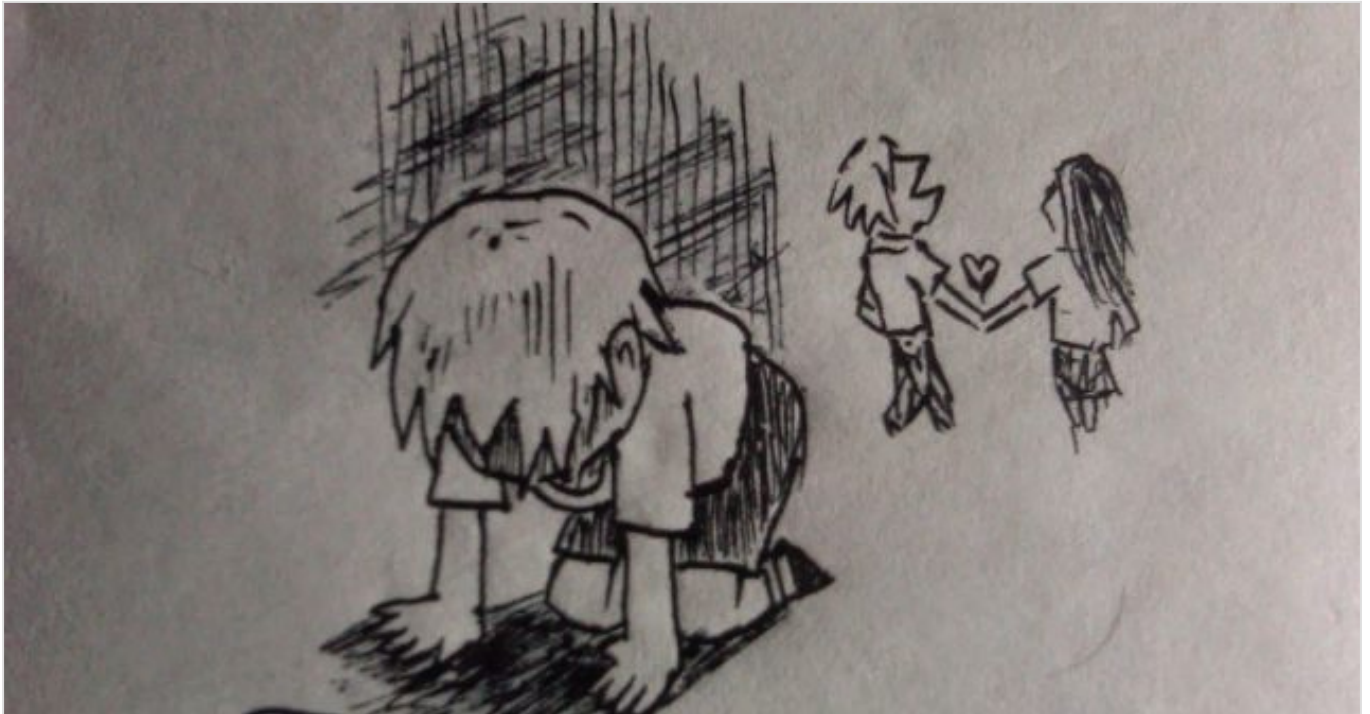


Mengapa Ghosting Terus?

Oleh: **Erna Fitrianingsih** | Tanggal Upload: 10 Mei 2021



Berkenalan dengan teman baru sekarang ini sangatlah mudah sekali. Banyak media sosial yang dikembangkan untuk memudahkan kita bersapa ria dengan orang dari mana pun, yang dikenal mau pun tak dikenal. Bukan hanya bersapa saja, namun banyak dari mereka yang menjalin sebuah hubungan. Membangun komitmen namun belum pernah bertemu sebelumnya yang telah hadir perasaan cinta di antara keduanya. Fenomena ini marak terjadi tidak hanya sekarang saja, melainkan zaman dahulu pun sudah ada hal seperti ini yakni dengan surat menyurat atau lebih tepatnya disebut sahabat pena.

Bedanya bila dulu surat pengirimannya lama bisa berhari-hari bahkan berbulan-bulan, tetapi sekarang ini bahkan hanya dengan kedipan mata saja pesan tersebut sudah sampai. Di balik kemudahan dari mengenal orang tersebut pasti meninggalkannya juga sesuatu hal yang mudah. Perilaku meninggalkan orang dengan cara tiba-tiba tanpa memberi kabar ini disebut dengan *Ghosting*. Sudah dibuat nyaman dengan keadaan karna tiap hari catan dan telfonan namun di suatu hari malah orang tersebut menghilang tanpa kabar.

Ghosting merupakan sebuah situasi ketika seseorang memutuskan hubungan dengan menghentikan seluruh komunikasi secara tiba-tiba dan tanpa penjelasan. Dia, orang yang selama ini jadi teman komunikasi melalui *gadget*, hingga terjalin hubungan yang nyaman, tiba-

tiba menghilang seperti hantu. Padahal sedang melakukan yang namanya pendekatan, atau bahkan sudah terjalin sebuah hubungan. *Ghosting* tak hanya dilakukan oleh orang yang baru mengenal dari sosial media saja, tapi juga ada orang yang telah bertahun-tahun menjalin hubungan lalu menghilang begitu saja tanpa kabar.

Psikolog UGM, Idei Khurnia Swasti, mengungkapkan sejumlah alasan seseorang melakukan *ghosting* atau menghindari dalam hubungan romantis, seperti pacaran atau gebetan. Perilaku *ghosting* biasanya ditandai dengan sikap orang yang mulai menarik diri dari komunikasi. Misal, tidak membalas pesan, *chat*, atau telepon, serta memiliki banyak alasan untuk menghindar jika diajak membicarakan hal yang serius. Ia menyebutkan ada sejumlah kemungkinan orang melakukan *ghosting*. *Pertama*, orang itu memiliki tipe kepribadian menghindar sehingga menjadi ragu untuk membentuk hubungan atau sepenuhnya menghindari keterikatan dengan orang lain. Akibatnya, individu enggan menjadi sangat dekat dengan orang lain karena masalah kepercayaan atau ketergantungan.

Ghosting pun dipilih untuk menjadi metode mengakhiri hubungan. “Lebih mudah menghilang ketimbang menghadapi langsung yang membutuhkan usaha lebih untuk menjelaskan yang bisa memunculkan serangkaian konflik baru,” ucapnya. Kedua, *ghosting* juga bisa terjadi karena pelaku tidak tahu bagaimana cara mengkomunikasikan konflik dan resolusi konflik. Kondisi ini kerap disebut malas ribut. Mereka beranggapan masalah akan terselesaikan sendiri seiring dengan berjalannya waktu.

Apa yang harus kamu lakukan ketika terkenaghosting? *Face reality*. Pasanganmu sudah memutuskan untuk move on, menerima lebih penting dan lebih baik dibandingkan mengetahui alasannya. Orang yang melakukan *ghosting* juga menunjukkan kalau ia tidak menghargai perasaanmu. Lihat kepercayaanmu akan dirimu sendiri dan keberhargaanmu untuk menerima cinta. *Allow your feeling*. Sadari kalau kamu tidak akan bisa memecahkan motif yang ada di dalam kepala pelaku *ghosting*. Kamu boleh merasa sedih atau marah, berikan dirimu waktu untuk merasakan perasaan tersebut, tetapi cobalah lepaskan pikiran obsesifmu, jangan sampai kamu jatuh kedalam rasa sakit hati. Buka hati untuk dirimu sendiri dengan dosis ekstra *self-love*. *Avoid self-blame*.

Jangan salahkan dirimu dan jangan biarkan perilaku dan sikap orang lain mengurangi *self-esteem*. Jangan terlalu ambil pusing dan ketahui kalau perilaku *ghosting* lebih pada pelaku dan bukan tentang dirimu. Kamu tidak bisa membuat seseorang mencintaimu, mungkin ia bukanlah orang yang cocok untukmu dan bukan pilihan terakhir untuk menjadi pasanganmu. *No contact*.

Ketika kamu merasa sangat ingin mengirimkan pesan atau menelepon orang tersebut, pikirkan apa yang akan kamu rasakan nantinya. Beri batasan pada dirimu dan tau apa saja yang bisa kamu terima dan tidak bisa kamu terima. Lihat apakah ada “*red flags*” atau sinyal-sinyal buruk dari pasangan yang kamu abaikan. *Don’t Isolate*. Kembali ke kehidupanmu, buat rencana dengan teman-teman, dan nikmati hal-hal yang ingin kamu lakukan. Istirahatlah sebentar,

jangan terlalu terburu-buru menjalin sebuah hubungan dini.

Dighosting memanglah tidak mengenakan tapi bila kamu tidak ingin *dighosting* maka salah satu usahamu adalah tidak *meng-ghosting* orang, karena didalam kasus percintaan tidak ada hal yang terjadi itu karena sebab. Jangan lah *mengghosting* orang lain kalo kamu tidak ingin *dighosting*, karma itu akan selalu ada itu sudah menjadi hukum alam. Apa yang kamu tanam itulah yang akan kamu petik.

Baca Artikel Asli di Website

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Erna Fitrianingsih**

Pegiat di LPM Dinamika IAIN Surakarta

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*