

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Love*

1. Definisi *Self Love*

Self dalam kamus bahasa Inggris bermakna diri sendiri. Mengendalikan pikiran, perasaan, dan kepribadian merupakan proses yang terjadi pada *self*. Mengambil pelajaran dari masa lalu, meregulasi masa sekarang serta merancang perilaku di masa depan juga dapat disebut dengan *self*. Love bermakna cinta. Self love yakni upaya yang dilaksanakan dalam mengenali diri sendiri yang akhirnya mampu membentuk konsep diri.²⁰

Pada abad ke-18, muncul konsep *self-love* diidentifikasi dengan istilah-istilah seperti *egoistic desire*, *love of praise*, *due pride*, *excessive pride*, dan *respect of self*. *Egoistic desire* terkait dengan keinginan untuk menempatkan diri sendiri sebagai prioritas demi keuntungan pribadi, dengan penekanan pada keinginan hedonistik untuk mencapai kesenangan, tanpa diiringi oleh konotasi negatif dari keegoisan yang dikecam. *Love of praise* merujuk pada penggunaan *self love* oleh individu untuk mendapatkan respon positif dari orang lain, mencari pengakuan atau pujian.

Dalam kerangka ini, cinta diri juga dapat dipahami sebagai upaya mengejar pengakuan, cinta akan kehormatan, atau cinta akan harga diri. Konsepsi yang masuk akal dan bermoral tentang kebanggaan, harga diri, dan kesadaran diri terkait dengan gagasan tentang kebanggaan yang pantas.

²⁰ Tim Asosiasi Psikologi Islam, "Psikologi Islam Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik," CV. Istana Agency, 2019.

Dalam pengertian ini, kebanggaan digambarkan sebagai pandangan optimis yang sesuai dengan standar moral. Di sisi lain, kebanggaan ekstrim diartikan sebagai rasa harga diri dan kasih sayang yang berlebihan. Menghargai diri sendiri merupakan ekspresi diri yang sesuai dengan harkat dan martabat manusia.²¹

Self-love, yang berasal dari kata *self* dan *love*, diartikan sebagai pemberian kasih pada diri sendiri. Ketika seseorang siap mengambil langkah untuk menyadari siapa dirinya sebenarnya, orang tersebut dikatakan mencintai dirinya sendiri. Dengan kata lain, mempraktikkan cinta diri adalah menghormati diri sendiri dengan memperhatikan dan mempertimbangkan proses menciptakan identitas yang konsisten dengan versi diri yang diterima. Menurut Butler, pengembangan identitas seseorang mencakup kendala dan dukungan sebagai pola pikir dan aspirasi untuk menjadi diri mereka yang sebenarnya. Oleh karena itu, tindakan kekejaman dan keegoisan dipandang tidak sesuai dengan gagasan mencintai diri sendiri sebagai tanda penghargaan terhadap diri sendiri.²²

Diskusi panjang mengenai *self-love* dalam ranah psikologi menciptakan kontradiksi dalam konsep cinta pada diri. Umumnya, diterima bahwa mencintai orang lain dianggap sebagai tindakan baik, berbeda dengan mencintai diri sendiri. Erich Fromm berpendapat bahwa cinta pada diri sendiri adalah dasar dari segala bentuk cinta terhadap objek lain. Fromm

²¹ Christian Maurer, *Self-Love, Egoism and The Selfish Hypothesis* (Great Britain: Edinburgh University Press, 2019), 8.

²² Qalbi dkk., "Self Love Sebagai Upaya Mengurangi Rasa Insecure Pada Siswa/I Kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar," 21.

menegaskan bahwa *self-love* juga merupakan kebaikan, tidak hanya mencintai sesama manusia yang dianggap baik, sesuai dengan prinsip “Cintailah sesamamu seperti dirimu sendiri” yang dikutip dari Al-Kitab. Ini menggambarkan bahwa penghormatan dan cinta pada diri sendiri tidak dapat dipisahkan dari cinta terhadap makhluk lainnya.²³

Dalam perspektif Fromm, cinta pada diri sendiri dianggap sebagai kebaikan karena esensinya dari pengakuan diri sendiri adalah objek cinta. Menurut pandangannya, pilih antara cinta pada diri sendiri dan cinta pada orang lain tidak relevan, karena hanya mereka yang mampu mencintai orang lain yang juga mampu mencintai diri sendiri. Sebagaimana yang dikutip Fromm dari William James yang mana apabila individu mencintai keluarga tetapi tidak memiliki perasaan pada orang lain menurut James hal tersebut tidak dapat dikatakan dengan cinta karena tidak memiliki kemampuan dasar dalam mencintai.²⁴

Kita dapat menyimpulkan bahwa sangat penting bagi kita untuk mencintai diri sendiri sebelum kita dapat mencintai orang lain. Manusia menikmati kehidupan, kesenangan, pertumbuhan, dan kebebasan karena cinta adalah fondasi dari semua hal ini, dan cinta membutuhkan kualitas seperti pengertian, perhatian, rasa hormat, dan tanggung jawab. Kapasitas mencintai itu terbatas jika hanya sebatas mencintai orang lain dan tidak mencintai diri sendiri. Oleh karena itu, rahasia untuk mengembangkan

²³ Erich Fromm, *Man for Him Self: Manusia untuk Dirinya Sendiri* (Los Angeles: Fronties in Psychology, 2017), 156.

²⁴ Erich Fromm, *Man For Himself: Manusia Untuk Dirinya Sendiri.*(Penerjemah. Sushela M. Nur) (Yogyakarta: IRCiSoD, 2020).

hubungan yang mendalam dengan orang lain adalah memiliki kapasitas cinta yang konstruktif, termasuk cinta diri.²⁵

2. Komponen dan Pola *Self Love*

Konsep *self-love* memiliki tiga tingkatan atau ruang lingkup, menurut penjelasan Xue dkk. Ini adalah cinta diri pribadi atau batasan individu, cinta diri individu atau batasan keluarga, dan cinta diri sosial atau batasan nasional dan internasional. Siku Quanshu adalah ringkasan sistematis buku-buku klasik Tiongkok. Selain itu, *self-charished* (mencintai dan merawat diri sendiri, tubuh, nama baik, harta benda, pemerintahan, negara, kemanusiaan, dll), penerimaan diri (mampu menerima diri sendiri dengan kenyataan yang ada), dan *self-charity* menahan diri (mengendalikan diri dengan mematuhi hukum, moralitas, dan berhati-hati dalam perkataan dan perbuatan) adalah tiga komponen utama cinta diri.²⁶

Self memiliki empat pola utama yang mencakup:²⁷

- 1) *Cherish self*: Fokus pada menghargai dan menghormati diri sendiri, melibatkan perlindungan, perawatan, dan dorongan untuk meningkatkan kualitas diri.
- 2) *Accept self*: Kemampuan menerima masa lalu, merasa puas dengan diri pada saat ini, dan menghindari sikap keras pada diri sendiri yang dapat menyebabkan frustrasi terhadap kehidupan di luar sana.

²⁵ Erich Fromm, *The Art of Loving Memaknai Hakikat Cinta* (Los Angeles: Frontiers in Psychology, 2018), 76.

²⁶ Li Ming Xue dkk., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love," *Frontiers in Psychology* 12 (2022): 2.

²⁷ Fromm, *Man for Him Self: Manusia untuk Dirinya Sendiri*, 159.

- 3) *Restraint self*: Pengelolaan tubuh, emosi, dan kehidupan pribadi, termasuk dalam menghindari tindakan merugikan, menjaga reputasi, serta menetapkan tuntutan yang teratur dan ketat pada diri sendiri.
- 4) *Persistent self*: Berfokus pada ketaatan terhadap perspektif pribadi terkait kehidupan, nilai-nilai, pandangan dunia, dengan memegang teguh batas dasar dan prinsip moral sendiri dalam segala situasi.

Jadi, *self* mengandung pola-pola ini sebagai bagian integral dari cara individu mengelola dan membentuk diri mereka sendiri.²⁸

Individu dengan *self love* ialah mereka yang telah selesai dengan dirinya sendiri kemudian mereka memperhatikan tiga dimensi yaitu:²⁹

1) Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan terdekat bagi setiap individu, dan cara mereka berinteraksi dan merawat anggota keluarga mencerminkan aspek dari *self-love*. Setiap orang memiliki kesadaran dan tanggung jawab terhadap keluarganya, termasuk dalam hal pengasuhan dan upaya untuk tidak menjadi beban bagi keluarganya. Pada umumnya, konsep cinta diri dalam budaya China tidak terbatas pada individu semata, melainkan juga melibatkan perhatian dan keterlibatan dalam keluarga dan masyarakat.

2) Orang Lain

Pada konteks ini, individu memahami cara menghargai orang lain dengan baik. Ini mencakup sikap tidak merendahkan atau menyulitkan

²⁸ Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love," 5.

²⁹ Maurer, *Self-Love, Egoism and The Selfish Hypothesis*, 210.

orang lain. Sebaliknya, individu menunjukkan perhatian, rasa hormat, dan kemampuan untuk peduli terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain. Selain itu, karena adanya self love dalam diri individu, hal ini membawa dampak positif pada orang-orang di sekitarnya, menciptakan lingkungan yang lebih baik dan nyaman bagi semua.

3) Masyarakat

Dalam hal ini, peran masyarakat menjadi penting bagi individu yang memiliki self love. Pada dimensi ini, individu menyadari nilai-nilai dirinya sendiri, berusaha untuk tidak menimbulkan masalah dalam masyarakat, berintegrasi dengan komunitas, serta menunjukkan rasa hormat dan kontribusi terhadap masyarakat. Individu yang memiliki self love mampu menciptakan kondisi hubungan yang positif, baik dengan diri sendiri, keluarga, orang lain, maupun masyarakat secara keseluruhan.

Rasa puas dalam mencapai tujuan merupakan cerminan hubungan intrapersonal antar manusia dan sering kali digambarkan sebagai indikasi pengembangan diri. Interaksi interpersonal yang positif dan sehat ada di dalam keluarga dan juga dengan anggota masyarakat lainnya. Orang-orang menghargai reputasi mereka, menjadi lebih percaya diri, dan tidak lagi terpengaruh oleh apa yang dikatakan orang lain. Pada akhirnya, orang tersebut mampu berkontribusi secara signifikan terhadap pertumbuhan orang lain dan komunitas lokal.

3. Aspek dan Indikator *Self Love*

Self love terdiri dari beberapa aspek, termasuk *self-cherishing* (menghargai diri), *self-acceptance* (penerimaan diri), *self-persistence* (ketekunan diri), *self-responsibility* (tanggung jawab diri), dan *self-restraint* (pengendalian diri). Berikut adalah penjelasan dari kelima aspek yang dijabarkan dalam Li Mang Xue:³⁰

1. *Self-Cherishing* (Menghargai Diri)

Self-cherishing adalah kapasitas seseorang untuk tidak melakukan tindakan yang dapat membahayakan kehormatan dan martabatnya sendiri. Hal ini memerlukan kemampuan untuk mengelola stres, membuat keputusan bebas dari tekanan eksternal, dan beradaptasi dengan cukup baik untuk menjaga emosi tetap terkendali. menghargai diri sendiri, membela diri, menjaga diri, dan menghargai diri sendiri adalah empat subkomponen yang membentuk komponen ini.

Dalam hal ini, seseorang dapat menunjukkannya dengan bertindak dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Menghargai keluarga, pekerjaan, kesehatan, tubuh, dan aspek lain dalam hidup Anda adalah tanda bahwa Anda menghargai diri sendiri. Menjaga keselamatan, kehormatan, dan reputasi pribadi adalah tanda-tanda pelestarian diri. Merawat diri sendiri ditunjukkan dengan bersikap penuh kasih sayang, fleksibel, menjaga diri sendiri, dan menemukan kepuasan dalam diri sendiri.

³⁰ Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love," 6.

2. *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri)

Self-acceptance menunjukkan bahwa orang tersebut berdedikasi untuk selalu berusaha menjadi lebih baik dan pada akhirnya menjadi versi terbaik dari dirinya. Tanda-tanda menerima diri anda apa adanya adalah dengan menjadi versi diri anda yang lebih baik, memperoleh keterampilan baru, dan bertahan hingga anda menjadi orang yang selalu di idamkan.

3. *Self-Persistence* (Ketekunan Diri)

Self-persistence adalah kemampuan seseorang untuk bertahan ditunjukkan oleh komitmennya terhadap cita-citanya, bahkan ketika menghadapi tentangan dari orang lain. Orang dengan ketekunan ini menghormati orang lain, menjunjung tinggi nilai-nilai orang lain, dan menunjukkan bahwa mereka tidak menyimpang dari orang lain dalam segala tindakannya.

4. *Self-Responsibility* (Tanggung Jawab Diri)

Tanggung jawab merupakan suatu kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Perasaan dan perilaku adalah dua komponen tanggung jawab diri. Kemampuan seseorang untuk memahami tempatnya di dunia, menerima pertanggungjawaban atas berbagai identitasnya, dan menetapkan batasan yang tepat untuk tindakannya merupakan indikasi rasa tanggung jawabnya dalam situasi ini. Kemampuan menjalankan tanggung jawab, mengurus keluarga, memenuhi kedudukan hidup, dan hidup sesuai prinsip merupakan indikator perilaku bertanggung jawab.

5. *Self-Restraint* (Pengendalian Diri)

Pengendalian diri merupakan dorongan yang memotivasi seseorang untuk secara sadar membatasi perilakunya pada apa yang dapat diterima dalam masyarakat, seperti moralitas dan hukum. Standar-standar ini membahas sejumlah topik, termasuk disiplin pribadi, kebijakan, dan konvensi sosial. Pengendalian diri adalah komponen penting pengendalian diri dalam konteks cinta diri, meskipun cara penafsiran gagasan ini berbeda-beda berdasarkan standar pribadi dan pengendalian diri. Dalam Indikator ini, pengendalian diri memungkinkan orang untuk tidak melakukan tindakan yang melampaui batas, melanggar moralitas, atau merusak norma dan ketertiban sosial.

4. *Self Love* dalam Islam

Cinta kepada diri sendiri mempunyai kaitan yang erat dengan motif untuk menjaga diri yang mana dalam hal ini manusia ingin hidup dan mengembangkan segala potensinya serta mengaktualisasikan dirinya. Manusia menginginkan segala apa yang dapat menimbulkan dampak kebaikan, ketentraman, dan kebahagiaan. Namun, di sisi lain manusia tidak menginginkan segala hal yang menghalangi kehidupan, perkembangan, aktualisasi diri dan juga tidak menginginkan hal-hal yang dapat mendatangkan sakit, gangguan, dan bahaya. Al-Qur'an telah menggambarkan bahwa cinta kepada diri sendiri secara alamiah memang ada pada manusia. Dalam hal ini manusia digambarkan cenderung mencari

hal-hal yang berguna bagi dirinya serta menjauhi hal-hal yang membahayakan bagi dirinya.³¹

Imam Al-Ghazali mendefinisikan cinta diri adalah mencintai diri sendiri dan menjaga diri dari murka Allah melalui pantangan dosa, penyesalan, amal shaleh, dan keikhlasan sebelum menyelamatkan orang lain. Dalam pandangan Islam sudah dijelaskan tentang konsep mencintai diri sendiri, sebagaimana sabda Rasulullah SAW. “Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya”.

Cinta kepada Allah SWT dan kerinduan mendalam untuk mendekatkan diri kepada-Nya merupakan puncak cinta manusia dan cinta tertinggi yang luhur, murni, dan spiritual. Namun dalam hal ini, manusia ingin diterima dan merasakan keridhaan-Nya jadi, mereka tidak sekedar berdoa, berdzikir, dan memohon mereka juga berpartisipasi dalam semua tindakan dan perilakunya. Setiap mukmin hendaknya berusaha untuk mencintai Allah SWT, karena hal ini akan memotivasi mereka untuk menaati-Nya. Cinta kepada Allah SWT lebih besar dari cinta terhadap apapun di dunia ini, termasuk cinta terhadap diri sendiri, pasangan, orang tua, keluarga, dan harta benda.³²

Dalam pandangan Islam, mencintai diri sendiri berarti harus mensyukuri nikmat Allah SWT. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “syukur” adalah ungkapan kelegaan, kegembiraan, dan keberuntungan sekaligus ungkapan syukur kepada Allah. Al-Quran memiliki enam puluh

³¹ Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)* (Bandung: CV Pustaka Setia, 1992), 120–21.

³² *Ibid.*, 134.

empat cara berbeda untuk mengungkapkan rasa syukur. Maqayis Al-Lughah karya Ahmad Ibnu Faris mencantumkan berbagai tafsir istilah Al-Qur'an untuk apresiasi. Hakikat syukur ini dapat dikaitkan dengan munculnya rasa puas dan ridho terhadap sesuatu meskipun sedikit.³³ Syukur merupakan salah satu penerapan *self love* yang dijelaskan dalam al-Qur'an yang mana terdapat dalam surah Ibrahim ayat 7 :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”³⁴

Hamka menjelaskan dalam tafsirnya tentang bersyukur hendaknya berusaha untuk terus mengatasi kesulitan, tidak mengeluh atas persediaan yang serba kurang, dan jangan menyerah jika belum tercapai sesuatu yang diinginkan. Ibnu katsir menjelaskan bahwa Allah memerintahkan agar manusia selalu bersyukur niscaya Allah akan memberikan tambahan nikmat kepadanya.³⁵

Di dalam Islam *self love* merupakan sebuah pemberian dampak positif terhadap dirinya sendiri untuk mencapai kesadaran bahwa ingin dibawa kemana kepribadian yang baik itu. *Self love* memberikan sebuah cinta yang tulus agar jiwa semakin istiqomah dalam perbaikan diri untuk menuju kesempurnaan dan kesucian jiwa. *Self love* menerapkan rasa syukur dalam

³³ M. Quraisy Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), 215.

³⁴ Dikutip dari <https://quran.kemenag.go.id/sura/14/7> pada 10 Mei 2024 pukul 13.00 WIB.

³⁵ Amrullah Abdul Malik Karim, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1981).

kepribadian atas apa yang ada dalam kehidupannya. Keteguhan rasa syukur dapat mempengaruhi perbuatan tindakan, perilaku dan komitmen dalam berterima kasih.

B. *Ghosting*

1. Definisi *Ghosting*

Ghosting berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang artinya "berbayang." Secara umum, *ghosting* dapat diartikan sebagai tindakan pemutusan hubungan yang bersifat hati-hati atau bersifat batiniah, terutama dalam konteks pertemanan, persahabatan, atau hubungan asmara, di mana salah satu pihak tiba-tiba menghilang tanpa alasan yang jelas. Dalam kamus Cambridge, *ghosting* dijelaskan sebagai metode abrupt³⁶ untuk mengakhiri hubungan dengan seseorang, di mana komunikasi secara bertahap berkurang atau kehilangan kontak. Perilaku ini melibatkan tindakan sepihak dari individu yang mengakhiri hubungan melalui media sosial, seperti tidak mengangkat telepon, tidak merespons pesan, lambat dalam merespons, berubah sikap menjadi tidak peduli, atau bahkan memblokir seluruh akun media sosial atau platform lainnya.³⁷

Istilah *ghosting* yang sedang trending dikalangan masyarakat dapat diartikan sebagai keadaan seseorang yang mana telah lama menjalin komunikasi secara terus menerus kemudian dengan seiring berjalannya

³⁶ Pendekatan atau cara yang dilakukan secara tiba-tiba

³⁷ Raul Nata dkk., "Article Psychological Correlates of Ghosting andBreadcrumbing experiences: A Preliminary Study among Adults," *In International Journal of Environmental Research and Public Health* 1 (2020): 2.

waktu hal tersebut menghilang dengan sendirinya tanpa adanya suatu kejelasan. *Ghosting* adalah tindakan memutuskan komunikasi atau hubungan secara tiba-tiba tanpa penjelasan yang jelas kepada orang yang sedang di dekati.³⁸

Menurut Elle, *ghosting* adalah ketika seseorang berhenti berkomunikasi dengan orang lain. Ini adalah kebiasaan di mana orang tersebut secara bertahap menjauhkan diri dari orang lain sampai semua komunikasi terhenti. *Ghosting* adalah kebalikan dari perpisahan yang melibatkan diskusi jujur antar pasangan yang dapat menjadi strategi menjaga jarak dan komunikasi meskipun hal ini biasanya terjadi setelah ketidakpedulian. Perilaku *ghosting* dapat menimbulkan perasaan tidak dihargai, bahkan menyebabkan trauma jika hubungan sudah berlangsung cukup lama. Tindakan tiba-tiba meninggalkan tanpa alasan dapat menandakan penolakan sosial, mengancam aspek fundamental seperti kepemilikan, harga diri, keberadaan, dan makna hidup, yang bisa memicu kemarahan atau perilaku agresif.³⁹

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *ghosting* adalah perilaku yang sedang dibicarakan luas dalam masyarakat, merupakan bentuk pemutusan hubungan atau komunikasi yang terjadi tanpa kejelasan, dan dapat memiliki dampak signifikan pada individu.

Jika dilihat dari kacamata Islam, *ghosting* sama dengan memutus silaturahmi. Hal tersebut didasarkan pada pengertian dari *ghosting* yang

³⁸ Lebah Jingga, *All About Ghosting (Kiat Move-On Setelah ditinggal tanpa Aba-aba dan Kisah-kisah Lainnya)* (Yogyakarta: Vice Versa, 2019), 2.

³⁹ *Ibid.*, 118.

mempunyai kemiripan dengan pengertian memutus silaturahmi.⁴⁰ Jika silaturahmi diartikan sebagai upaya mendekatkan diri kepada orang lain sesudah ada jarak serta menyambung komunikasi kembali dengan penuh kasih sayang, maka memutus silaturahmi adalah kebalikannya, yaitu upaya menjauhkan diri dari orang lain serta memutus komunikasi dengan orang lain setelah adanya komunikasi yang baik antara orang tersebut. Dalam perspektif Islam, menurut Habib Ja'far al-Hadar dalam suatu acara di salah satu stasiun televisi swasta yaitu NET TV pada Senin (06/09/2021), ketika ditanya tentang *ghosting*, beliau menyampaikan bahwa Allah SWT telah menegaskan dalam surat an-Nur ayat 21:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ ۚ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُواتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

*“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Barangsiapa yang mengikuti langkah-langkah syaitan, maka sesungguhnya syaitan itu menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji dan yang mungkar.”*⁴¹

Jadi, definisi *ghosting* pada pandangan Islam dalam segi bahasa sama artinya dengan *ghost* atau hantu karena perilaku tersebut dilakukan secara tiba-tiba menghilang tanpa adanya kejelasan.⁴² Pada dasarnya *ghosting* ini sangat disengaja oleh seseorang untuk meninggalkan pasangannya. Istilah

⁴⁰ Andi Darussalam, “Wawasan Hadis tentang Silaturahmi,” *Tahdis: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis* 8, no. 2 (2017).

⁴¹ Agus Hidayatulloh, penerj., *Al-Qur'an Tajwid Kode Transliterasi Per Kata Terjemah Per Kata* (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2015), 782.

⁴² LeFebvre, *Ghosting as a Relationship Dissolution Strategy in the Technological Age*, 223.

tentang *ghosting* semakin populer dan menjadi bahan perbincangan dikalangan dewasa awal ini yang mana seperti diawal adanya suatu upaya yang namanya pendekatan, menjalin hubungan, adanya pembatasan komunikasi, merasa asing, bosan dan ditinggal tanpa adanya suatu penjelasan. Fenomena *ghosting* sendiri dapat terjadi dengan siapa saja, dan kapan saja tanpa memperhatikan gender, usia, paras, wajah, bahkan status sosial sekalipun.⁴³

2. Faktor Penyebab Perilaku Ghosting

Perilaku *ghosting* sendiri dapat terjadi dari berbagai macam platform sosial media manapun. Dalam hal ini teknologi sangat mempengaruhi dari adanya suatu proses hingga hasil dari pemutusan hubungan maupun komunikasi. Berikut ini faktor penyebab terjadinya *ghosting* serta motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan perilaku tersebut:⁴⁴

1) Orientasi *Disengager*

Pada hal ini alasan *disengager* (pihak yang memutuskan) melakukan sebuah perilaku *ghosting* mereka menganggap bahwa jika terjalin komunikasi secara terus menerus maka akan banyak drama pula dan takut akan melukai perasaan pihak yang telah diputuskan. *Disengager* disini sudah hilang rasa (bosan), maupun minat terhadap pasangannya atau bahkan sudah menjalin suatu hubungan baru dengan orang lain.

⁴³ Sahrullah dkk., "Strategi Koping Perempuan Korban Ghosting Pada Fase Dewasa Awal," 86.

⁴⁴ Ibid., 225.

2) Orientasi *Recipient*

Pada hal ini dapat ditinjau dari orientasi pihak yang telah diputuskan. Perilaku *ghosting* sendiri terjadi karena *recipient* selingkuh, terlalu *posesif*, *overprotektif*, cemburuan, memiliki perilaku yang buruk, bahkan ingin sekedar menghindar.

3) Orientasi Hubungan

Pada hal ini keduanya baik itu *disengager* dan *recipient* memiliki suatu anggapan bahwa hubungan yang tengah mereka jalani tidak akan bertahan lama lagi atau bahkan hanya sekedar penasaran, main-main, dan tidak ada kata serius diantara keduanya.

4) Tidak Adanya Penjelasan

Pada hal ini *disengager* beranggapan bahwa sudah tidak ada yang perlu dijelaskan lagi dan pasangannya mereka juga tidak berhak menerima penjelasannya atau alasannya apapun itu.

5) Pilihan Terakhir

Pada hal ini *disengager* beranggapan bahwa seseorang ini adalah pilihan terakhir untuknya jikalau tidak menerimanya maka tidak akan datang seseorang untuk dapat dijadikan pasangannya. Kemudian seiring berjalannya waktu pihak *disengager* merasa tidak betah, mencoba untuk berkomunikasi dengan baik dan bertahan dengan hubungannya yang

sekarang namun hasilnya nihil dan pada akhirnya *disengager* melakukan perilaku *ghosting*.⁴⁵

3. Dampak *Ghosting*

Ghosting dapat terjadi ketika seseorang merasa tidak nyaman dengan orang lain, sehingga pelaku enggan berkomunikasi dan memilih jalan pintas untuk mengakhiri hubungan tanpa klarifikasi atau alasan yang jelas. Williams dalam penelitiannya yang berjudul “A *Temporal Need-Threat Model*” dalam *Advances in Experimental Social Psychology*” menjelaskan bahwa pengalaman ditolaknya atau ditinggalkannya dapat mengancam aspek fundamental seseorang, seperti harga diri, keberadaan, kepemilikan, dan makna hidup. Hal ini juga berdampak pada kondisi psikologis individu, yang mungkin melibatkan perasaan bingung, marah, depresi, dan sejenisnya.⁴⁶ Berikut ini beberapa dampak yang dapat ditimbulkan pasca mengalami keadaan *ghosting*:⁴⁷

1) Merasa tidak pantas dan berharga

Pada otak kita memiliki yang namanya sistem pemantauan sosialnya guna melatih diriya, merespon kondisi tertentu yadengan cara memakai kondisi hatiya serta isyaratya lingkungan sekitar. Namun, orang yang sudah terkena *ghosting* akan kehilangan system tersebut karena pada dasarnya mereka sudah merasa bahwa dirinya sudah tidak mempunyai harga diri bahkan mereka mempertanyakan akan harga diri mereka.

⁴⁵ Nata dkk., “Article Psychological Correlates of Ghosting andBreadcrumbing experiences: A Preliminary Study among Adults,” 193.

⁴⁶ Jingga, *All About Ghosting (Kiat Move-On Setelah ditinggal tanpa Aba-aba dan Kisah-kisah Lainnya)*, 76.

⁴⁷ *Ibid.*, 196.

2) Sakit tapi tak berdarah

Pada jurnal “*Psychological Correlates of Ghosting andBreadcrumbing Experiences: A Preliminary study among Adults*” dikatakan bahwa istilah *ghosting* sudah masuk pada “perilaku kekejaman sosial atau emotional Cruelty”. Menurut Nuzulia Rahma menjelaskan jika ketika seseorang ditolakya atau sudah tidak diinginkanya kembali maka bisa timbulkan rasa cemasya, kesepianya, *moodya* akan terganggu, kehilangan rasa percaya diriya, depresi, dan frutasi.

3) *Overthinking* hingga alami trauma

Korban yang terkena *ghosting* akan merasa cemas dan bingung terhadap apa yang telah terjadi dengannya, merasa salah dengan dirinya sendirinya yang lama kelamaan akan menjadi traumanya.

C. Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa untuk bekerja dan jatuh cinta, terkadang hanya menyisakan sedikit untuk hal-hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang. Transisi dari masa remaja ke dewasa disebut dengan beranjak dewasa (*emerging adulthood*) yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun. Pada masa ini ditandai dengan adanya suatu eksperimen dan eksplorasi yang mana para individu masih terus mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah.⁴⁸

⁴⁸ Santrock, *Life-Span Development*, 13 ed. (Jakarta: Erlangga, 2002), 6.

Istilah *adult* berasal dari kata kerja latin, seperti *adolescene-adolescere* yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa. Akan tetapi kata *adult* berasal dari bentuk lampau dari kata kerja *adultus* yang artinya telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Dewasa ialah seorang individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya serta siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Pada masa dewasa panjang ini, perubahan-perubahan fisik dan psikologis terjadi pada waktu-waktu yang dapat diramalkan seperti masa kanak-kanak dan masa remaja yang mana mencakup periode lama saat terjadinya perubahan-perubahan fisik dan psikologis tertentu.⁴⁹

Menurut Jeffrey Arnett mendeskripsikan lima ciri dari orang yang beranjak dewasa sebagai berikut:⁵⁰

a. Eksplorasi identitas

Pada hal ini memiliki istilah khusus yakni dalam suatu relasi baik itu romantis dan pekerjaan. Beranjak dewasa ialah masa di mana pada diri individu terjadi suatu perubahan penting yang menyangkut identitas.

b. Ketidakstabilan

Pada hal ini terdapat suatu perubahan tempat tinggal yang sering terjadi selama masa dewasa awal, sebuah masa di mana juga sering terjadi ketidakstabilan dalam hal baik itu romantis, pekerjaan, dan pendidikan.

⁴⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, 5 ed. (Jakarta: Erlangga, 1980), 246.

⁵⁰ *Ibid.*, 6.

c. *Self-focused* (terfokus pada diri)

Menurut Arnett individu yang berada di masa beranjak dewasa cenderung terfokus pada diri sendiri, dalam artian mereka kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain, serta mengakibatkan mereka memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupannya sendiri.

d. *Feeling in-between* (merasa berada di peralihan)

Pada hal ini banyak orang di masa beranjak dewasa tidak menganggap dirinya sebagai remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa dan berpengalaman.

e. Usia dengan berbagai kemungkinan

Dalam hal ini, ada jendela waktu di mana orang dapat melakukan perubahan hidup. Arnett menjelaskan dua hal yang menjadikan pertumbuhan sebagai masa dengan banyak kemungkinan pertama, banyak orang yang tumbuh dewasa memiliki harapan terhadap masa depan. Kedua, bagi mereka yang sedang tumbuh dan menghadapi tantangan, pertumbuhan adalah kesempatan untuk mengubah kehidupan mereka menjadi lebih baik.

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada fase ini individu diharapkan dapat memainkan peran baru, seperti peran suami atau istri, orang tua, dan pencari nafkah, serta mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas

baru ini. Berikut ini tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal menurut Havighurst:⁵¹

- a. Mulai bekerja
- b. Memilih pasangan
- c. Belajar hidup dengan tunangan
- d. Mulai membina keluarga
- e. Mengasuh anak
- f. Mengelola rumah tangga
- g. Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara
- h. Mencari kelompok sosial yang menyenangkan

Pada masa perkembangan sosioemosinya, dewasa awal memiliki suasana hati yang tetap atau tidak berubah-ubah. Dalam hal ini mereka lebih bias bertanggung jawab atas perbuatannya dan jarang terlibat pada hal-hal yang berisiko. Ketertarikan, cinta dan relasi dekat merupakan suatu komponen penting pada masa dewasa awal ini. Orang-orang dewasa awal lebih tertarik dengan orang yang memiliki kepribadian setara dengannya.

Ketika memiliki suatu relasi yang akrab kemudian hal tersebut berakhir, dapat menjadi sebuah peristiwa yang traumatis. Akan tetapi sebagian dari mereka menganggap hal ini sebagai pengalaman yang dapat menumbuhkan rasa bahagia, perkembangan pribadi, serta menganggap bahwa berakhirnya percintaan merupakan peristiwa yang sangat menyakitkan dan melibatkan emosi yang intens.⁵²

⁵¹ Ibid., 252.

⁵² Ibid., 254.