

**HUBUNGAN *FEAR OF INTIMACY* DAN PERILAKU *GHOSTING* PADA
PENGGUNA *DATING APPS* PADA USIA DEWASA AWAL
DI SEMARANG**

Aisyah Putri Widiarsi¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: aisyahputriwidiarsi@gmail.com

ABSTRAK

Meningkatnya penggunaan *dating apps* pada usia dewasa awal turut memengaruhi cara individu menjalin dan mengakhiri hubungan interpersonal. Salah satu perilaku yang sering terjadi adalah *ghosting*, yang diduga memiliki hubungan dengan *fear of intimacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *ghosting* dan *fear of intimacy* pada pengguna *dating apps* usia dewasa awal di Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang melibatkan 385 pengguna *dating apps* (laki-laki= 95, perempuan= 280) usia 18-25 tahun di Semarang dengan teknik *convenience sampling*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho. Penggalan data menggunakan Skala *Fear of Intimacy* (16 aitem; α 0.874) dan Skala Perilaku *Ghosting* (11 aitem; α 0.851). Uji Hipotesis menunjukkan bahwa *fear of intimacy* berhubungan dengan perilaku *ghosting* ($R= 0.290$, $P < 0.001$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of intimacy* dan perilaku *ghosting* pada pengguna *dating apps* usia dewasa awal di Semarang, artinya semakin tinggi variabel *fear of intimacy*, maka semakin tinggi juga perilaku *ghosting*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *ghosting* berkaitan dengan kondisi psikologis individu, yaitu *fear of intimacy*. Hal ini mengimplikasikan pentingnya kesadaran individu terhadap kesiapan emosional dalam menjalin hubungan.

Kata kunci: perilaku *ghosting*; *fear of intimacy*; *emerging adulthood*; pengguna *dating apps*

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF INTIMACY AND GHOSTING BEHAVIOR AMONG DATING APP USERS IN EARLY ADULTHOOD IN SEMARANG

Aisyah Putri Widiarsi¹, Novi Qonitatin¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: aisyahputriwidiarsi@gmail.com

ABSTRACT

The increasing use of dating apps among emerging adults has influenced the way individuals initiate and terminate interpersonal relationships. One behavior that frequently occurs in this context is ghosting, which is presumed to be associated with fear of intimacy. This study aimed to examine the relationship between ghosting behavior and fear of intimacy among emerging adult dating app users in Semarang. This study employed a quantitative correlational design involving 385 dating app users (95 males and 290 females) aged 18–25 years in Semarang, selected using a convenience sampling technique. Data were analyzed using Spearman's Rho correlation test. Data collection was conducted using the Fear of Intimacy Scale (16 items; $\alpha = .874$) and the Ghosting Behavior Scale (11 items; $\alpha = .851$). The hypothesis test indicated that fear of intimacy was significantly associated with ghosting behavior ($r = .290$, $p < .001$). The results revealed a positive relationship between fear of intimacy and ghosting behavior among emerging adult dating app users in Semarang, indicating that higher levels of fear of intimacy were associated with higher levels of ghosting behavior. These findings suggest that ghosting behavior is related to individuals' psychological conditions, particularly fear of intimacy. The study highlights the importance of individuals' awareness of their emotional readiness when establishing interpersonal relationships.

Keywords : ghosting behavior; fear of intimacy; emerging adulthood; dating apps

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa *emerging adulthood* merupakan suatu tahap perkembangan yang dikonsepsikan oleh Arnett (2000) sebagai periode dari akhir remaja hingga usia dua puluhan dengan fokus pada rentang usia 18–25 tahun. Pada masa *emerging adulthood*, individu berada dalam periode kehidupan yang menawarkan peluang terbesar untuk mengeksplorasi hubungan percintaan dengan level keintiman yang lebih dalam (Arnett, 2000), berbeda dengan masa remaja di mana durasi hubungan romantis lebih pendek dan berfungsi sebagai sarana mengeksplorasi perilaku baru, berinteraksi dengan cara yang berbeda, serta memperoleh keterampilan baru (Norona dkk., 2017).

Pada usia *emerging adulthood*, individu mulai mencari pasangan, dan kemajuan teknologi di era digital telah menambah alternatif pengalaman tersebut melalui hadirnya *dating apps* sebagai salah satu medium. Berbagai macam *dating apps* seperti Bumble, Tinder, Line Nearby, hingga Hinge menyediakan *platform* yang nyaman untuk memulai percakapan dan bertemu orang baru (Hawkins & DeLuca Bishop, 2025; Menon, 2024; Sumter dkk., 2017). Data melaporkan bahwa pengguna *dating apps* di Indonesia mencapai sekitar 4,6 juta pada tahun 2024 (Nurhayati, 2025).

Dating apps mengubah norma-norma tradisional dalam membangun hubungan, memperkenalkan diri, dan menjalin asmara. Aplikasi ini menawarkan cara yang nyaman dan relatif aman untuk bertemu calon pasangan (Hanson, 2021; Petrosyan & Blank, 2024). Meskipun begitu, *dating apps* memiliki berbagai macam efek positif dan negatif. Sinno dkk. (2025) melaporkan pada penelitiannya bahwa pengguna *dating apps* yang berhasil membentuk hubungan mengalami peningkatan kepuasan hidup dan harga diri. Meskipun begitu, banyaknya pilihan calon pasangan yang ditawarkan melalui *dating apps* juga dapat menyebabkan kelelahan dalam pengambilan keputusan, ketakutan akan kesendirian, dan penurunan harga diri (Thomas dkk., 2022).

Efek negatif lain yang sering terjadi adalah perilaku *ghosting*, yaitu perilaku mengakhiri interaksi secara sepihak tanpa penjelasan dan menghindari komunikasi lebih lanjut dengan calon pasangan (Šiša, 2022). Akibatnya, penggunaan *dating apps* yang berkepanjangan dan pengalaman *ghosting* yang berulang dapat menyebabkan kelelahan emosional dan memperburuk masalah kesehatan mental yang sudah ada, seperti depresi dan kecemasan (Sharabi dkk., 2024). Selain itu, tindakan *ghosting* dapat memberikan dampak negatif jangka panjang pada kesehatan mental inisator *ghosting* yang kemudian dapat berkembang pada peningkatan kecenderungan depresi dan tekanan emosional (Forrai dkk., 2023; Freedman & Powell, 2024) serta berpotensi mengganggu perkembangan keterampilan relasional di masa dewasa awal—fase perkembangan yang krusial untuk eksplorasi identitas dan

pembentukan hubungan romantis (Arnett, 2000; Ding dkk., 2025; Langlais dkk., 2024).

Meskipun *dating apps* dirancang sebagai sarana untuk bertemu orang baru dan membangun hubungan romantis, namun pada praktiknya kemungkinan pengguna mengalami *ghosting*, baik sebagai inisiator (orang yang melakukan *ghosting*) maupun non-inisiator (orang yang menjadi target *ghosting*) cukup tinggi, sehingga menghambat tercapainya tujuan utama dari penggunaan aplikasi tersebut. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Koessler (2019, dalam Koessler dkk., 2019) bahwa dari 332 pekerja Mturk, 64,5% peserta melaporkan sebelumnya pernah menjadi inisiator *ghosting* dan 72% melaporkan sebelumnya pernah menjadi non-inisiator *ghosting*. Freedman dkk. (2018) juga menemukan bahwa 25,3% dari sampel 554 partisipan MTurk Amazon pernah non-inisiator *ghosting*, dan 21,7% sebelumnya pernah menjadi inisiator *ghosting* pasangan romantis mereka.

Kecenderungan melakukan *ghosting* memungkinkan pengguna untuk menghindari beban emosional dalam mengakhiri hubungan, memberi mereka rasa kendali dalam lingkungan *dating apps* yang tidak pasti dan penuh permainan (Šiša, 2022). *Ghosting* telah menjadi strategi pemutusan hubungan yang lazim di *dating apps* dan inisiator *ghosting* sering membenarkan tindakan mereka dengan menyebutkan kebutuhan untuk menghindari konfrontasi, melindungi diri dari pelecehan, atau mengelola kelebihan komunikasi (Freedman & Powell, 2024; Šiša, 2024; Wu & Bamishigbin,

2023). Mereka mungkin juga percaya bahwa *ghosting* merupakan cara yang tidak terlalu menyakitkan untuk mengakhiri hubungan, walaupun hal ini kerap kali merupakan bentuk kesalahpahaman (Park & Klein, 2024). Normalisasi ini dapat menciptakan lingkungan di mana pengguna mengharapkan dan menerima *ghosting* yang berpotensi mengurangi upaya mereka untuk membangun hubungan yang bermakna (Šiša, 2022, 2024).

Ghosting ditandai dengan taktik penghindaran dan penarikan diri, serupa dengan strategi putus cinta tidak langsung lainnya. *Ghosting* melibatkan konfrontasi yang lebih minim dan lebih didominasi proses penurunan intensitas hubungan (*de-escalation*), sehingga dapat dikategorikan sebagai metode pemutusan hubungan berbasis penghindaran (Collins dkk., 2023; Koessler dkk., 2019). *Ghosting* melibatkan penghentian semua komunikasi tanpa penjelasan yang sejalan dengan perilaku penghindaran untuk menjauhkan diri dari tekanan emosional (Powell dkk., 2021). Perilaku ini juga dianggap lebih aman dan mudah untuk mengakhiri hubungan, terutama dalam konteks digital di mana konfrontasi langsung dapat dihindari (Freedman & Powell, 2024).

Proses pemutusan hubungan (*relational dissolution process*) dipahami sebagai serangkaian keputusan yang diambil oleh satu atau kedua pasangan yang memengaruhi arah hubungan. Terdapat enam proses yang meliputi apakah masalah muncul perlahan atau tiba-tiba, apakah keputusan diambil oleh satu orang saja atau disepakati bersama, penggunaan tindakan langsung atau tidak langsung untuk mengakhiri hubungan, seberapa cepat

hubungan berakhir, apakah ada usaha memperbaiki hubungan sebelum benar-benar berpisah, dan apakah akhirnya hubungan benar-benar berakhir atau justru berlanjut setelah upaya perbaikan. Pada konteks ini, *ghosting* dapat diposisikan sebagai salah satu bentuk strategi pemutusan hubungan yang bersifat tidak langsung, sepihak, serta berorientasi pada diri sendiri (LeFebvre dkk., 2017, dalam LeFebvre, 2017).

Ghosting umumnya terjadi tanpa komunikasi terbuka, menggunakan media teknologi, serta disertai ketiadaan upaya untuk memperbaiki hubungan. Hal ini menjadikannya salah satu strategi pemutusan hubungan yang paling sedikit melibatkan belas kasih (*least compassionate*), namun semakin umum terjadi seiring dengan meningkatnya interaksi sosial dan romantis yang dimediasi oleh media digital (LeFebvre, 2017; Szczesniak dkk., 2025; Telari dkk., 2025). Pada individu yang memiliki tingkat *intimacy* dan komitmen tinggi, strategi penyelesaian hubungan yang lebih penuh kasih (*compassionate dissolution strategy*) cenderung digunakan (Koessler dkk., 2019).

Perilaku *ghosting* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti *avoidant attachment*, *rejection sensitivity*, *moral disengagement*, dan gaya penyelesaian konflik (Büttner & Lutz, 2025; Caselli dkk., 2024; Hudson & Fraley, 2017; Lopes & Jaspal, 2025; Navarro dkk., 2021). Namun, penelitian ini secara khusus memilih *fear of intimacy* sebagai konstruk yang relevan dengan perilaku *ghosting* karena keduanya melibatkan pola penghindaran yang didorong oleh ketakutan terhadap keintiman emosional,

rasa malu, dan kecemasan. Individu dengan *fear of intimacy* cenderung menggunakan *ghosting* sebagai mekanisme untuk melindungi diri dari kerentanan emosional dan menjaga jarak dalam hubungan (Fernández-García & Sánchez-Valle, 2024; Powell dkk., 2021; Qian dkk., 2025; Ren dkk., 2017)

Intimacy berperan dalam memengaruhi perilaku pengguna di *dating apps*. Penelitian menunjukkan bahwa *fear of intimacy*, bersama dengan kerentanan keterikatan dan sensitivitas terhadap penolakan, dapat memicu penggunaan *dating apps* yang bermasalah (Binder dkk., 2024; Topino dkk., 2025). Para dewasa muda dengan keintiman yang tinggi melaporkan lebih sedikit kesepian, harga diri yang lebih tinggi, dan lebih banyak kebahagiaan (Weisskirch, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Wu dkk. (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki *fear of intimacy* sering kali mengalami rasa malu yang tinggi berkaitan dengan gangguan identitas dan kekhawatiran akan ditinggalkan yang kemudian dapat mempengaruhi persepsi akan risiko keintiman dalam hubungan. *Fear of intimacy* merupakan kondisi ketika seseorang merasa cemas sehingga kesulitan untuk berbagi pikiran dan perasaan pribadi dengan orang lain yang berharga bagi dirinya (Descutner & Thelen, 1991).

Perilaku pengguna *dating apps* tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial budaya di mana mereka berada. Respati dan Amalia (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa intensi penggunaan *dating apps* di Indonesia, khususnya pada usia dewasa awal, dipengaruhi oleh motivasi untuk menemukan cinta, kemudahan komunikasi, sensasi atau hiburan (*thrill of*

excitement), serta mengikuti tren (*trendiness*). Menariknya, penelitian tersebut mengungkapkan bahwa meskipun sikap seksual permisif pada pengguna *dating apps* di Indonesia menunjukkan korelasi positif dengan intensi penggunaan *dating apps*, motivasi untuk mencari hubungan seksual kasual justru berkorelasi negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa pengguna *dating apps* di Indonesia cenderung lebih mengutamakan pencarian koneksi emosional dibandingkan pemenuhan kebutuhan seksual semata. Hal tersebut beriringan dengan Barrada dkk. (2021) dan Harrison dkk. (2021) yang mengungkapkan bahwa meskipun kebanyakan orang percaya bahwa *dating apps* dimaksudkan untuk seks kasual, ternyata banyak pengguna mencari hubungan romantis jangka panjang dan koneksi yang bermakna.

Penelitian Azura & Ardi (2022) meneliti *moral disengagement* sebagai prediktor *ghosting* pada pengguna Tinder usia *emerging adulthood* di Indonesia. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini mengkaji *fear of intimacy* sebagai faktor yang berkaitan dengan perilaku *ghosting* pada pengguna *dating apps* usia dewasa awal di Semarang. Kemudian penelitian mengenai *ghosting* di Indonesia masih relatif terbatas dan sebagian besar berfokus pada eksplorasi pengalaman individu melalui pendekatan kualitatif. Misalnya, Sitinjak dkk. (2024) meneliti fenomena *ghosting* dalam hubungan virtual pada mahasiswa Universitas Udayana dan menemukan berbagai alasan terjadinya *ghosting*, seperti ketidakcocokan, ketidaknyamanan, tekanan akademik, serta ekspektasi terhadap pasangan. Penelitian tersebut juga mengungkap berbagai dampak psikologis yang dialami pelaku maupun

korban *ghosting*. Sementara itu, Masitah (2024) melalui penelitian fenomenologis pada mahasiswa menemukan bahwa pengalaman menjadi korban *ghosting* menimbulkan dampak psikologis berupa emosi sedih, marah, dan menurunnya rasa percaya diri.

Penelitian mengenai hubungan antara *fear of intimacy* dan perilaku *ghosting* pada pengguna *dating apps* di Indonesia penting dilakukan mengingat fenomena *ghosting* semakin umum terjadi di era digital, khususnya pada platform *dating apps*. Meskipun *ghosting* merupakan fenomena yang sering ditemukan pada pengguna *dating apps* di kota-kota besar (Ross & Portugali, 2018), penelitian yang membahas fenomena ini masih relatif terbatas, terutama dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji hubungan antara *fear of intimacy* dan perilaku *ghosting* pada pengguna *dating apps* usia dewasa awal dalam konteks Indonesia, khususnya Kota Semarang.

Semarang dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu kota besar di Jawa Tengah yang memiliki banyak perguruan tinggi, sehingga menjadikannya sebagai kota dengan jumlah individu usia dewasa awal yang cukup banyak. Semarang juga memiliki akses teknologi dan penggunaan media digital yang berkembang pesat, sehingga memungkinkan tingginya penggunaan *dating apps* pada kelompok usia tersebut. Kondisi ini menjadikan Semarang relevan sebagai lokasi untuk meneliti hubungan *fear of intimacy* dan perilaku *ghosting* pada pengguna *dating apps* usia dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur,

memperkaya pemahaman ilmiah tentang dinamika hubungan romantis di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur, memperkaya pemahaman ilmiah tentang dinamika hubungan romantis di era digital.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang diangkat peneliti adalah apakah terdapat hubungan antara perilaku *ghosting* dan *fear of intimacy* pada pengguna *dating apps* pada usia dewasa awal di Semarang?.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara Perilaku *Ghosting* dan *Fear of intimacy* pada pengguna *dating apps* pada usia dewasa awal di Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan serta kajian literatur pada lingkup psikologi, khususnya psikologi sosial. Selain itu, penelitian ini juga menjadi bentuk kontribusi referensi pada pembahasan *fear of intimacy* dan *ghosting* pada pengguna *dating apps* di Semarang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi partisipan

Manfaat dari penelitian ini bagi partisipan adalah memberikan wawasan psikologi, khususnya bagaimana ketakutan terhadap keintiman (*fear of intimacy*) berhubungan dengan perilaku *ghosting*.

b. Bagi masyarakat

- 1) Memberikan wawasan mengenai pengaruh *fear of intimacy* terhadap perilaku *ghosting* pada pengguna *dating apps*, sehingga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai dinamika hubungan interpersonal di ruang digital.
- 2) Memberikan bahan masukan bagi praktisi, konselor, maupun masyarakat umum dalam memberikan arahan yang lebih tepat terkait pentingnya komunikasi yang sehat, kesiapan emosional, dan pengelolaan hubungan interpersonal pada pengguna *dating apps*.

c. Bagi platform *dating apps*

Hasil penelitian dapat menjadi bahan informasi dan referensi terkait perilaku pengguna, terutama dalam perilaku *ghosting*.