

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP REAKSI EMOSIONAL KORBAN *GHOSTING* DIKALANGAN GENERASI Z

Jasmine Granada Mulia; Muhammad Japar
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan reaksi emosional pada korban *ghosting* di kalangan Generasi Z. *Ghosting* merupakan perilaku penghentian komunikasi secara tiba-tiba tanpa penjelasan yang dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis individu. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 203 individu Generasi Z dengan rentang usia 17 hingga 25 tahun dan pernah mengalami *ghosting* dalam hubungan sosial maupun romantis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga jenis skala yaitu skala *self-compassion*, skala dukungan sosial dan skala reaksi emosional dalam bentuk skala Likert. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling* serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan memiliki hubungan terhadap reaksi emosional dengan koefisien korelasi sebesar 41,39 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis ketiga diterima. Kemudian secara parsial, *self-compassion* memiliki hubungan negatif terhadap reaksi emosional dengan koefisien korelasi sebesar -7.78 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), maka hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan. Dukungan sosial memiliki hubungan negatif terhadap reaksi emosional dengan koefisien korelasi sebesar -1.48 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), maka hipotesis kedua tidak terdapat hubungan yang signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-compassion* berperan signifikan dalam menurunkan reaksi emosional pada korban *ghosting* sedangkan dukungan sosial tidak berpengaruh secara parsial namun berperan secara simultan, sehingga pengembangan *self-compassion* dan dukungan sosial penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Kata Kunci: *ghosting*, *self-compassion*, dukungan sosial, reaksi emosional

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND SOCIAL SUPPORT ON EMOTIONAL REACTIONS OF GHOSTING VICTIMS AMONG GENERATION Z

Jasmine Granada Mulia; Muhammad Japar
Psychology, Faculty of Psychology
Muhammadiyah University of Surakarta

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-compassion and social support with emotional reactions in ghosting victims among Generation Z. Ghosting is a behavior of suddenly stopping communication without explanation that can cause various psychological impacts on individuals. Participants in this study were 203 Generation Z individuals aged 17 to 25 years and had experienced ghosting in social and romantic relationships. The study used a quantitative approach with a correlational method. The data collection technique used three types of scales: a self-compassion scale, a social support scale, and an emotional reaction scale in the form of a Likert scale. The research sample was determined by purposive sampling technique and the data analysis technique used in this study was multiple regression analysis. The results of this study indicate that self-compassion and social support simultaneously have a relationship with emotional reactions with a correlation coefficient of 41.39 and a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), which means the third hypothesis is accepted. Then partially, self-compassion has a negative relationship to emotional reactions with a correlation coefficient of -7.78 with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), so the first hypothesis has a significant relationship. Social support has a negative relationship to emotional reactions with a correlation coefficient of -1.48 and a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), so the second hypothesis does not have a significant relationship. This study concludes that self-compassion plays a significant role in reducing emotional reactions in ghosting victims while social support does not have a partial effect but plays a role simultaneously, so the development of self-compassion and social support is important in improving individual psychological well-being.

Keywords: ghosting, self-compassion, social support, emotional reactions

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara Generasi Z membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Komunikasi yang sebelumnya didominasi oleh interaksi tatap muka kini bergeser ke media sosial dan berbagai platform komunikasi daring. Perubahan tersebut tidak hanya memberikan kemudahan dalam membangun relasi, tetapi juga memunculkan berbagai bentuk permasalahan sosial baru, salah satunya adalah fenomena *ghosting*. *Ghosting* merupakan tindakan menghentikan seluruh bentuk komunikasi secara tiba-tiba tanpa memberikan penjelasan kepada pihak lain, baik dalam hubungan romantis, persahabatan, maupun hubungan profesional. Fenomena ini semakin sering ditemukan pada Generasi Z yang memiliki intensitas penggunaan media digital paling tinggi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *ghosting* bukan sekadar perilaku komunikasi digital, tetapi merupakan bentuk penolakan sosial (*social rejection*) yang dapat memunculkan berbagai konsekuensi psikologis. Korban *ghosting* sering mengalami perasaan kehilangan, ketidakpastian, penurunan harga diri, kesedihan, kecemasan, hingga terganggunya kesejahteraan psikologis. Dalam perspektif *Social Pain Theory*, pengalaman ditolak secara sosial dapat memunculkan rasa sakit psikologis yang serupa dengan rasa sakit fisik karena mengancam kebutuhan dasar individu untuk diterima, dihargai, dan memiliki hubungan dengan orang lain.

Reaksi emosional yang muncul akibat pengalaman *ghosting* tidak hanya berupa kesedihan sesaat, tetapi dapat berkembang menjadi manifestasi psikologis yang lebih kompleks berupa depresi, kecemasan, dan stres. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa korban *ghosting* mengalami *psychological distress*, ketegangan emosional, kekhawatiran berlebihan, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi akibat tidak adanya kejelasan (*closure*) dalam hubungan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *ghosting* dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara signifikan.

Salah satu faktor internal yang diperkirakan mampu membantu individu menghadapi pengalaman tersebut adalah *self-compassion*. Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, memahami bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta menerima pengalaman negatif secara seimbang melalui *mindfulness*. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga lebih mampu menghadapi pengalaman penolakan sosial tanpa terjebak pada emosi negatif yang berkepanjangan. Selain faktor internal, dukungan sosial juga dipandang sebagai faktor eksternal yang berfungsi sebagai *buffer* terhadap tekanan psikologis melalui dukungan emosional, informasional, instrumental, maupun penilaian dari lingkungan sosial.

Meskipun penelitian mengenai *ghosting* semakin berkembang, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas dampak psikologis korban atau strategi *coping* secara umum. Penelitian yang menguji secara simultan peran *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap reaksi emosional korban *ghosting*, khususnya pada Generasi Z di Indonesia, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap reaksi emosional korban *ghosting* di kalangan Generasi Z. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi sosial dan psikologi klinis, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang berperan dalam mengurangi dampak emosional akibat pengalaman *ghosting*.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Metode penelitian kuantitatif korelasional menurut Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2023) merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih secara statistik. Metode ini tidak bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat, melainkan hanya mengukur tingkat keeratan dan arah hubungan antar variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah Self-Compassion dan Dukungan Sosial sebagai variabel independen dan Reaksi Emosional sebagai variabel dependen.

Skala variabel Reaksi emosional dalam penelitian ini diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). DASS-21 merupakan versi singkat dari DASS-42 yang terdiri dari 21 item dan terbagi menjadi tiga dimensi yaitu depresi, kecemasan, dan stres dengan masing masing dimensi terdiri atas tujuh item. Penelitian ini menggunakan versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Kinanthi et al. (2020) dalam penelitian berjudul “Adaptasi Alat Ukur DASS-21 Versi Indonesia pada Populasi Mahasiswa”. Selain itu validitas dan reliabilitas konstruk versi Indonesia juga telah diuji oleh Hakim dan Aristawati (2023) dalam artikel “Mengukur Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia: Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk DASS-21” yang dipublikasikan di Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesia Journal of Indigenous Psychology.

Variabel self-compassion diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). Skala ini terdiri dari 26 item yang mencakup enam dimensi yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Penelitian ini menggunakan versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dan diuji reliabilitasnya oleh Sugianto et al. (2020).

Dukungan sosial pada penelitian ini diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Skala ini terdiri dari 12 item yang mengukur persepsi dukungan sosial dari tiga sumber yaitu keluarga, teman, dan orang terdekat. MSPSS ini menggunakan skala *likert* serta instrumen ini memiliki reliabilitas yang tinggi dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Penelitian ini menggunakan versi Bahasa Indonesia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Sulistiani et al. (2022). Pada penelitian ini dilakukan expert judgement yang dilakukan oleh tiga rater psikolog dan menghasilkan hasil yang konkrit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Uji T	Self-Compassion	t sebesar -7.780 dengan signifikansi <0.001	Terdapat hubungan yang signifikan dan hipotesis diterima
Uji T	Dukungan Sosial	t hitung sebesar -1.488 dengan signifikansi 0.138 (>0.05)	Tidak terdapat hubungan yang signifikan dan hipotesis tidak diterima
Uji F	Self-Compassion dan Dukungan Sosial terhadap Reaksi Emosional	Diketahui nilai F hitung sebesar 41.396 dan nilai <i>P-Value</i> (Signifikansi) sebesar 0.001 (<0.05)	variabel independen <i>self-compassion</i> dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen reaksi emosional secara simultan.

Pada hasil analisis uji t menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai t hitung sebesar -7.78 dengan signifikansi <0.001. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan reaksi emosional. Arah hubungan negatif pada hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah reaksi emosional yang dialami oleh korban *ghosting*. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung menunjukkan reaksi emosional yang lebih tinggi.

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Yap, Fransisco, dan Gopez (2021) yang menunjukkan bahwa *ghosting* menimbulkan ketidakpastian dan perasaan ditinggalkan, yang dalam pra-survei penelitian ini juga terlihat melalui munculnya perasaan bingung dan tidak berharga. Selain itu, Abdul Halim et al. (2021) mengungkapkan bahwa korban *ghosting* cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, sehingga *self-compassion* menjadi penting sebagai mekanisme internal dalam membantu regulasi emosi secara lebih adaptif. Selanjutnya, Timmermans et al. (2021) menyatakan bahwa *ghosting* dapat menurunkan harga diri dan kesejahteraan mental akibat tidak adanya kejelasan hubungan (*closure*). Dalam konteks ini, *self-compassion* membantu individu menerima diri dan mengurangi dampak negatif terhadap harga diri, sehingga reaksi emosional yang dialami menjadi lebih rendah.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian dan dukungan dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor yang cukup penting dalam peranan membantu individu mengelola reaksi emosional akibat pengalaman *ghosting*.

Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai t hitung sebesar -1.49 dengan signifikansi sebesar 0.138 ($p>0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan reaksi emosional pada korban *ghosting*. Meskipun arah hubungan menunjukkan kecenderungan negatif namun hubungan tersebut tidak cukup kuat secara statistik.

Hasil ini tidak sepenuhnya sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh beberapa kemungkinan. Pertama, dukungan sosial yang dimiliki individu belum tentu dimanfaatkan secara optimal ketika menghadapi pengalaman tersebut. Kedua pengalaman *ghosting* cenderung bersifat personal dan sensitif sehingga individu lebih memilih untuk mengelolanya secara internal dibandingkan melibatkan orang lain. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini bahwa faktor internal seperti *self-compassion* memiliki hubungan yang lebih kuat terhadap reaksi emosional.

Selain itu, hasil pra-survei menunjukkan bahwa reaksi emosional korban *ghosting* berada pada kategori sedang yang mengindikasikan adanya kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri. Kondisi ini memungkinkan bahwa individu tidak sepenuhnya bergantung pada dukungan sosial dalam mengalami pengalaman tersebut. Dengan demikian, meskipun dukungan sosial secara teoritis memiliki peran penting, dalam konteks penelitian ini perannya tidak terlihat signifikan secara parsial.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan reaksi emosional dalam penelitian ini, namun tetap memiliki peran secara konseptual dan berkontribusi ketika dilihat secara simultan bersama variabel lain.

Hasil analisis uji F menunjukkan bahwa nilai F sebesar 41.40 dengan signifikansi <0.001 sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan reaksi emosional. Hal ini menunjukkan bahwa ketika kedua variabel dipertimbangkan secara bersama-sama keduanya mampu menjelaskan variasi dalam reaksi emosional korban *ghosting*.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.29 menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi sebesar 29% terhadap reaksi emosional, sedangkan sisanya 71% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun model penelitian memiliki kekuatan yang tergolong sedang masih terdapat variabel lain yang berpotensi mempengaruhi reaksi emosional.

Jika dikaitkan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pengalaman *ghosting* merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Dalam konteks ini, *self-compassion* sebagai faktor internal dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan gambaran yang lebih utuh dalam memahami reaksi emosional individu.

Meskipun dalam uji parsial dukungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, namun dalam model simultan variabel ini tetap berkontribusi dalam menjelaskan reaksi emosional. Hal ini menunjukkan bahwa peran dukungan sosial tidak dapat sepenuhnya diabaikan melainkan lebih tepat dipahami sebagai faktor yang bekerja secara bersama-sama dengan variabel lain.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjelaskan reaksi emosional korban *ghosting* meskipun kontribusi utama dalam penelitian ini lebih didominasi oleh *self-compassion*.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan reaksi emosional pada korban *ghosting*, sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu semakin rendah reaksi emosional yang dialami. Sementara itu, dukungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara parsial terhadap reaksi emosional namun tetap memberikan kontribusi ketika dianalisis secara simultan menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap reaksi emosional korban *ghosting* dengan kontribusi sebesar 29%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor internal, khususnya *self-compassion*, memiliki peranan yang lebih dominan dalam membantu individu mengelola dampak emosional akibat pengalaman *ghosting*. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* menjadi penting sebagai upaya untuk membantu individu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan penerimaan diri. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang berpotensi mempengaruhi reaksi emosional sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih konkrit mengenai dinamika psikologis korban *ghosting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Addawiyah, M. R., Aprilia, J., Habibah, S., & Hasanah, A. (2023). Emotion focused coping yang dilakukan oleh korban *ghosting*. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 49.
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis data penelitian kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Amanda Sugiarto, J., Hari Soetjningsih, C., & Kristen Satya Wacana, U. (2021). Dukungan sosial orang tua dan psychological well being pasca putus cinta pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1).
- Brown, A., Horowitz, J., & Arditi, T. (2020). *Nearly half of U.S. adults say dating has gotten harder for most people in the last 10 years*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

- Daraj, L. R., Buhejji, M. R., Perlmutter, G., Jahrami, H., & Seeman, M. V. (2024). Ghosting: Abandonment in the digital era. *Encyclopedia*, 4(1), 36–45. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia4010004>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905–924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., & Wilms, A. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202–223. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202>
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106(4), 766–794.
- Hutami, N. E. W. T. (n.d.). *Hubungan perilaku ghosting dengan depresi pada remaja akhir* [Skripsi, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist*, 63(6), 518–526.

- Kinanthi, M., Listiyandini, R. A., Amaliah, U., Ramadhanty, R., & Farhan, M. (2020). Adaptasi alat ukur DASS-21 versi Indonesia pada populasi mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Call for Paper UMB Yogyakarta*.
- Latifah, I., & Komarudin, K. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada Generasi Z. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(11), 6558–6572. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i11.52288>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Levinger, G. (1980). Toward the analysis of close relationships. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(6), 510–544. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90056-6](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90056-6)
- Marini, L., & Sembiring, V. R. (2021). Psychological distress of ghosting victims in early adulthood. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 47–50.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>

- Rohmatin, S. U., Sari, N. S. Y. E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., & Apriani, N. (2021). Dinamika psikologis resiliensi pada korban ghosting. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 239–258. <https://doi.org/10.22515/academica.v5i2.4109>
- Sedighimornani, N., Rimes, K. A., & Verplanken, B. (2019). Exploring the relationships between mindfulness, self-compassion, and shame. *SAGE Open*, 9(3). <https://doi.org/10.1177/2158244019866294>
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609–637). Guilford Press.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199–222. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00063.x>
- Subandi, M. A. (2011). Family expressed emotion in a Javanese cultural context. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 35(3), 331–346.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2). <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sukmana, O., Astutik, J., Abidin, Z., Agustino, H., & Widodo, E. R. P. (2022). Ghosting behavior in social relations: A study at students of Muhammadiyah University of Malang, Indonesia. Dalam *1st Virtual Workshop on Writing Scientific Article for International Publication Indexed SCOPUS* (hal. 201–206). Sciendo. <https://doi.org/10.2478/9788366675827-036>
- Sulistiani, W., & Kristiana, I. F. (n.d.). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1).
- Timmermans, E., Hermans, A. M., & Oprea, S. J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Widiastuti, R., Saputra, D., Rizka, C. M., & Apriliana, N. F. (2025). Analisis konten mengenai pengalaman emosional emerging adults terkait ghosting pada hubungan romantis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry>

- Yap, M. A., Francisco, A. M., & Gopez, C. (2021). From best friends to silent ends: Exploring the concepts of ghosting in non-romantic relationships. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 2(10), 943–950.
<https://doi.org/10.11594/ijmaber.02.10.12>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.