

## HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI PADA DEWASA AWAL KORBAN *GHOSTING*

<sup>1</sup>Ratna Duhita Pramintari, <sup>2</sup>Hanafia Amalia, <sup>3</sup>Siti Nurhidayah

Email: [ratna.duhita.pramintari@gmail.com](mailto:ratna.duhita.pramintari@gmail.com)

<sup>1,2,3</sup>Prodi Psikologi, Universitas Islam “45” Bekasi

**Abstract.** The purpose of this study was to determine the relationship between religiosity and emotional regulation on resilience in early adulthood ghosting victims. This research is a quantitative research. Participants in this study were determined using a sampling quota of 123 early adult student participants who were ghosted victims at the "45" Bekasi Islamic university. Data collection techniques using interviews and psychological measurement scales. The research instrument uses a scale of resilience, a scale of emotion regulation, and a scale of religiosity. The results of the analysis of the variable religiosity on resilience with a correlation coefficient of  $r = 0.513$ ,  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ) there is a relationship between religiosity and resilience. The results of the correlation test analysis of emotion regulation variables on resilience with a correlation coefficient of  $r = 0.581$ ,  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ) there is a relationship between emotional regulation and resilience. The results of the F test analysis = 44,550,  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ) there is an effect of religiosity and emotional regulation on resilience in early adulthood ghosting victims at Islamic University 45 Bekasi. The coefficient of determination ( $R^2$ ) is 0.426, meaning that the variables of religiosity and emotional regulation together contribute to resilience as much as (42.6%) while (57.4%) are influenced by other factors.

*Keyword: Religious, emotion regulation, resilience, early adulthood, ghosting.*

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Responden dalam penelitian ini ditentukan menggunakan *kuota sampling* sebanyak 123 responden mahasiswa dewasa awal korban *ghosting* yang ada di universitas Islam “45” Bekasi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala pengukuran psikologi. Instrumen penelitian menggunakan skala resiliensi, skala regulasi emosi, dan skala religiusitas. Hasil analisis variabel religiusitas terhadap resiliensi dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0.513$ ,  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ) terdapat hubungan religiusitas terhadap resiliensi. Hasil analisis uji korelasi variabel regulasi emosi terhadap resiliensi dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0.581$ ,  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ) terdapat hubungan regulasi emosi dengan resiliensi. Hasil analisis uji F = 44.550,  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ) terdapat pengaruh religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting* yang ada di Universitas Islam 45 Bekasi. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) 0.426 artinya variabel religiusitas dan regulasi emosi secara bersama-sama memberikan sumbangan pengaruh terhadap resiliensi sebanyak (42,6%) sedangkan (57,4%) dipengaruhi oleh faktor lain

*Kata Kunci: Religiusitas, regulasi emosi, resiliensi, dewasa awal, ghosting.*

## Pengantar

Menurut Santrock (2012) masa dewasa awal yaitu sebutan sebagai masa pergantian dari masa remaja ke masa dewasa. Rata-rata usia dewasa awal mulai dari 18 - 25 tahun, dan masa ini ditandai dengan aktifitas individu yang sifatnya eksperimen dan eksplorasi. Salah satu tugas perkembangan dimasa dewasa awal yakni individu mulai menjalin hubungan intim dengan orang lain. Hubungan intim terbentuk dari sebuah komitmen dan komitmen itu sendiri berasal dari sebuah interaksi yang terjalin antar dua orang. Sesuai dengan yang dikatakan Sari dan Listiyandini (2015) keintiman dapat diperoleh dengan membangun hubungan interpersonal yang intim dan membentuk komitmen bersama individu lain. Jika ini tidak dilakukan, seseorang bisa mengalami perasaan terisolasi.

Seperti hasil wawancara terhadap enam responden yang mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami *ghosting* ketika mencoba untuk menjalin hubungan komitmen dengan lawan jenis, tidak dapat mencapai status hubungan yang jelas bersama pasangan kencannya yang membuat responden menjalin hubungan hanya sampai pada tahap pendekatan saja. Menurut Halversen, King, dan Silva (2022) strategi *ghosting* cenderung digunakan

pelaku untuk menolak hubungan dengan pasangan kencan. Penolakan hubungan romantis dapat menyebabkan perasaan kehilangan yang intens dan dapat menyebabkan depresi, dalam kasus yang ekstrim tentunya dapat mengakibatkan perilaku bunuh diri atau melakukan tindakan pembunuhan (Fisher, dkk., dalam Sailor, 2013).

Kehilangan pasangan romantis memang menjadi pengalaman yang menyedihkan bagi individu yang mengalaminya. Seperti pada kisah yang dialami publik figur Felicia Tissue yang di-*ghosting* oleh pasangannya putra seorang tokoh nasional. Ketika Felicia mengalami *ghosting* sempat merasa putus asa, tidak berdaya, dan tidak dapat menerima perubahan yang terjadi secara tiba-tiba. Hal ini terungkap dalam unggahan di akun Instagram pribadinya. Felicia mengunggah foto dengan menuliskan *caption* "*Apa yang kalian lakukan mungkin terlihat sepele bagi beberapa orang, tetapi sebenarnya itu sangat memberi pengaruh bagiku, sebagaimana kata-katamu membuatku berdaya. Kepedulian yang kalian tunjukkan dengan tindakan sederhana adalah apa yang membuatku sadar untuk berhenti berputus asa, untuk menerima perubahan, dan menyadari bahwa tak semua badai datang untuk mengganggu hidupmu,*

*melainkan untuk memberikanmu sesuatu yang lebih baik”* (Rosary, 2021).

Menurut hasil riset yang dilakukan Rohmatin, dkk (2021) ditemukan masalah resiliensi pada individu yang mengalami peristiwa *ghosting* yakni korban belum mampu mengontrol emosinya, korban memiliki kesulitan untuk bangkit dalam menjalani hidupnya dan korban mempunyai tingkat optimisme rendah dalam memberikan kepercayaan kepada orang lain yang mengakibatkan korban tidak dapat menjalin koneksi baik dengan orang lain, serta korban ikut merasa bersalah atas peristiwa *ghosting* yang terjadi. Sedangkan menurut hasil riset Navarro, dkk (2020) ditemukan bahwa dalam penelitiannya responden yang mengalami *ghosting* dan *breadcrumbing* melaporkan bahwa korban memiliki rasa kepuasan yang lebih rendah terhadap kehidupan dan lebih banyak ketidakberdayaan serta perasaan kesepian.

Menurut LeFebvre dan Fan (2020) dalam penelitiannya yakni beberapa responden yang mengalami *ghosting* mengungkapkan bahwa mereka melakukan penyalahgunaan zat berbahaya yakni dengan mengonsumsi alkohol dan ganja, selain itu penelitiannya juga mengungkap bahwa responden korban *ghosting* menunjukkan sudut pandang pesimis, kemudian beberapa responden merasa lelah, skeptis, sinis, dan

seringkali individu menunjukkan kemampuan untuk percaya menjadi pudar. Sedangkan menurut Marini dan Sembiring (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami *ghosting* yakni mereka mengalami *psychological distress*.

Berdasarkan beberapa fakta yang ditemukan dilapangan dalam penelitian ini yakni peneliti menemukan beberapa masalah resiliensi individu korban *ghosting* yang ada di Universitas Islam “45” Bekasi. Permasalahan tersebut terdapat pada hasil wawancara yang telah dilakukan kepada ke-6 responden korban *ghosting* yakni dari ke 6 korban 4 diantaranya korban merasa tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu mencapai status hubungan yang jelas dengan pasangannya yang membuat korban merasa putus asa, kemudian 5 diantaranya korban mengalami stres karena merasa kurang mampu dalam menyelesaikan masalah yang terjadi, selain itu 5 diantaranya korban tidak dapat menerima perubahan secara tiba-tiba dalam kondisi buruk serta 1 diantaranya korban tidak dapat menjalin hubungan baik dengan orang yang telah meng-*ghosting* korban dan 2 diantaranya dapat berhubungan baik namun membutuhkan waktu yang lama.

Menjadi individu yang resilien bukanlah hal yang mudah, namun individu

korban *ghosting* diharapkan untuk dapat memiliki kemampuan resiliensi yang baik agar individu dapat bertahan dalam situasi buruk serta dapat menyelesaikan masalah yang terjadi. Melalui resiliensi individu mampu untuk bangkit kembali dari stresor kehidupan dan peristiwa traumatik yang dialami dan dengan cepat kembali pada kehidupan yang normal (Nurhidayah, dkk., 2021). Tingkat resiliensi yang rendah seperti kasus di atas dapat dikaitkan dengan religiusitas yang dimiliki oleh individu dewasa awal korban *ghosting*. Religiusitas memiliki dampak yang penting dalam mengembangkan resiliensi individu (Hasanah, 2018). Religiusitas sangat dibutuhkan oleh individu dewasa awal korban *ghosting* agar individu dapat menyikapi setiap permasalahan secara positif dan dapat mengendalikan ucapan dan perilakunya agar tetap sesuai dengan nilai-nilai yang agama ajarkan.

Berdasarkan wawancara keenam responden menunjukkan dua diantaranya mengatakan bahwa mereka tidak dapat memaafkan pasangan yang telah melakukan *ghosting* kepada dirinya sehingga memunculkan pikiran negatif yang berujung pada stres dan keinginan untuk membalas dendam, kemudian tiga diantaranya ketika korban mengalami *ghosting* korban kurang mendapat dukungan dari orang-orang disekitar dan individu cenderung

disalahkan-salahkan oleh orang-orang, kemudian satu diantaranya mendapat ejekan dari orang-orang ketika mengalami *ghosting*, hal tersebut membuat individu berpikir negatif dan membuat kepercayaan diri individu untuk bangkit dari keterpurukan menjadi rendah, kemudian tiga diantaranya menyatakan bahwa yang utama dilakukan individu ketika mengalami *ghosting* bukanlah *coping religious*, individu yang tidak melakukan *coping religious* dalam situasi buruk pertama dapat membuat individu tersebut kurang mampu dalam mengelola stres saat mengalami peristiwa *ghosting*.

Pada dasarnya mayoritas masyarakat Indonesia adalah umat beragama Islam dan percaya terhadap Tuhan, oleh sebab itu faktor religiusitas menjadi salah satu faktor penting individu dalam mempertahankan kemampuan resiliensi. Individu dengan tingkat religiusitas tinggi lebih condong mempunyai kompetensi resiliensi yang baik, sehingga individu sanggup menunjukkan sikap lebih positif saat menghadapi *problem*, sebaliknya individu dengan religiusitas rendah bisa menyumbang kontribusi pengaruh pada kemampuan resiliensinya, sehingga perilaku yang terbentuk pada diri individu akan lebih condong negatif (Annalakshmi & Abeer dalam Suprpto, 2020).

Berdasarkan variabel religiusitas yang telah dipaparkan terdapat variabel lain yang dapat memengaruhi resiliensi individu yaitu salah satunya adalah regulasi emosi. Menurut Widuri (2012) pada penelitiannya menyatakan bahwa regulasi emosi berperan dalam mendukung resiliensi. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan keenam responden lima diantaranya menyatakan bahwa korban merasakan emosi negatif seperti perasaan marah, kesal, sedih, dan kecewa ketika di-*ghosting*, emosi negatif muncul disebabkan karena individu tidak dapat menerima perubahan secara tiba-tiba seperti peristiwa *ghosting* yang mereka alami. Individu yang tidak dapat menerima perubahan secara tiba-tiba dapat diartikan bahwa individu tersebut tidak mampu menyesuaikan diri pada perubahan yang sedang terjadi, kemudian empat diantaranya menyatakan bahwa korban merasa cemas ketika di-*ghosting*, rasa cemas yang dialami korban *ghosting* menimbulkan pikiran negatif yang mengarah pada rasa *insecure*/rendah diri, kemudian keenam responden juga menyatakan bahwa mereka mengalami gangguan *mood*, gangguan *mood* yang terjadi pada korban *ghosting* berdampak pada penurunan produktivitas yang mana korban tidak dapat berkonsentrasi dan mengalami hambatan dalam menjalankan segala aktivitas sehari-

hari.

Pada dasarnya kemampuan dalam meregulasi emosi sangatlah diperlukan dalam kehidupan sehari-hari guna mengontrol emosi yang dirasakan dalam setiap situasi, agar individu dapat berperilaku terpuji sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Orang yang pandai mengendalikan emosinya dapat membantu mereka mengendalikan diri terutama pada saat menghadapi masalah dan tekanan, maka dari itu keterampilan pengendalian diri yang baik secara alami tentu saja bisa membantu individu mengarahkan sikap mereka (Mawardah & Adiyanti dalam Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Oleh sebab itu faktor regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting individu dalam mempertahankan kemampuan resiliensi.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*.

## **Landasan Teori**

### **Resiliensi**

Dewasa awal diartikan sebagai masa di mana individu mempunyai fisik dan

optimisme yang berada pada kondisi optimal namun sekaligus juga penuh dengan segala tekanan serta individu menanggung segala risiko yang tinggi terhadap kerentanan sosial dan perkembangan (Kuwabara, dkk dalam Adila & Kurniawan, 2020). Menurut Fetzer (2003) religiusitas merupakan suatu hal yang memfokuskan pada karakteristik perilaku sosial dan doktrin, sebab religiusitas lebih melibatkan sistem ibadah dan doktrin dalam suatu golongan. Religiusitas mempunyai duabelas dimensi yang dikemukakan oleh Fetzer (2003) yakni pengalaman spiritual sehari-hari (*daily spiritual experience*), kebermaknaan (*meaning*), nilai (*value*), keyakinan (*belief*), pengampunan (*Forgiveness*), praktek beragama secara pribadi (*private religious practices*), agama sebagai coping (*religious/spiritual coping*), dukungan beragama (*religious support*), sejarah keberagamaan (*religious/spiritual history*), komitmen (*commitment*), organisasi atau kegiatan keagamaan (*organizational religiosity*), preferensi agama (*religious preference*).

Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi emosi sebagai usaha untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi mengelola emosi sesuai dengan keadaan

secara fleksibel. Regulasi emosi mempunyai 4 aspek yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004) yakni *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan), dan *control emotional responses* (kontrol respon emosi).

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi sebagai suatu ketahanan yang dimiliki oleh individu untuk dapat mewujudkan kualitas diri yang membuat individu berkembang dalam menghadapi kesulitan. Resiliensi mempunyai 5 aspek yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) yakni kompetensi personal, kepercayaan terhadap diri sendiri, menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan aman dengan orang lain, pengendalian diri, dan pengaruh spiritual.

*Ghosting* berasal dari kata benda "hantu". Menurut Kamus Cambridge istilah *ghosting* dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mengakhiri suatu hubungan dengan seseorang secara tiba-tiba dengan memberhentikan seluruh hubungan komunikasi (Navarro, dkk., 2020). Sedangkan menurut Koessler, Kohut, dan Campbell (2019), *ghosting* merupakan kejadian dimana pasangan yang memulai perpisahan secara sepihak membubarkan

hubungan romantis dengan menghindari kontak *online* dan *offline* dengan penerima (*ghostee*).

### Metode

Responden dalam penelitian ini yakni mahasiswa aktif yang berada di Universitas Islam 45 Bekasi yang sedang mengalami/pernah menjadi korban *ghosting*. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 123 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan wawancara untuk riset pendahuluan dan *self report* dengan skala pengukuran psikologi yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Instrumen untuk mengukur variabel religiusitas menggunakan BMMRS (*Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality*) yang dikembangkan oleh Fetzer (2003) dengan *Cronbach's Alpha* 0,980. Skala regulasi emosi dikembangkan mengacu teori dari Gratz dan Roemer (2004) terdiri 25 item dengan *Cronbach's Alpha* 0,903 dan skala

resiliensi disusun menurut konsep Connor dan Davidson (2003) yang terdiri dari 37 item dengan *Cronbach's Alpha* 0,935. Analisa data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dan uji regresi linear berganda pada penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting*.

### Hasil

Berdasarkan uji korelasi *Rank Spearman* untuk melihat hubungan antara religiusitas terhadap resiliensi dan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi terhadap resiliensi. Hasil analisis variabel religiusitas dengan resiliensi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0.513$ ,  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ), artinya  $H_{a1}$  diterima yakni terdapat hubungan religiusitas dengan resiliensi yaitu semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka diikuti dengan semakin tinggi tingkat resiliensi pada individu dewasa awal korban *ghosting*. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Uji Korelasi *Rank Spearman* Religiusitas Terhadap Resiliensi

Variabel	Koefisien Korelasi Rank Spearman	Sig. (p)	Keterangan
Religiusitas dengan resiliensi	0.513	0.000	Signifikan

Hasil analisis uji korelasi regulasi emsoi dengan resiliensi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0.581$ ,  $p =$

$0.000$  ( $p < 0.005$ ), artinya  $H_{a2}$  diterima yakni terdapat hubungan regulasi emosi dengan resiliensi yaitu semakin tinggi tingkat

regulasi emosi individu maka diikuti dengan semakin tinggi tingkat resiliensi pada

individu dewasa awal korban *ghosting*. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Uji Korelasi *Rank Spearman* Regulasi emosi Terhadap Resiliensi

Variabel	Koefisien Korelasi Rank Spearman	Sig. (p)	Keterangan
Regulasi Emosi dengan resiliensi	0.581	0.000	Signifikan

Berdasarkan uji regresi linear berganda variabel religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi menunjukkan koefisien regresi sebesar  $F = 44.550$ ,  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ), artinya  $H_{a3}$  diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa religiusitas dan regulasi emosi memiliki hubungan dan berpengaruh terhadap resiliensi pada dewasa

awal korban *ghosting*. Adapun pengaruh koefisien determinasi ( $R^2$ ) yakni 0.426 yang menjelaskan bahwa variabel religiusitas dan regulasi emosi memberikan sumbangan pengaruh terhadap resiliensi sebanyak 42.6% sedangkan 57.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 3 Uji Regresi Linear Berganda Religiusitas dan Regulasi emosi Terhadap Resiliensi

Model	Koefisien B	T	Sig
Konstan	29.718	3.151	0.002
Religiusitas	0.110	5.647	0.000
Regulasi Emosi	0.698	3.521	0.001
Uji F	44.550		0.000
Uji R	0.653		
Koefisien Determinasi ( $R^2$ )	0.426		
Adjust ( $R^2$ )	0.417		

## Diskusi

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama memakai uji korelasi *rank spearman* bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dengan resiliensi pada individu dewasa awal korban *ghosting*. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Rachman, Fahmi, dan Hermawati (2018) yang memberi penjelasan bahwa religiusitas dengan resiliensi pada survivor kanker payudara

mempunyai hubungan positif. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa responden yang menjadi korban *ghosting* memiliki kepercayaan dan keyakinan terhadap Tuhan bahwa peristiwa *ghosting* yang terjadi merupakan bagian dari takdir dan individu yakin bahwa peristiwa buruk yang terjadi memiliki makna baik dalam kehidupan. Kepercayaan dan keyakinan inilah yang memunculkan sikap positif sehingga individu tidak mudah menyerah

dan putus asa saat menghadapi permasalahan yang terjadi. Sejalan dengan Aris Setiawan dan Pratitis (2015) bahwa individu yang mempunyai religiusitas tinggi dapat menahan emosinya dan dapat memaknai musibah dengan positif, sebab individu memiliki rasa keyakinan yang begitu kuat bahwa segala yang terjadi merupakan takdir Tuhan. Keyakinan inilah yang membentuk pribadi optimis, percaya diri untuk dapat menyelesaikan suatu permasalahan saat peristiwa yang kurang menyenangkan dalam hidup menimpa. Selain itu pada individu dewasa awal korban *ghosting* juga telah menerima peristiwa *ghosting* yang menimpanya dengan lapang dada, sebab individu memiliki keyakinan bahwa Tuhan akan mengganti sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Sejalan dengan Yustifah, Adriansyah, dan Suhesty (2022) bahwa orang yang memiliki religiusitas baik lebih ikhlas menerima segala yang terjadi dalam kehidupannya. Sedangkan individu yang memiliki religiusitas kurang baik cenderung tidak dapat menerima segala yang terjadi dalam hidupnya. Dalam menghadapi situasi buruk, religiusitas memang sangat dibutuhkan untuk menyikapi permasalahan secara positif agar individu korban *ghosting* dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik. Seperti yang dijelaskan Yustifah,

Adriansyah, dan Suhesty (2022) bahwa menurut pandangan psikologi ketika individu mengalami peristiwa buruk, salah satu cara dalam mengatasi permasalahan yang terjadi yaitu dengan menggunakan pendekatan keagamaan.

Berdasarkan pengujian hipotesis ke dua dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Ridwan (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kuat sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, sehingga semakin tinggi regulasi emosi cenderung diikuti dengan semakin tinggi resiliensi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi cenderung diikuti dengan semakin rendah resiliensi.

Hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada individu dewasa awal korban *ghosting* mengindikasikan bahwa responden yang menjadi korban *ghosting* memiliki tingkat regulasi emosi sedang yang artinya responden yang menjadi korban *ghosting* memiliki kompetensi dalam mengontrol emosi dan tingkah lakunya saat dihadapkan pada situasi buruk, sehingga kemampuan dalam mengontrol emosi dan tingkah laku tersebut akan membuat individu tetap dapat menjalin koneksi yang baik dengan orang

lain. Sejalan dengan Widuri (2012) seseorang dengan resilien tinggi, tentunya mempunyai kemampuan dalam mengontrol emosi dan tingkah laku serta atensi dalam menghadapi segala permasalahan. Begitu pula sebaliknya seseorang yang sulit meregulasi emosinya sulit beradaptasi, sulit membangun koneksi dengan orang lain dan sulit menjaga koneksi yang sudah terjalin bersama orang lain. Selain itu individu dewasa awal korban *ghosting* yang memiliki kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi buruk tentunya lebih dapat berpikir dengan baik ketika ingin marah, sehingga individu dapat mengontrol segala perilaku negatif dalam situasi buruk. Sejalan dengan Widuri (2012) seseorang yang mempunyai pengendalian impuls yang baik yakni mereka yang mampu menoleransi, mengevaluasi, dan merasionalisasikan kejadian-kejadian negatif yang menimpa dirinya.

Berdasarkan hasil hipotesis ke tiga yaitu adanya hubungan positif antara religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban *ghosting* maka dari hasil tersebut mengindikasikan bahwa responden yang menjadi korban *ghosting* memiliki tingkat religiusitas dan regulasi emosi yang baik sehingga individu dapat mengatasi tekanan masalah yang terjadi dan mampu bangkit dari peristiwa

buruk yang dialami. Sejalan dengan Rofatina, Karyanta, dan Satwika (2016) orang yang mempunyai kemampuan mengatur emosinya dengan baik dalam menghadapi kondisi buruk dapat menjadi lebih baik jika disertai dengan religiusitas yang baik. Seseorang dengan keterampilan pengaturan emosi yang baik dan religius yang baik pasti akan meningkatkan pengembangan diri, mengurangi masalah psikologis, memecahkan masalah, dan keluar dari keterpurukan.

Berdasarkan dua variabel bebas religiusitas dan regulasi emosi yakni variabel yang paling banyak mempengaruhi yaitu variabel regulasi emosi dengan besaran koefisien beta 0,698 sedangkan variabel religiusitas hanya memberikan besaran koefisien beta 0,110. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena variabel yang diteliti cukup sensitif sehingga tidak dapat dilakukan dengan proses konfirmasi untuk menentukan responden yang sesuai kriteria. Peneliti mendapat keterangan dari orang terdekat sampel dan diperjelas dengan pernyataan yang ada pada instrumen.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan responden dewasa awal korban *ghosting*. Terdapat hubungan regulasi emosi

dengan resiliensi pada responden dewasa awal korban *ghosting*. Secara bersama-sama religiusitas dan regulasi emosi berhubungan dengan resiliensi pada responden dewasa awal korban *ghosting*. Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti variabel lain yang terkait dengan *ghosting* serta menetapkan sampel dengan jumlah jenis kelamin yang sebanding antara laki-laki dengan perempuan, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas dalam ranah kajian ilmiah.

### Kepustakaan

- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses kematangan emosi pada individu dewasa awal yang dibesarkan dengan pola asuh orang tua permisif. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 21–34.
- Aris Setiawan, & Pratitis, N. T. (2015). Religiusitas, dukungan sosial dan resiliensi korban lumpur lapindo Sidoarjo. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(02), 137–144.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- Fetzer, J. E. (2003). *Meaning in: multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research*. Kalamazo: John E. Fetzer Institute Fetzer.
- 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.
- Halversen, A., King, J., & Silva, L. (2022). Reciprocal self-disclosure and rejection strategies on bumble. *Journal Of Social and Personal Relationships*, 39(5), 324–343.
- Hasanah, M. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(1), 84–94.
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra: Psychology*, 5(1), 1–18.
- LeFebvre, L. E., & Fan, X. (2020). Ghosted?: Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. *Personal Relationships*, 27(2), 433–459.
- Marini, L., & Sembiring, R. (2021). Gambaran psychological distress korban *ghosting* pada usiadewasa awal [psychological distress of *ghosting* victims in early adulthood]. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 47–50.
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2020). Psychological correlates of *ghosting* and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1–13.
- Rachman, M. P. N., Fahmi, I., & Hermawati, N. (2018). Hubungan religiusitas dengan resiliensi pada survivor kanker payudara. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 29–39.
- Ridwan, G. A. S. (2020). Pengaruh tingkat regulasi emosi dan tingkat relisiensi

- pada trauma tahun pertama. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 565–572.
- Rofatina, Karyanta, N. A., & Satwika, P. A. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta. *Jurnal Psikologi Wacana*, 8(2), 1–14.
- Rohmatin, S. U., Sari, N. S. Y. E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., & Apriani, N. (2021). Dinamika psikologis resiliensi pada korban ghosting. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 239–258.
- Rosary, R. K. (2021). *Muncul usai sempat heboh di-ghosting Kaesang, Felicia Tissue ungkap isi hati*. Kumparan.Com. Diakses dari <https://kumparan.com/kumparanhits/muncul-usai-sempat-heboh-di-ghosting-kaesang-felicia-tissue-ungkap-isi-hati-1va95l83kL9/full>. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2022.
- Sailor, J. L. (2013). A phenomenological study of falling out of romantic love. *Qualitative Report*, 18(19).
- Santrock, J. w. (2012). *Life-Span development (perkembangan masa hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding Pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur Dan Teknik Sipil) Universitas Gunadarma*, 6, 45–51.
- Simatupang, M. (2019). Kebahagiaan pada wanita plari depo (Studi kualitatif deskriptif di Nusa Tenggara Timur). *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184–191.
- Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada santri pondok pesantren. *Cognicia*, 8(1), 69–78.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147–156.
- Yustifah, S., Adriansyah, M. A., & Suhesty, A. (2022). Hubungan religiusitas dengan resiliensi individu dalam keluarga pada penyintas Covid-19 di kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 169–179.