertama kali... aku yang chat.. aku yang telepon.. intinya kalau aku ga ngehubungin dia.. ya.. udah.. dia ga akan ngehubungin aku... nah.. setelah dua hari aku ngediemin dia.. akhirnya aku chat dia lagi.. jujur aku takut banget kehilangan AF.. akhirnya aku coba buat ngehubungin AF lagi.. tapi dia ga pernah bales chat ku.. ngeliat kondisi kayak gitu.. aku sempet nelpon dan ga diangkat.. yaudah disitu aku pasrah dan berpikir yaudah gausah dihubungin lagi..</p>			
---	--	--	--

<p>dan akhirnya aku sadar bahwa ternyata.. selama ini dia ga pernah cinta sama aku..</p>			
<p>Jujur ya... aku cuman ngerasa.. apa ya? Kayak apa aku ga pantes buat dapet cowo baik? Jujur aku cuman nangis aja, kecewa sama diri sendiri, marah sama diri sendiri.. ya.. aku ga munafik, aku juga sedih kehilangan dia.. tapi... kamu tau ga? hal yang lebih menyakitkan dari kehilangan AF?</p>	60		
<p>Setelah dua minggu lebih aku ga komunikasi sama AF.. kerjaan ku cuman galauin AF aja.. kayak kenapa aku bisa ngelakuin kayak gitu sama cowo kayak AF.. ditambah lagi sama temen temen ku yang mulai nanya kabar ku dengan AF... mereka yang</p>	66		

<p>bilang AF banyak dicari orang... AF yang suka manfaatin pacarnya.. intinya infor info yang ngebuat aku makin tertekan lah.. nah terus tiba tiba aku baru sadar kok aku ga mens mens ya? Harusnyakan aku mens di akhir bulan.. tapi ini udah masuk 30 januari? Jujur ya.. awalnya Aku ga mikir macem macem.. karena aku mikir oh aku stress.. banyak masalah.. terus ga tau.. wahyu dari mana.. aku isenglah beli test pack.. dan ternyata malah muncul garis dua.. disitu aku kaget.. kaget banget.. tapi aku mencoba buat tenang disitu.. nahan teriak... akhirnya aku beli testpack lagi malemnya.. dan masih muncul garis dua.. aku mikir aku setress kali ya.. atau aku halu.. akhirnya aku beli test pack lagi dan mau chek besok</p>			
---	--	--	--

<p>paginya.. dan ternyata bener.. aku hamil...</p> <p>aku selalu ngebandingin diriku sama mantanya AF dan pacarnya AF.. aku ngerasa ga pantes aja pake kerudung.. tapi jujur itu yang ngebuat aku lupa dan jadi ga pernah ngebanding bandingin hidupku ama orang lain.. terus aku juga ngapus foto-fotonya dia.. <i>story</i> chat ku.. biar ga ngeliat.. oh sama satu lagi.. akukan sempet beliin dia jaket, sepatu dan tumblr.. semuanya aku jual.. ya biar ga inget dia.. tapi yang sepatu sampai detik ini ga kejual.. kayaknya pas aku udah siap ketemu dia.. aku bakal ngasih dia dan sekalian balikin semua barang barangnya dia yang masih sama aku..</p>	<p>88</p>		
---	-----------	--	--

<p>jujur.. setelah kejadian sama AF aku jadi sering <i>overthinking</i> dan ketakutan kalau ada cowo yang deketin aku.. aku mikir kayak semua cowo yang deketin aku cuman penasaran dan <i>interestnya</i> cuman <i>sexual</i> aja... aku takut cowo ngedeketin aku cuman karena pengen itu.. tapi aku sempet deket sama satu cowo.. itu setelah 6 bulanan deh kalau ga salah.. tapi ternyata dia ya... sama aja.. syukurnya aku juga ga pasang ekspektasi apa apa dan emang aku belum <i>move on</i> dari AF.. tapi ya.. jadinya aku makin takut buat ngebangun relasi apapun sama cowo.. kayak ngehindarin aja.. kadang pas di kafe ada yang minta <i>username</i> Ig atau ada temennya temenku yang mau kenal.. jujur aku ngehindarin dan cenderung</p>	<p>106</p>		
--	------------	--	--

<p>takut.. bener bener aku ga peduli dan nolak... tapi kadang aku juga kalau ada cowo yang bener bener ngedeketin aku.. aku malah akhirnya menggunakan rasa sakit ditinggal AF biar aku ga ngerespon cowo cowo itu.. soalnya kadang dengan rasa sakit itu, aku jadi terjaga dari hal hal yang ga aku tau apa ujungnya.. atau kadang rasa sakit yang dikasih AF suka pake buat jadi motivasi cepet lulus..</p>			
<p>Jujur, mungkin dulu ya... kalau sedih.. aku awalnya suka di kos aja sendirian sambil dengerin lagu yang ngingetin dia.. aku buat <i>playlist</i> di spotify yang semua lagunya kayak isi liriknya ya... kayak <i>relate</i> sama aku.. jujur aku nih.. kaau kangen.. suka dengerin lagu yang inget dia gitu.. tapi</p>	<p>86</p>	<p>Subjek CT menjelaskan bagaimana Subjek CT memilih situasi untuk meluapkan emosi yang dimiliki.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Pemilihan situasi → Tindakan mendekati atau menghindari situasi yang dapat memberikan dampak emosional berdasarkan pengalaman atau pemikiran</p> <p>- Menghindari: mengisolasi diri dikos,</p>

<p>sekarang aku lebih sering keluar sama temen temen ku.. tapi kalau diajak ke tempat yang pernah bareng dia.. aku ga ikut si.. kayak diajak ke ejaan.. aku ga akan mau.. tapi kalau sekarang aku lagi membiasakan untuk ke tempat yang biasa kita datengi....</p> <p>Oke.. jadi Setelah berbulan bulan aku ga komunikasi lagi sama AF.. di bulan September tahun 2022 AF tiba tiba nelfon aku.. dia sok sokan nanya kabar gitu dan kayak ngasih perhatian basi menurutku.. walaupun basi tapi disitu aku seneng banget.. kayak</p>	<p>94</p>		<p>menghindari tempat yang mengingatkan kepada pelaku <i>ghosting</i>.</p> <p>- Mendekati: Bermain dengan teman, bercerita dengan teman, Membiasakan diri untuk ke tempat yang mengingatkan memori, Masih merespon telepon atau komunikasi dari pelaku <i>ghosting</i> untuk mengurangi perasaan sedih.</p>
---	-----------	--	--

<p>akhirnya aku denger suara dia lagi gitu.. jujur aku kangen banget sama suaranya.. bahkan nih.. kita di bulan januari 2023.. sempet komunikasi lagi walaupun ga intens.. padahal januari tahun 2023 itu bisa dibilang tepat setahun kita ga pernah ketemu..”</p>			
<p>Jujur ya.... hal terekstrim yang pernah aku lakuin dalam hidupku.. nih liat rambutku.... Yaa.. aku lepas kerudung dan potong rambut dan juga ngewarnain rambut aku.. karena.. eee... jujur... kalau aku pake kerudung.. aku selalu ngebandingin diriku sama mantanya AF dan pacarnya AF.. aku</p>	88	<p>Subjek CT menjelaskan bagaimana Subjek CT menghadapi lingkungan sosial dan merubah lingkungan fisik untuk tidak memicu emosi yang ia miliki.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Modifikasi situasi → Memodifikasi situasi berkaitan dengan individu mengubah atau memodifikasi lingkungan eksternal untuk mengurangi dampak emosi yang muncul</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fisik: Lepas kerudung, Potong rambut, Mewarnai rambut, menjual hadiah, Menghapus foto,

<p>ngerasa ga pantes aja pake kerudung.. tapi jujur itu yang ngebuat aku lupa dan jadi ga pernah ngebanding bandingin hidupku ama orang lain.. terus aku juga ngapus foto-fotonya dia.. story chat ku.. biar ga ngeliat.. oh sama satu lagi.. akukan sempet beliin dia jaket, sepatu dan tumblr.. semuanya aku jual.. ya biar ga inget dia.. tapi yang sepatu sampai detik ini ga kejual.. kayaknya pas aku udah siap ketemu dia.. aku bakal ngasih dia dan sekalian balikin semua barang barangnya dia yang masih sama aku..</p> <p>Oh ada satu barang.. helm item gitu.. awalnya sempet aku</p>	<p>90</p>		<p>Menghapus histori chat, Menyimpan barang pemberian ditempat yang tidak bisa dilihat.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sosial: Meminta tolong untuk teman-teman untuk tidak menanyakan soal pelaku <i>ghosting</i>, memblokir media sosial pelaku.
---	-----------	--	--

<p>titip temen.. tapi AF pernah nelfon aku lagi.. katanya AF bakal ambil helm nya lagi.. jadi helm itu aku ambil dari temenku dan aku simpen lagi.. padahal sama temenku udah mau dimodif.. tapi aku ambil lagi.. dan helm itu aku taro di tempat yang ga akan aku lihat.. oh sama ini sih paling.. aku nyuruh sahabatku untuk engga neken aku atau nanya kapan aku ngasih tau AF... kayak jangan nanya nanya lah gitu.. kalau aku udah siap pasti aku bakal ngomong.. dan syukurnya mereka ngerti...</p> <p>Jujur aku emang salah satu orang yang kalau dengerin lagu.. pasti</p>	<p>112</p>		
---	------------	--	--

<p>nyari lagu yang <i>relate</i> sama kondisi ku sekarang.. entah itu buat aku kayak lebih termotivasi atau buat aku kayak makin ngeresepin memorinya.. intinya aku nyari lagu yang <i>relate</i> aja.. tapi kalau ditanya, itu cukup bisa ngeredain si.. tapi cara ku yang sekarang sekarang ini.. sering cerita ke sahabat sahabatku yang tau masalahku si.. untungnya mereka semua <i>support</i> dan ga pernah capek dengerin aku cerita.. oh iya <i>out of topic</i>.. akhirnya kemaren aku memutuskan untuk ngeblock AF tau.. aku memutuskan untuk membiarkan hiduku tenang.. aku mau belajar untuk ga</p>			
---	--	--	--

<p>ngestalk lagi, aku mau belajar untuk mengikhhlaskan dia pelan pelan.. walaupun pas mau block aku nangis.. tapi akhirnya aku berani buat ngelakuin itu... nih buktinya, aku screenshot.. aku juga menghindari dia chat aku lagi si.. intinya aku ga mau diganggu aku lagi.. atleast dengan aku block AF, jadi story nya ga muncul lagi.. jadi aku ga akan kepo lagi..</p>			
<p>jujur.. setelah kejadian sama AF aku jadi sering <i>overthinking</i> dan ketakutan kalau ada cowo yang deketin aku.. aku mikir kayak semua cowo yang deketin aku cuman penasaran dan <i>interestnya</i> cuman <i>sexual</i> aja... aku takut cowo ngedeketin aku</p>	106	<p>Subjek CT menjelaskan pikiran yang dapat mengalihkan ia dari emosi negatif setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Penyebaran perhatian→ Merupakan tindakan individu dalam mempengaruhi atau mengatur emosi dengan mendistraksi atau melakukan konsentrasi untuk mengalihkan pikiran</p>

<p>cuman karena pengen itu.. tapi aku sempet deket sama satu cowo.. itu setelah 6 bulanan deh kalau ga salah.. tapi ternyata dia ya... sama aja.. syukurnya aku juga ga pasang ekspektasi apa apa dan emang aku belum <i>move on</i> dari AF.. tapi ya.. jadinya aku makin takut buat ngebangun relasi apapun sama cowo.. kayak ngehindarin aja.. kadang pas di kafe ada yang minta <i>username</i> Ig atau ada temennya temenku yang mau kenalan.. jujur aku ngehindarin dan cenderung takut.. bener bener aku ga peduli dan nolak... tapi kadang aku juga kalau ada cowo yang bener bener ngedeketin aku.. aku malah akhirnya</p>			<p>yang dapat memicu emosi dengan pikiran lain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi: Mengingat rasa sakit ketika mengalami <i>ghosting</i>
--	--	--	--

<p>menggunakan rasa sakit ditinggal AF biar aku ga ngerespon cowo cowo itu.. soalnya kadang dengan rasa sakit itu, aku jadi terjaga dari hal hal yang ga aku tau apa ujungnya.. atau kadang rasa sakit yang dikasih AF suka pake buat jadi motivasi cepet lulus..</p>			
<p>Jujur.. aku awalnya mikir ini kayak ini murni kebodohanku aja.. aku yang terlalu cepet percaya dengan orang yang baru aku kenal.. sahabat sahabat ku selalu bilang <i>im moving to fast</i> tapi waktu itu aku mikir, kayak buat apa menunggu waktu lama ketika kamu mendapatkan orang yang menurut kamu</p>	<p>102</p>	<p>Subjek CT menjelaskan bagaimana ia memandang fenomena <i>ghosting</i> yang dialami dan nilai baru yang muncul setelah mengalami <i>ghosting</i>.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: Perubahan kognitif → Tindakan individu dalam mengubah makna emosional, dengan mengubah pikiran atau nilai individu terhadap peristiwa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merubah makna: salah satu cara untuk mendewasakan diri. - Nilai baru:

<p>tepat atau cocok gitu? Tapi dari sini juga aku belajar banyak hal.. jujur.. banyak banget yang aku dapetin dari AF.. mungkin kalau orang nanya, apakah aku menyesal ketemu AF? Jujur aku ga nyesel.. sama sekali.. ya pertama tama nyesel tapi setelahnya engga.. mungkin kejadian sama AF adalah salah satu cara semesta untuk mendewasakan aku kali ya..</p> <p>Perspektif soal relasi romantis kali ya.. dulu sebelum aku ketemu sama AF.. aku mikir kalau pasangan cocok itu adalah mereka yang satu frekuensi sama kita.. tapi ternyata enggak..</p>	<p>104</p>		<p>Memiliki indikator dalam memilih pasangan.</p>
--	------------	--	---

<p>cocok itu ketika kita bisa menerima kekurangan dan kelebihan pasangan kita.. kita yang bisa menerima kelebihan dia... kita yang harus bisa menangani kekurangannya.. apalagi jika udah nikah.. kita bakal hidup seumur hidup sama mereka.. jadi kita harus memilih mana kekurangan pasangan yang bisa kita ambil resikonya atau kita hadapi seumur hidup lah.... kayak masalah apa yang mau kamu pilih selama sisa hidup kamu.. dan yang kedua... kadang pasangan yang kita inginkan belum tentu pasangan yang kita butuhkan.. atau sebaliknya.. jujur aja.. AF tuh kriteria cowoku</p>			
---	--	--	--

<p>banget.. kalau dinilai 1 sampai 10, dia definisi 10/10 buatku.. kalau ada 100, dia tetep 100/100 buat aku.. sebelum aku kenal AF, aku ngerasa kriteria cowo yang ku mau ga ada di dunia ini.. tapi ternyata ada.. dan dia ada disini.. eh.. tapi ga nyangka, ternyata cowo yang aku impiin selama ini adalah cowo yang nantinya akan paling nyakitin aku.. terus juga ya.. AF yang aku bilang 10/10 ternyata kelebihan yang AF punya.. yang kelebihanya itu aku pengen banget lah ada dipasanganku.. ternyata aku capek ngadepinya.... aku kualahan ngehadepinnya.... ternyata apa ya... kayak kelebihan AF tuh</p>			
--	--	--	--

<p>bentrok sama aku.. dia bawel aku bawl.. terus juga pas tau kekurangan AF kayak gimana.. ternyata aku ga bisa nerima itu.. jadi ya kenapa aku akhirnya bisa mikir gini..</p>			
<p>Oke.. jadi Setelah berbulan bulan aku ga komunikasi lagi sama AF.. di bulan September tahun 2022 AF tiba tiba nelfon aku.. dia sok sokan nanya kabar gitu dan kayak ngasih perhatian basi menurutku.. walaupun basi tapi disitu aku seneng banget.. kayak akhirnya aku denger suara dia lagi gitu.. jujur aku kangen banget sama suaranya.. bahkan nih.. kita di bulan januari 2023.. sempet komunikasi lagi walaupun ga intens..</p>	<p>94</p>	<p>Subjek CT menjelaskan perilaku atau tindakan yang dilakukan ketika merasa emosional dan ketika menghadapi situasi yang berpotensi memicu emosi.</p>	<p>Strategi regulasi emosi: modulasi respon → Merupakan tindakan individu dalam memodulasi atau merubah respons secara sadar dari perilaku saat individu merasa emosional mempengaruhi individu</p> <p>- Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi: Menutup mata dan mengatur nafas, mendengarkan</p>

<p>padahal januari tahun 2023 itu bisa dibilang tepat setahun kita ga pernah ketemu.. disitu dia ngasih perhatian, dia ngasih tau dia dimana..lagi apa.. terus juga ngirim foton dia ke aku dan minta foto aku.. yah... seneng si... tapi aku tau.. dia kayak gitu sama aku karena dia kesepian.. aku tau AF ga akan pernah mencintaiku.. makanya aku maksain diri untuk ga ngerespon apapun komunikasi dari dia.. ya aku bales.. tapi kalau udah kejauhan... aku apus chatnya dan ga akan bales lagi.. aku paling ngelakuin kegiatan lain kaya makan atau baca buku... skripsi si yang paling top cer.. jujur skripsi adalah caraku</p>			<p>lagu untuk memotivasi, merokok.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang serupa: Menghindari interaksi dengan laki-laki, Mengerjakan skripsi, melakukan kegiatan lain seperti makan atau membaca buku.
---	--	--	---

<p>meluapkan emosiku.. intinya aku ga mau ngerespon dia lagi.. <i>cause I know he never</i> <i>love me and never.. jadi</i> mungkin kayak lebih sadar diri.. <i>and I wish he</i> <i>would stay in my</i> <i>memories and I promise</i> <i>to myself that the ending</i> <i>always be the same</i></p> <p>jujur.. setelah kejadian sama AF aku jadi sering <i>overthinking</i> dan ketakutan kalau ada cowo yang deketin aku.. aku mikir kayak semua cowo yang deketin aku cuman penasaran dan <i>interestnya</i> cuman <i>sexual</i> aja... aku takut cowo ngedeketin aku cuman karena pengen itu.. tapi aku sempet deket sama satu cowo.. itu setelah 6 bulanan deh kalau ga salah.. tapi</p>	<p>106</p>		
---	------------	--	--

<p>ternyata dia ya... sama aja.. syukurnya aku juga ga masang ekspetasi apa apa dan emang aku belum <i>move on</i> dari AF.. tapi ya.. jadinya aku makin takut buat ngebangun relasi apapun sama cowo.. kayak ngehindarin aja.. kadang pas di kafe ada yang minta <i>username</i> Ig atau ada temennya temenku yang mau kenalan.. jujur aku ngehindarin dan cenderung takut.. bener bener aku ga peduli dan nolak... tapi kadang aku juga kalau ada cowo yang bener bener ngedeketin aku.. aku malah akhirnya menggunakan rasa sakit ditinggal AF biar aku ga ngerespon cowo cowo itu.. soalnya kadang</p>			
---	--	--	--

<p>dengan rasa sakit itu, aku jadi terjaga dari hal hal yang ga aku tau apa ujungnya.. atau kadang rasa sakit yang dikasih AF suka pake buat jadi motivasi cepet lulus..</p> <p>Pas emosi itu muncul atau mungkin terlintas kayak inget memori buruk gitu ya.. jujur aku langsung diem.. nutup mata.. ngatur nafas... aku diem.. intinya aku kayak ngebiarin memori itu ilang sendiri gitu loh...</p> <p>bahkan aku masih suka nangis kalau inget AF.. dulu dulu aku kalau kangen banget gitu.. aku suka <i>update story</i> pake lagu the 1997 yang judulnya <i>about you</i>.. yang lirik lagunya <i>relate</i> banget sama aku.. apalagi bagian.. eee....</p>	<p>108</p>		
---	------------	--	--

<p>bentar.. aku buka hape.. aku lupa.. nadanya.. nenene.. oh yang bagian awalnya <i>I know a place its somewhere I go when I need to remember your face..</i> lirik itu kayak.. aku mau ngasih tau dia.. kadang aku kalau kangen sama dia.. aku suka ke tempat kita pertama kali ketemu..</p>			
<p>Bisa dibilang iya.. aku ngerasa lebih tenang aja.. aku ga tau.. padahal dulu aku anti banget sama orang ngerokok.. aku adalah orang pertama yang akan marah kalau temen temen aku ngerokok.. tapi aku ga tau kenapa.. aku lebih tenang aja..</p>	110		
<p>Jujur aku emang salah satu orang yang kalau</p>	112		

<p>dengerin lagu.. pasti nyari lagu yang <i>relate</i> sama kondisi ku sekarang.. entah itu buat aku kayak lebih termotivasi atau buat aku kayak makin ngeresepin memorinya.. intinya aku nyari lagu yang <i>relate</i> aja.. tapi kalau ditanya, itu cukup bisa ngeredain si.. tapi cara ku yang sekarang sekarang ini.. sering cerita ke sahabat sahabatku yang tau masalahku si.. untungnya mereka semua <i>support</i> dan ga pernah capek dengerin aku cerita.. oh iya <i>out of topic</i>.. akhirnya kemaren aku memutuskan untuk ngeblock AF tau.. aku memutuskan untuk membiarkan hiduku</p>			
--	--	--	--

<p>tenang.. aku mau belajar untuk ga ngestalk lagi, aku mau belajar untuk mengikhlaskan dia pelan pelan.. walaupun pas mau <i>block</i> aku nangis.. tapi akhirnya aku berani buat ngelakuin itu... nih buktinya, aku screenshot.. aku juga menghindari dia chat aku lagi si.. intinya aku ga mau diganggu aku lagi.. atleast dengan aku block AF, jadi story nya ga muncul lagi.. jadi aku ga akan kepo lagi..</p>			
---	--	--	--

LAMPIRAN 5

Tabel Unit Makna

TABEL UNIT MAKNA SUBJEK 1 (AB)

No	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Pemilihan situasi <i>(situation selection)</i>	Menghindari	<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari orang lain - berhenti bermain media sosial - Menghindari tempat yang mengingatkan terhadap pelaku <i>ghosting</i>
		Mendekati	<ul style="list-style-type: none"> - Bercerita dengan teman. - Meminta teman untuk menemani selama bersedih.
2.	Modifikasi situasi <i>(Situation modification)</i>	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> - Menghapus riwayat <i>whatsapp</i> - Menghapus foto
		Sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Menyuruh temanya untuk berbohong kepada orang lain soal kondisinya.

3.	Penyebaran Perhatian <i>(Attention deployment)</i>	Distraksi	<ul style="list-style-type: none"> - Berpikir bagaimana cara untuk menjadi lebih cantik, - Memikirkan bagaimana cepat lulus kuliah. - Memikirkan bagaimana mencari uang.
4.	Perubahan Kognitif <i>(Cognitive change)</i>	Merubah Makna	<ul style="list-style-type: none"> - Sebagai bentuk teguran dari tuhan
		Nilai Baru	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan dan dalam menjalani kehidupan.
5.	Perubahan Respon <i>(Response modulation)</i>	Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi:	<ul style="list-style-type: none"> - Merawat kulit - berolahraga - Merias diri
		Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang serupa	<ul style="list-style-type: none"> - Melanjutkan untuk menjalin hubungan tanpa status dengan - Melakukan hubungan seksual dengan banyak orang.

TABEL UNIT MAKNA SUBJEK 2 (LL)

No	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Pemilihan situasi <i>(situation selection)</i>	Menghindari	<ul style="list-style-type: none"> - Mengendarai motor
		Mendekati	<ul style="list-style-type: none"> - Memarahi pelaku <i>ghosting</i> - Menghina (<i>body shaming</i>) kepada pelaku <i>ghosting</i>.
2.	Modifikasi situasi <i>(Situation modification)</i>	Sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Memberitahu orang lain tentang keburukan pelaku <i>ghosting</i> dalam upaya untuk memberikan sanksi sosial terhadap pelaku. - Menghubungi seluruh perempuan yang dihubungi pelaku <i>ghosting</i> (VV) dalam upaya meminta mereka agar tidak merespon.

3.	Penyebaran Perhatian <i>(Attention deployment)</i>	Distraksi	- mengalihkan emosi dengan memikirkan pekerjaan
4.	Perubahan Kognitif <i>(Cognitive change)</i>	Merubah Makna	- Memandang sebagai bentuk pembelajaran
		Nilai Baru	- Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan.
5.	Perubahan Respon <i>(Response modulation)</i>	Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang serupa	- Menghindari laki-laki yang berpotensi melakukan <i>ghosting</i> .

TABEL UNIT MAKNA SUBJEK 3 (DF)

No	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Pemilihan situasi <i>(situation selection)</i>	Menghindari	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak bercerita kepada siapa-siapa - Mengisolasi diri di kos
2.	Modifikasi situasi <i>(Situation modification)</i>	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> - Menghapus riwayat <i>chat</i>, - Membuang barang pemberian dari pelaku <i>ghosting</i> - Melepas kerudung.
3.	Penyebaran Perhatian <i>(Attention deployment)</i>	Konsentrasi	<ul style="list-style-type: none"> - Mengalihkan dengan mengingat pelaku <i>ghosting</i> dapat bahagia - Mengingat orang yang disayang seperti Ibu.
4.	Perubahan Kognitif <i>(Cognitive change)</i>	Merubah makna	<ul style="list-style-type: none"> - Sebagai bentuk teguran dari tuhan untuk menghindari dosa.

		Nilai Baru	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan - Lebih berhati-hati terhadap laki-laki.
5.	Perubahan Respon <i>(Response modulation)</i>	Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi:	<ul style="list-style-type: none"> - Menyelesaikan skripsi - Merias diri.
		Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang serupa	<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari laki-laki yang berpotensi melakukan <i>ghosting</i>.

TABEL UNIT MAKNA SUBJEK 4 (FS)

No	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Pemilihan situasi <i>(situation selection)</i>	Menghindari	<ul style="list-style-type: none"> - Pergi taman - Mengendarai motor
		Mendekati	<ul style="list-style-type: none"> - Bermain dengan teman - Bercerita dengan teman.
2.	Penyebaran Perhatian <i>(Attention deployment)</i>	Distraksi	<ul style="list-style-type: none"> - Berpikir bagaimana skripsi selesai dan cepat lulus.
3.	Perubahan Kognitif <i>(Cognitive change)</i>	Merubah makna	<ul style="list-style-type: none"> - Memandang masih terdapat keuntungan secara materi yang didapatkan setelah menjalin hubungan dengan pelaku <i>ghosting</i>
		Nilai Baru	<ul style="list-style-type: none"> - Belajar untuk meyakini bahwa harga diri tidak dilihat dari keperawanan - lebih berhati-hati dalam memilih pasangan.
4.	Perubahan Respon <i>(Response modulation)</i>	Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi:	<ul style="list-style-type: none"> - Mengerjakan Skripsi - Bekerja

		Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang serupa	- Mengurangi intensitas berinteraksi dengan laki-laki.
--	--	---	--

TABEL UNIT MAKNA SUBJEK 5 (CT)

No	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Pemilihan situasi <i>(situation selection)</i>	Menghindari	<ul style="list-style-type: none"> - Mengisolasi diri di kos - Menghindari tempat yang mengingatkan kepada pelaku <i>ghosting</i>.
		Mendekati	<ul style="list-style-type: none"> - Bermain dengan teman, - Bercerita dengan teman, - Membiasakan diri untuk ke tempat yang mengingatkan memori. - Merespon telepon pelaku <i>ghosting</i>

2.	Modifikasi situasi <i>(Situation modification)</i>	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> - Lepas kerudung, - Potong rambut, - Mewarnai rambut, - Menghapus foto, - Menghapus riwayat <i>chat</i>, - Menjual Barang pelaku <i>ghosting</i> - Menyimpan barang pelaku <i>ghosting</i> ditempat yang tidak bisa dilihat.
		Sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Meminta tolong untuk teman-teman tidak menanyakan soal pelaku <i>ghosting</i>, - Memblokir media sosial pelaku <i>ghosting</i>.
3.	Penyebaran Perhatian <i>(Attention deployment)</i>	Konsentrasi	<ul style="list-style-type: none"> - Mengingat rasa sakit akibat <i>ghosting</i> untuk menghindari laki-laki dan memotivasi untuk lulus kuliah.

4.	Perubahan Kognitif (<i>Cognitive change</i>)	Merubah makna	- salah satu cara untuk mendewasakan diri.
		Nilai Baru	- Memiliki indikator dalam memilih pasangan.
5.	Perubahan Respon (<i>Response modulation</i>)	Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi:	- Menutup mata dan mengatur nafas, - Mendengarkan lagu untuk memotivasi, - Merokok.
		Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang serupa	- Menghindari untuk menjalin hubungan romantis dengan laki-laki - Mengerjakan skripsi - Melakukan kegiatan lain seperti Makan atau Membaca buku.

LAMPIRAN 6

Tabel Unit Makna keseluruhan

TABEL UNIT MAKNA KESELURUHAN

No	Unit Makna	Makna Psikologis	
	<p>Pemilihan situasi (<i>situation selection</i>)</p>	<p>Menghindari</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengisolasi diri di kos - Menghindar dari pertanyaan orang sekitar - Berhenti dari media sosial - Menghindari tempat yang memiliki kenangan dengan pelaku <i>ghosting</i> - Mencari tempat sepi/ mengendarai motor. - Tidak bercerita kepada orang lain.
		<p>Mendekati</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bermain dengan teman. - Memarahin pelaku <i>ghosting</i> - Menghina pelaku <i>ghosting</i> - Menerima telepon atau pesan singkat

			<p>dari pelaku <i>ghosting</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membiasakan diri untuk datang ke tempat yang memiliki kenangan dengan pelaku <i>ghosting</i>.
	<p>Modifikasi situasi <i>(Situation modification)</i></p>	<p>Fisik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menghapus Riwayat pesan singkat dengan pelaku <i>ghosting</i>. - Menghapus foto dengan pelaku <i>ghosting</i>. - Menjual Barang pelaku <i>ghosting</i> - Menyimpan barang pelaku <i>ghosting</i> ditempat yang tidak bisa dilihat. - Memotong rambut. - Mewarnai rambut. - Melepas kerudung. - Memasang foto pelaku <i>ghosting</i> di <i>Wallpaper Handphone</i>

		Sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Menyuruh teman berbohong. - Meminta kepada orang sekitar untuk tidak menanyakan soal pelaku <i>ghosting</i> - Memberitahu orang lain tentang keburukan pelaku <i>ghosting</i>. - Menghubungi seluruh perempuan yang dihubungi pelaku <i>ghosting</i> - Memblokir media sosial pelaku <i>ghosting</i>.
	Penyebaran Perhatian <i>(Attention deployment)</i>	Distraksi	<ul style="list-style-type: none"> - Skripsi atau pekerjaan lain. - Menyelesaikan perkuliahan dengan cepat. - Mencari uang - Mencari cara untuk terlihat lebih cantik secara fisik.
		Fokus	<ul style="list-style-type: none"> - Mengingat Orang tua

			<ul style="list-style-type: none"> - Mengingat pelaku <i>ghosting</i> - Mengingat rasa sakit ketika mengalami <i>ghosting</i>
	<p>Perubahan Kognitif <i>(Cognitive change)</i></p>	<p>Merubah makna</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sebagai bentuk teguran dari tuhan terhadap dosa. - Sebagai bentuk pembelajaran dalam mendewasakan diri. - Sebagai hubungan yang saling menguntungkan.
		<p>Nilai Baru</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih berhati-hati dalam memilih pasangan. - Lebih berhati-hati terhadap laki-laki. - Memiliki indikator dalam memilih pasangan. - Lebih hati-hati dalam menjalani kehidupan.

			<ul style="list-style-type: none"> - Keperawatan bukan indikator harga diri seorang perempuan.
	<p>Perubahan Respon <i>(Response modulation)</i></p>	<p>Perilaku yang dilakukan ketika dipengaruhi emosi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menutup mata - Mengatur nafas. - Merokok. - Mendengarkan lagu. - Melakukan perawatan kulit wajah dan badan (<i>skincare routine</i>) - Menjalani kegiatan olahraga (<i>gym</i>) - Mengerjakan skripsi. - Merias wajah (<i>make-up</i>) - Mengerjakan pekerjaan.
		<p>Perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang sama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari pasangan baru. - Melakukan hubungan seksual dengan orang lain. - Menghindari laki-laki laki yang

			<p>berpotensi melakukan <i>ghosting</i>.</p> <ul style="list-style-type: none">- Mengurangi intensitas berinteraksi dengan laki-laki.- Melakukan kegiatan lain seperti Membaca Buku atau makan
--	--	--	---

LAMPIRAN 7

Riwayat Hidup Peneliti

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

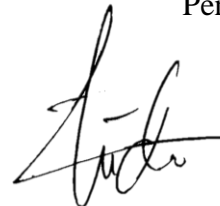
1. Nama Lengkap : Tasyhida Rachmani Abyari
2. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 19 Maret 2000
3. Alamat Rumah : JL. Pertamina Raya no.26, Komplek Pertamina, Pondok Ranji, Ciputat Timur, Tangerang selatan, Banten.
4. No Handphone : 087778997919
5. Email : Tasyhidaa.rachmanni@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Madrasah Pembangunan Ibtidayah UIN Jakarta (2006-2012)
2. SMPN 177 Jakarta (2012-2015)
3. SMAN 108 Jakarta (2015-2018)
4. UIN Walisongo Semarang (2018-2022)

Semarang, 4 juni 2022

Penulis



Tasyhida Rachmani Abyari

1807016059