



SOCIAL PSYCHOLOGY SERIES

36th edition

# GHOSTING

WE ARE HUMAN NOT A GHOST



Read Jacob

Kok kamu cuma read aja sih?

Maaf ya tapi jangan ganggu aku lagi

Thankyou

Read LOH

Read APA INI ?!!

Tak Dijawab

Read Kenapa gak diangkat telfonnya?

Kalau aku ada salah sama kamu, aku minta maaf tapi plis jangan kayak gini :")

Read

Test

Kamu blokir line ku ya? 🙄

# HALO PEMBACA PSYMagZ!!



"Halo Pembaca *PsyMagz!* *PsyMagz* telah hadir lagi dengan tema baru pada edisi 36, yaitu *Ghosting!* Terbitnya *PsyMagz* 36 tidak terlepas dari berkat Tuhan Yang Maha Esa, dukungan Fakultas Psikologi dan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sendiri, serta kerja keras panitia *PsyMagz* tahun ini. Tunggu apa lagi? Segera balik halamanya dan selamat membaca!"

Pelindung : Agnes Maria Sumargi, M.Psych.

Dosen Pendamping : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog.



Ketua LPMF  
Amanda Amenuella R



Wakil Ketua LPMF  
Wynne Hariyanto



Evaluasi Program  
Artika Silvi Manalu

Pimpinan Redaksi  
Grace Sharon



Sekretaris  
Febby caroline Wijaya

Bendahara  
Fransisca Kristina



## WARTAWAN



Natasya Tannia  
Maria lorensia  
Eunike

## FOTOGRAFI



Fransiskus Albert  
Leticia Tedra

## EDITOR



Isabela Liman D  
Brittney Verine D.H  
Vincentius Adrian

## RESEARCH



Abdiel Serafino  
Kezia Kristi V  
Theresia Joseline J

## LAYOUTER



Carla Christanti  
Jeremiah Judah  
Evelyn

# Daftar Isi

**04**

**Sneak Peek**

**05**

**Pekan Pengenalan  
Kampus**

**07**

**Psyvitic**

Upgrading Public Speaking  
to Present Yourself

**09**

**ReRa 2021**

**11**

**Psychology  
Fair 2021**

Overcoming Insecurity  
in Social Media

**13**

**Say Hi, to  
SADARI 2021**

**15**

**Up to Date**

Talking about  
Cyberchondria

**17**

**Focuslogy**

Ghosting bagi  
Kondisi Mental Manusia

**19**

**Pros and Cons**

The World of Ghosting

**21**

**Now Playing**

In This Pain,  
You're Still  
The Main Character

**23**

**Popcorn Time**

**25**

**Tips and Tricks**

**27**

**Ngobrol dengan  
Si Dia**

**29**

**Play Me**

**30**

**Secret Messages**

# SNEAK PEEK



## Halo sobat *PsyMagZ*!

Kalian pernah *nggak sih* mengalami kejadian seperti ini? Sudah janji *dinner sama doi* atau janji *ngerjain* tugas sama teman, eh malah mereka menghilang gitu aja. Memang momen yang menyebalkan *sih*. Semoga sobat *PsyMagZ* dijauhkan *deh* dari momen-momen kayak gini. *Btw*, momen kayak gini sebenarnya ada sebutannya loh! Yap, biasanya disebut dengan istilah “*ghosting*”.



## Apa itu *ghosting*?

Kalau menurut masyarakat awam, *ghosting* itu dianggap sebagai tindakan yang menghilang tanpa ada kabar. Wah seram ya, apalagi kalau menghilang sewaktu presentasi kelompok pasti makin seram. Yap! Pengalaman seperti ini sebenarnya relate banget dengan keadaan mahasiswa apalagi selama perkuliahan daring. Jarak yang jauh membuat kita *nggak* tahu teman/pacar kita lagi apa, jadi semakin mudah bagi mereka untuk menghilang dengan alasan-alasan yang kita *nggak* tahu kebenarannya.

Tindakan menghilang tanpa kabar ini tentu akan membuat *ghostee* merasa kesal, apalagi jika ia sedang benar-benar membutuhkan orang itu. Tetapi, orang yang lagi ia butuhkan malah menghilang. Sebenarnya, kejadian seperti ini memang di luar kendali kita sebagai manusia *sih*. Namun meskipun begitu, kita sebagai manusia bisa mengendalikan diri kita supaya tidak menjadi *ghoster*. Nah, apakah sobat *PsyMagZ* pernah mengalami hal serupa? Sebelum kalian berpikir lebih jauh, yuk kita pahami “Apa *sih ghosting* itu?” dalam artikel-artikel *PsyMagZ* di halaman selanjutnya!

# Pekan Pengenalan Kampus 2021

Reporter: Maria L. Editor: Vincentius A.



*Holla sobat PsyMagz!* Wah, tidak terasa kita sudah menyambut tahun baru 2021 yang merupakan awal baru bagi para mahasiswa, namun sangat disayangkan sekali bahwa kita masih harus kuliah secara *online* karena masih tingginya tingkat penyebaran virus Covid-19 di masa pandemi ini.

*Etss...* akan tetapi, hal tersebut tidak meruntuhkan semangat para mahasiswa baru untuk menyambut dan juga berpartisipasi dalam kegiatan PPK (Pekan Pengenalan Kampus) di tahun 2021. Pada kesempatan kali ini, kita *bakalan ngasih tau* sobat *PsyMagz* mengenai beberapa keseruan yang ada di PPK tahun 2021. Kira-kira seperti apa *sih* kegiatan PPK 2021 ini? *Yuk*, kita kupas dan cari tahu keseruannya seperti apa!

Nah, karena situasi saat ini yang membuat kita sulit untuk bisa bertatap muka secara langsung, maka Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya melaksanakan kegiatan PPK 2021 secara *online*.

Kegiatan PPK kali ini akan berlangsung selama 4 hari, yaitu mulai tanggal 9 hingga 13 Juli 2021 dengan mengusung tema:

## “Unstoppable”

Tema PPK tahun ini sangat menarik bukan? Temaini memiliki arti yaitu meskipun berada di masa pandemi, hal tersebut tidak membuat kita berhenti menghadapi situasi yang ada, melainkan semakin menguatkan kita untuk terus melangkah maju ke depan. Lalu, bagaimana tanggapan dari mahasiswa pendamping yang kita sebut sebagai Maping dalam membantu mahasiswa baru selama menjalani PPK 2021 dari Fakultas Psikologi yang sudah bertugas ya?

Nah, menurut Taka Arvanta P. sebagai salah satu maping PPK tahun ini,

“Sudah cukup bagus diselenggarakan dari universitas dan sistematika dari acaranya juga cukup *simple*, tapi juga mengandung banyak ilmu untuk mahasiswa baru dan menurutku itu *gak* membosankan *gitu*, jadi *kayak* bervariasi *gak* monoton dan menurutku lebih menarik.”



Kalau secara keseluruhan, jujur yang bikin seru itu karena udah mulai akrab sama temen-temen satu kelompok mapping (mahasiswa pendamping). Jadi, yang udah disajikan waktu PPK itu, kita diskusiin lagi di grup WA. Terus kalau masih bingung, kita tanya sama kakak mapping kita. Acaranya seru, materi yang ada di PPK itu dijelasin *ngga kaya kelewat gitu aja* karena benar-benar disimak. Bukan cuma seru aja, tapi informatif, jadi *ngga asal denger lewat*. Kalau tahun depan masih online, mungkin bisa *switch* kelompok antar fakultas supaya menambah relasi lebih luas lagi.

Britney Verine Handoyo

Kalau jujur aku pribadi pertama itu *seneng* juga ya karena di PPK pertama itu ada acara kayak sejenis *talkshow gitu*, sejenis acara fakultas *gitu* mengirimiin satu mahasiswa untuk menjadi perwakilan supaya *ngomong gitu* ke rektor secara langsung. Nah, di situ aku kesempatan jadi perwakilannya Fakultas Psikologi dan buat aku sendiri itu kayak aku juga *gak expect* bakal kepilih kan? Bahkan *ngelakuin* itu juga dadakan *gitu* kan. Nah, dari aku sendiri juga *ga* ada rancangan apa-apa sebelumnya ya dan jujur *aja* aku *seneng*, *deg-degan* juga karena *dikasih* kesempatan buat berbicara langsung sama rektor.

Monica Destyalim Sanjaya



Lanjutnya, "Untuk mabanya sendiri kesanku *sih* keren, kalau *dibandingin* tahunku dulu, maba tahun ini cukup keren, karena menurutku meski di saat pandemi *online gini* mereka itu *bener-bener* aktif dan membantu satu sama lain, Itu *sih* yang membuat maba tahun ini beda sama maba-maba tahun lain".

Selain mapping Taka, mapping lainnya yang bernama Fernando Novaliano ini juga ikut berpendapat tentang kesan, serta suka dan duka selama acara PPK 2021. Mapping yang akrab dengan sebutan Kak Nando ini bercerita,

"Sukanya itu dapat membantu para maba beradaptasi di fakultas, ketemu anak-anak baru, dinamika yang dialami selama PPK, kalau dukanya *sih* karena *online* jadi *ngga* bisa ketemu maba secara langsung *gitu*".

Nah, sobat *PsyMagz!* Meskipun keadaan di tahun 2021 ini memaksa kita untuk bertemu secara *online*, bukan berarti hal itu membuat mahasiswa angkatan 2021 patah semangat, mereka justru antusias mengikuti PPK tahun ini loh! Pastinya hal tersebut juga memiliki kesamaan dengan tema yang diangkat.

Semoga rasa semangat yang tak pernah surut ini justru mampu untuk membuat kita semakin cepat untuk bertemu secara *offline* dan rasa antusiasme terus ada ya! Sampai bertemu di cerita selanjutnya sobat *PsyMagz!*



Drs. Kuncoro Foe, G.Dip.Sc., Ph.D., Apt  
Rektor Universitas Katolik Widya Mandala



# Psyvitic 2021

UPSY: UPGRADING PUBLIC SPEAKING TO PRESENT YOURSELF

Hello, sobat *PsyMagz*! Wah tidak terasa kita akan sampai di penghujung tahun. *Gimana nih* kabar sobat *PsyMagz*? Sehat-sehat *kan* pastinya. Kalian *udah tau* belum bahwa *Psychology of Virtual Journalistic* atau yang biasa disebut *Psyvitic* sempat mengadakan lomba *news reporting* di bulan November 2021 *Iho*.

Acara *Psyvitic* kali ini mengangkat tema yang sangat menarik yaitu "*Self-confidence*" dimana dengan adanya tema ini diharapkan untuk membuat mahasiswa maupun mahasiswa semakin memiliki kepercayaan diri serta mampu mengembangkan diri lebih baik. Tidak hanya itu, *Psyvitic* juga memiliki judul dari tema yang diangkat yaitu "*Upgrading Public Speaking to Present Yourself*". Wah... seperti apa ya lomba *news reporting* itu? Nah, sebelum sobat *PsyMagz* makin kepo, yuk kita simak hal yang menjadi latar belakang *Psyvitic* tahun ini.



## THE DEGREE



SELF-CONFIDENCE

Low Self-Confidence...?

High Self-Confidence...?

The ideal is  
"Balance Self-Confidence. Not to high, not to low.  
Still realistic but positive"



Reporter: Maria L. Editor: Vincentius A.



## PLANT\* THE SELF- CONFIDENCE

(in English ya)



Acara *Psyvitic* kali ini mengangkat tema yang sangat menarik yaitu "*Self-confidence*" dimana dengan adanya tema ini diharapkan mahasiswa maupun mahasiswa semakin memiliki kepercayaan diri serta mampu mengembangkan diri lebih baik. Tidak hanya itu, *Psyvitic* juga mengambil judul dari tema yang diangkat yaitu "*Upgrading Public Speaking to Present Yourself*".

Secara keseluruhan, acara ini bertujuan untuk menjadikan mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala, baik itu Surabaya maupun Madiun lebih percaya diri dalam menjalani perkuliahan secara *online*. *Psyvitic* tahun ini berlangsung pada 22-29 November 2021 yang diawali dengan adanya pembekalan materi sampai dengan *night awarding*.

Tidak hanya itu sobat *PsyMagz*! Selama acara ini berlangsung, *Psyvitic* juga mengundang beberapa pembicara *Iho*, yaitu Doan Widhiandono, S.Sos., M.I. Kom., Jurnalis Harian DI' way, Anhdika Alexander Repi, M.Psi., Psikolog, dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan Marcella Mariska Aryono, S.Psi., M.A., dosen dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.



Marcella Mariska Aryono, S.Psi., M.A.  
Dosen Fakultas Psikologi UKWMS

//

Saya tidak mengira, ternyata karya teman-teman ini luar biasa. Saya cukup kagum dan bahagia melihat karya dari teman-teman. *Amazed* banget artinya mereka bisa *editing* sebegitunya, termasuk kompleks sih. *Effort* dari teman-teman peserta berikan itu luar biasa, mereka benar-benar menggunakannya dalam mengikuti lomba secara maksimal. Sebelum lomba sendiri, ketika sesi pembekalan salah satunya di materi saya di *public speaking*, mereka terlihat sangat antusias, dari pertanyaan-pertanyaan yang peserta ajukan bukan sekedar bertanya, tapi pertanyaan yang berbobot artinya lebih pada teknis sih, *tips and trick*, teknis *public speaking* yang baik dan benar itu seperti apa.

*Eitss*, selain tanggapan dari Ibu Marcella, ada juga *nih* dari Ketua Pelaksana serta panitia *Psyvitic*, Charlene Fransilia sebagai Ketua Pelaksana mengatakan bahwa acara kali ini berbeda dengan tahun kemarin dari segi tema hingga lombanya. Pada tahun ini, *Psyvitic* mengadakan lomba *news reporting*, sedangkan tahun lalu *Psyvitic* mengadakan lomba *newsletter*.

Selain itu, tema *Psyvitic* tahun ini diangkat karena melihat bahwa dalam perkuliahan *online*, para mahasiswa sulit mengembangkan diri dengan baik seperti bertanya saat kelas berlangsung dan pada saat presentasi, kemudian hal tersebut juga disertai dengan hasil NA yang menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala masih malu dan takut bertanya saat dikelas.

Selain KP, ada juga *nih* dari panitia *Psyvitic* langsung yaitu Patricia Sanni dan juga Marlin Manuella. Mereka mengaku mendapatkan pengalaman yang berkesan, salah satunya adalah mendapatkan kesempatan untuk menjadi panitia dalam acara *Psyvitic* tahun ini.

Tak hanya itu saja, ada juga dari salah satu peserta yang mengikuti lomba yaitu Edward Sin Tjandra yang turut membagikan pengalamannya. Menurutnya, ada banyak hal positif yang dia dapatkan seperti melakukan teknik wawancara yang tepat, *tips and trick* percaya diri yang bagus, dan tata cara melakukan *public speaking* yang bagus.



- Self Confident people know they can be event better if they try
- The don't give up because they celebrate everything they do
- "Year Post Success" Action

NAME OF YOURSELF: \_\_\_\_\_

Education/Career: \_\_\_\_\_

Family: \_\_\_\_\_

Hobby: \_\_\_\_\_

Circle/ship: \_\_\_\_\_

Agreeed consistency

Completed the above exercise, you should have a better appreciation of all your talents.

CELEBRATE  
YOU!



Nah, gimana *nih* sobat *PsyMagz*? seru sekali bukan acara *Psyvitic* yang dilaksanakan pada tahun 2021 ini? Tidak terasa juga bahwa banyak sekali pengalaman baru yang sudah didapat dari pembicara, KP, panitia, dan juga peserta dari acara *Psyvitic* ini.

Nah, tak lupa juga, ada kesan serta pesan dari Charlene sebagai Ketua Pelaksana *Psyvitic* 2021 lho "Kesannya pasti senang dan bangga bisa menyiapkan dan menyelesaikan acara dengan baik, dan juga kesan dari para peserta juga baik dan bermanfaat. Kalau pesannya mungkin buat kedepannya bisa jadi lebih *tertata* dan lebih baik".



# RERA 2021

Halo sobat *PsyMagz*! Apa kabar kalian semua? Kalian tahu *nggak* bulan September 2021 kemarin ada kegiatan apa? *Yup*, betul! Ada Rekrutmen Raya 2021 atau yang biasa disebut ReRa 2021. Kegiatan ReRa 2021 adalah kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan bakat serta menumbuhkan rasa tanggung jawab yang tinggi dalam berperan di sebuah organisasi. Nah, kalian *udah* tahu belum? Tema ReRa yang diangkat tahun ini unik banget, yaitu *anime 'One Piece'*. Tema ini diangkat karena menurut Andrea selaku ketua pelaksana ReRa 2021, *One Piece* menceritakan Monkey D. Luffy dan kru kapalnya yang berbeda dari bajak laut lainnya yang digambarkan seperti BEM Fakultas Psikologi dan LPM Fakultas Psikologi yang sedang merekrut panitia lepas yang tentu tiap orangnya memiliki karakteristik berbeda.

Belajar dari ReRa di tahun sebelumnya, ReRa 2021 membuat *group chat* bagi calon panitia lepas untuk memudahkan komunikasi antara panitia dan peserta ReRa dalam menyampaikan informasi terkait kegiatan ReRa. Walaupun terdengar sepele, komunikasi sangatlah berpengaruh dalam berjalannya acara ini. Alfredo Jonathan, sie perlengkapan ReRa 2021, berkata bahwa ia dan timnya juga sempat mengalami miskomunikasi dalam proses koordinasi, dan untuk meminimalisir miskomunikasi dan melancarkan acara, dibandingkan melalui *chat*, rapat diselenggarakan melalui Zoom. Buat teman-teman *PsyMagz*, jangan remehkan pentingnya komunikasi ya!

Harapan dari Andrea selaku ketua pelaksana dan Alfredo Jonathan selaku panitia, "Semoga (panitia lepas yang terpilih) bisa memberikan yang terbaik di program-program kalian, para KP program merekrut kalian juga pastinya karena ada suatu hal yang tidak kalian miliki di orang lain. Jangan lupa untuk kerja sama antar tim dan jangan pernah miskomunikasi karena komunikasi itu penting. Apa pun rintangannya, jalani saja dan jadikan itu sebagai pembelajaran serta pengalamannya. Tetap semangat untuk para panitia lepas yang sudah diterima dan buat teman-teman yang belum lolos, jangan putus asa dan tetap semangat!!" Salam *PsyMagz*! ^^



Kira-kira apa lagi ya yang membedakan ReRa tahun ini dengan tahun sebelumnya? Nah, tahun lalu ReRa hanya melakukan perekrutan saja, sedangkan pada tahun ini, acara ReRa terbagi menjadi dua sesi yang diselenggarakan secara *online*, yaitu sesi wawancara pada tanggal 25-27 September 2021 dan sesi *sharing* pada tanggal 2 Oktober 2021.

Kira-kira sobat *PsyMagz* tahu *nggak* sesi *sharing* di ReRa 2021 ngapain aja?? Dalam sesi ini, panitia mengundang alumni mahasiswa aktif Fakultas Psikologi untuk membagikan pengalaman mereka selama berorganisasi. Sesi ini bertujuan agar panitia lepas yang terpilih dapat menggali lebih dalam lagi mengenai tugas dan tanggung jawab dari divisi yang mereka pegang. *Wah, kebayang kan* serunya kegiatan ReRa tahun ini!



Begini *nih* kesan yang disampaikan oleh mahasiswa angkatan 2021 bernama Angelia P. J. saat mengikuti acara ReRa 2021. "Mungkin waktu dapat tugas, kupikir cuma *interview doang* tapi *wow* pusing sendiri, *dikasih tugas nih...* Tapi ternyata acara ReRa itu seru dan jamnya terkendali juga. Aku suka waktu pengerjaannya juga, dan menarik waktu ada kakak alumni yang *sharing*." Walaupun awalnya merasa kesulitan, Angelia juga bercerita ia memberanikan diri untuk bertanya kepada kakak tingkatnya agar bisa mengerjakan tugasnya dengan baik. Keren ya, sobat *PsyMagz*! *Inget* ya *temen-temen*, jangan pernah takut untuk bertanya! Bertanya adalah salah satu kunci kesuksesan!

Sobat *PsyMagz* tahu *nggak*? Pada tahun 2021, LPMF dan BEMF Psikologi UKWMS mengadakan lomba *Psychology Fair* dengan 3 cabang lomba yang seru-seru dan berbeda dari tahun sebelumnya! *Psychology Fair 2021* mengangkat tema '*Overcoming Insecurity in Social Media*'. Nah, tiap cabang lomba *Psychology Fair 2021* memiliki sub-tema yang menarik juga loh! Nah, kira-kira ada cabang lomba apa aja ya di *Psychology Fair* kali ini? Pada tahun ini, *Psychology Fair* tidak hanya mengadakan lomba Desain Intervensi dan *PsyMovie*, namun ada juga lomba *Psychographic* sebagai cabang lomba yang baru.



### Desain Intervensi

dengan tema *Breaking Out of Your Insecurity* merupakan cabang lomba yang memberi kebebasan pada mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam membuat intervensi permasalahan psikologis pada individu melalui karya ilmiah berbentuk maket. Maket merupakan bentuk fisik dari karya ilmiah yang telah dibuat peserta sebagai panduan untuk mempermudah gambaran dari intervensi.



**Psychographic** dengan tema *Find your true self* adalah cabang lomba yang memberi wadah kepada mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan dalam menganalisis sebuah fenomena sosial yang berhubungan dengan psikologi dalam bentuk infografis.



**PsyMovie** dengan tema *Change Your Mindset* cabang ini memperbolehkan *short movie* yang dapat menjadi inspirasi dan intervensi bagi masyarakat yang memiliki *insecurity* karena media sosial.

**Acara dengan skala nasional I (Jawa, Bali, Madura)** ini dilaksanakan secara *online* melalui *Zoom* pada tanggal 8 dan 9 April 2021. Acara yang dilakukan secara *online* memiliki banyak tantangan seperti masalah teknis, *miscommunication*, dan juga *bonding* antar panitia yang terlibat. Namun, hal ini bukanlah masalah besar lagi karena ketua pelaksana, koordinator acara cabang lomba, dan panitia lainnya

memiliki kepedulian untuk saling membantu dan mengabarkan diri satu sama lain agar dapat memberikan yang terbaik untuk kelancaran program *Psychology Fair 2021*. *Liaison office* yang menjembatani panitia dan peserta juga merasa cukup kesulitan dalam meng-handle peserta. Namun, para peserta telah bersikap kooperatif sehingga hambatan tersebut dapat terselesaikan dengan baik



Kerja keras dari semua panitia yang terlibat telah terbayar lunas dengan keberhasilan dan kelancaran program *Psychology Fair 2021*. Perasaan senang, *deg-degan*, bangga, dan antusias baik dari panitia maupun peserta pun turut melengkapi kemeriahan acara tingkat nasional ini. Menurut para peserta, *Psychology Fair 2021* merupakan tempat bagi mereka untuk mengembangkan bakat dan minat bahkan mempelajari ilmu dan *skill* baru.



"Perasaannya *seneng*, bangga, dan *excited*. *Seneng* karena akhirnya *udah* selesai pusing-pusing *ngerjain* karyanya. Bangganya karena aku dan timku *udah* berani untuk *challenge* diri kami masing-masing buat *nyoba* suatu hal yang baru. *Excited* karena pelajaran yang aku *dapet* ini *bikin* aku tambah *curious* lagi tentang ilmu psikologi itu sendiri."

- Pinata Sandita (Peserta lomba Desain Intervensi PF 2021)

Nah, itu tadi keseluruhan cerita *Psychology Fair 2021*. Sobat *PsyMagz* sudah ada gambaran kan bagaimana serunya program *Psychology Fair 2021*? Di akhir cerita *Psychology Fair 2021* ini, Kak Denise sebagai ketua pelaksana *Psychology Fair 2021* berharap agar acara ini dapat diadakan secara *offline*.

Namun karena situasi yang tidak memungkinkan jadi acaranya harus dilaksanakan secara *online*. Walaupun acara ini berlangsung secara *online* tapi tetap seru dan meriah kan. Pastinya sobat *PsyMagz* sudah *nggak* sabar menantikan *Psychology Fair* tahun depan bukan? Oleh karena itu, nanti-kan terus acara-acara kami selanjutnya ya!

# Say Hi, t SADA



Reporter: Natasya Tannia

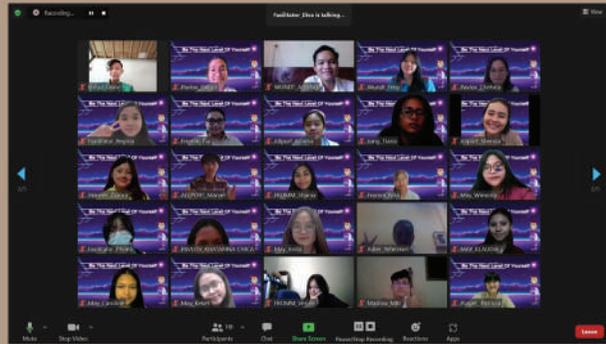
Editor: Isabela Liman D

Pada tahun 2021 ini, SADARI (Masa Penyadaran Diri) kembali hadir dengan mengangkat tema *Be the Next Level of Yourself*. SADARI merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menyadarkan mahasiswa dalam perkuliahan psikologi di UKWMS mengenai visi-misi mereka serta informasi proses pembelajaran yang akan mereka jalani kedepannya. Tema yang diangkat tentu tidak sembarangan loh sobat *PsyMagz*, ada pertimbangan yang ditentukan oleh panitia. SADARI kali ini memiliki topik yang diangkat terkait perkembangan komunikasi, *public speaking*, visi dan misi, serta penggunaan waktu secara produktif.

Sobat *PsyMagz* tahu tidak? Fakultas Psikologi Widya Mandala tidak hanya di Surabaya saja namun ada juga di Madiun. Program Studi Psikologi di Madiun didirikan pada tahun 2000. Program studi ini bertujuan untuk menyiapkan calon sarjana psikologi yang berkemampuan handal sebagai ilmuwan psikologi yang memiliki kompetensi di bidang *testing*, *training*, dan konseling. Wah, keren banget ya! Hal ini sesuai dengan visi dan misi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun yaitu "Fakultas Psikologi mewujudkan pendidikan di program studi psikologi yang bersifat humanis-eksistensial". Dalam rangka untuk mewujudkan harapan tersebut, tentunya program studi psikologi mengajak mahasiswa untuk terampil di bidang akademik dan non-akademik dalam mengembangkan bakatnya. Banyak sekali peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan *skill-nya*.



# to ARI 2021



Oh iya sobat *PsyMagz*, kalian tahu tidak kalau SADARI 2021 juga dihadiri oleh mahasiswa Psikologi UKWMS Madiun *loh!* Nah, acara kali ini dilakukan *via Zoom* pada tanggal 14-15 Oktober 2021. Kegiatan SADARI 2021 digabung menjadi satu dengan tujuan agar Fakultas Psikologi UKWMS Madiun dan Surabaya bisa saling mengenal dan menjalani kegiatan SADARI bersama-sama. Menurut Pak Happy, sebagai koordinator sie acara, SADARI 2021 sudah berjalan sesuai harapan dan rencana dari panitia. Begitu pula dengan Kak Edward Sin yang merupakan salah satu sie perlengkapan dan fasilitator. Ia menyatakan bahwa kegiatan SADARI 2021 mampu memberikan dampak positif melalui pembelajaran dan sesi *sharing*.

Kesan dan pesan yang disampaikan oleh Kak Edward yaitu kegiatan SADARI kali ini sangat *wow* dan bagus. Ia berpendapat bahwa kegiatan ini menjadi awal mula bagi mahasiswa baru dalam mengenal Psikologi UKWMS dan bisa membantu dalam mencari visi dan misi mahasiswa baru kedepannya saat menjalani perkuliahan. Hal ini juga dirasakan oleh salah satu mahasiswa baru angkatan 2021 bernama Gabriella. Ia merasakan pula hal-hal positif yang dialaminya setelah mengikuti serangkaian acara SADARI. Salah satu pelajaran baru yang dapat diambilnya adalah mengenal dirinya sendiri. Menurut Gabriella, poin yang dapat diambil olehnya setelah mengikuti sesi *sharing* adalah, “Bagaimana nanti kelak kita akan berdiri sendiri, tidak bisa bergantung dengan orang lain terus, dan harus kuat sendiri karena orang lain tidak bisa bantu kita 100%”.

Sumber: <https://unika.widyamandala.ac.id/>

# Up to Date

## —Talking about Cyberchondria

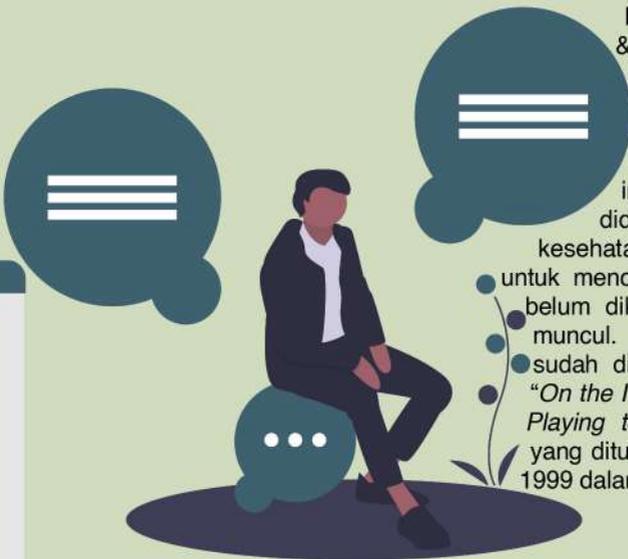
Hai sobat *PsyMagz*! Di zaman yang serba modern ini tentunya kita semua pernah mengakses internet, entah itu untuk mencari informasi, bermedia sosial, bermain *games*, atau sekedar mendengarkan musik. Tapi, *tau* kah kalian kalau salah satu aktivitas yang cukup sering dilakukan oleh banyak orang dalam mengakses internet adalah mencari informasi yang berkaitan dengan kesehatan.

Berdasarkan *survey* oleh Bupa Health 2010 yang melibatkan 12 negara, didapatkan bahwa setidaknya 2 dari 3 orang responden menggunakan internet untuk melakukan pencarian informasi mengenai saran-saran kesehatan, obat-obatan, serta kondisi-kondisi medis. Sekilas, hal ini merupakan perilaku yang wajar untuk kita lakukan, mengingat aksesnya yang mudah serta biaya yang relatif minim.

Namun, jika sudah begitu berlebihan maka bisa jadi kondisi ini dapat mengarah pada satu istilah yang disebut sebagai *cyberchondria*. Yuk, kita mengenal lebih dekat dengan istilah ini.



Sobat *PsyMagz* udah pada *tau* belum mengenai *cyberchondria*? Kalau dilihat dari kata-katanya, *cyberchondria* ini diambil dari dua kata, yaitu *cyber* yang berarti hal-hal terkait teknologi informasi dan *hypochondriasis* yang merupakan salah satu gangguan psikologis terkait kecemasan terhadap kesehatan.



Nah, kalau menurut Starcevic & Berle (2013), *Cyberchondria* merupakan kondisi dimana seseorang melakukan pencarian informasi terkait dengan kesehatan secara berlebihan di internet, yang mana perilaku ini didorong oleh kecemasan terhadap kesehatan serta kebutuhan yang tinggi untuk mencari kepastian informasi. Masih belum diketahui kapan istilah ini mulai muncul. Namun, istilah *cyberchondria* sudah ditemukan pada artikel berjudul “*On the Internet, Diseases are Rampant, Playing to Worries of Hypochondriacs*” yang ditulis oleh Ann Carrns pada tahun 1999 dalam jurnal *The Wall Street*.

Nah, itu tadi penjelasan singkat mengenai *cyberchondria*. Hayo, *ngaku* siapa di sini yang baru *tau* istilah tersebut? Jadi, bagaimana tanggapan sobat *PsyMagz* terkait fenomena *cyberchondria* ini?



Tak hanya itu loh, *PsyMagz* masih punya informasi menarik lainnya. Yuk, langsung ke halaman berikutnya ya!

Writer: Maria L., Jeremiah J.

Editor: Isabela L.



Kalau mau *tau* lebih dalam tentang istilah ini bisa cek langsung artikel yang tertulis di bawah ini ya...

Sumber:  
 McDaid, David, & Park, A-La. (2010). Online Health: Untangling Web. Bupa Health Pulse. Retrieved from <http://www.quotidianosanita.it/allegati/allegato6791038.pdf>  
 Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(2), 205-213.

# Focuslogy

*Ghosting bagi kondisi mental manusia*

*Ghoster* : Orang yang melakukan *ghosting*

*Ghostee*: Orang yang di-*ghosting*

Hai sobat *PsyMagz*! *Focuslogy* kali ini, akan membahas tentang '*Ghosting*'. Pasti kalian udah nggak asing lagi sama kata *ghosting*, bukan? Menurut LeFebvre (dalam, Freedman, 2018) *Ghosting* adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih dimana salah satu orang tersebut mulai menghilang dan tidak merespon kembali. *Ghosting* bisa terjadi di saat perilaku pasangan mulai mengalami perubahan yang tidak seperti biasanya (unusual behaviour).

*Ghosting* biasanya dimulai dengan perubahan perilaku yang menyebabkan kedekatan seseorang dan orang yang dihadapinya berkurang sampai hilang kontak dengan alasan yang tidak jelas.

Hal ini bisa terjadi karena adanya permasalahan pribadi pada *ghoster* sehingga ia berusaha menyembunyikan hal tersebut dari teman atau pasangannya. Tetapi, justru hal itulah yang memicu timbulnya *ghosting* pada hubungan individu tersebut. *Ghosting* tidak hanya terjadi dalam hubungan percintaan.

Menurut Megan Ann Yap (2021), Dalam hubungan pertemanan, *ghosting* juga bisa terjadi. Seperti ketika kita memiliki teman dekat yang secara tiba-tiba menjauhi kita tanpa alasan yang jelas dan bermain dengan orang lain.



Sobat *PsyMagz* pastinya pengen tau dong, kenapa orang bisa melakukan *ghosting*? Menurut Yusuf, H. B. (2021) *Ghosting* lebih sering ditemukan pada sebuah kondisi dimana seorang individu ingin memutuskan hubungan dengan individu lain. Oleh karena itu, *ghosting* itu sering muncul dari suatu keinginan untuk mengakhiri hubungan. Keinginan tersebut disebabkan karena adanya orang lain yang lebih baik dan lebih cocok untuk diajak berkomunikasi. Dalam kata lain, yah bisa dibilang lebih nyaman.

Sobat *PsyMagz* tahu *gak*? Menurut Pancani et. al. (2021), seseorang juga bisa melakukan *ghosting* karena tidak ingin menjalani komitmen yang serius dan takut menyakiti perasaan orang lain. Namun, mungkin *ghoster* sendiri tidak tahu bahwa rasa sakit dari *ghosting*, sebenarnya lebih membekas dibandingkan dikatakan secara langsung.



**Nah, sobat *PsyMagz* udah pada tahu belum, apa sih dampak dari *ghosting* ini?**

Dampak dari pengalaman di-*ghosting* tentunya akan berbeda-beda dilihat dari tingkat keparahannya bagi setiap orang. Ada beberapa orang yang merasa biasa saja, tetapi ada juga yang mengalami dampak begitu besar akibat pengalaman tersebut. Buruknya, Pada sebagian orang pengalaman di-*ghosting* ini bisa membuatnya menjadi kehilangan minat untuk membangun relasi dengan orang lain, merasa tertekan, bahkan mengalami depresi.

Berdasarkan Rohmatin, et. al. (2021) perilaku *ghosting* ini bisa mengakibatkan *Ghostee* menjadi tidak percaya diri. Ketidapercayaan diri ini muncul karena manusia akan ngerasain yang namanya *rejection* dan mulai mikir kenapa sih dia di-*reject*? Kurangnya dia apa *sih*?

Salahnya dia ada di mana? Ketika merasa tidak percaya diri, orang akan memandang dirinya dengan rendah dan susah untuk melakukan interaksi dengan orang lain. *Ghostee* biasanya akan merasa sakit hati dan karena tidak adanya alasan yang jelas, *ghostee* biasanya akan mempertanyakan kesalahannya.

*Duh, serem* juga ya dampaknya! Namun, perlu diingat bahwa dampak yang dirasakan oleh tiap orang tidak selalu sama ya!

Jadi, gimana sobat *PsyMagz*? Apakah sudah mulai paham dengan fenomena *ghosting* ini atau malah bingung nih? Supaya lebih jelas mari kita perdalam di artikel-artikel *PsyMagz* selanjutnya!

Writer: Feby, Leticia T.

Editor: Brittney V.

#### Sumber

- Flannery, K. M., dan Smith, R. L., (2021). Breaking Up (With a Friend) Is Hard to Do: An Examination of Friendship Dissolution Among Early Adolescents. *Journal of Early Adolescence*
- Freedman, G., Powell, D., Le, B., & Williams, K. (2018). 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>
- LeFebvre, L. E., Rasner, R. D., & Allen, M. (2020). "I Guess I'll Never Know...": Non-initiators account-making after being ghosted. *Journal of Loss and Trauma*, 25(5), 395–415. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1694299>
- Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 1987–2007. <https://doi.org/10.1177/02654075211000417>
- Rohmatin, S. U., Sari, N. S. Y. E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., & Apriani, N. (2021). Dinamika Psikologis Resiliensi Pada pelaku Ghosting. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2).
- Yusuf, H. B. (2021). *Strategi remaja Dalam Menghadapi ghosting*. Repository UNUGHA Cilacap. Retrieved November 18, 2021, from <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/1039>
- 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>



*Ghosting* cukup dikenal di beberapa kalangan anak muda saat ini. *Ghosting* dalam hubungan asmara adalah keadaan di mana pasangan yang disukai tiba-tiba menghilang tanpa penjelasan padahal sebelumnya sering berkomunikasi. Fenomena dalam relasi sepasang kekasih ini cukup membekas karena banyak menimbulkan rasa sakit. Salah satu ciri-ciri yang sangat lekat adalah menghilang dari relasi yang sedang berjalan tanpa memberikan kabar/pesan seakan-akan hilang ditelan bumi. Rasanya menyakitkan, *pengen marah aja gak sih kalau jadi ghostee?*

Namun, jangan terpancing emosi dulu karena ada alasan yang baik maupun negatif di balik orang melakukan *ghosting*. Penyebab seseorang melakukan *ghosting* itu banyak, salah satunya ketika adanya dorongan/ancaman dari orang terdekat, ingin memutus hubungan *toxic* yang sudah tidak bisa dibicarakan baik-baik, tidak mampu menyelesaikan masalah rumit sehingga memilih untuk menghilang dan kabur, dan masih banyak lagi. Apapun itu alasannya, *ghosting* menuai berbagai pro dan kontra dari banyak masyarakat.



PRO'S AN  
"The World C

**Ghoster:** orang yang melakukan *ghosting*  
**Ghostee:** orang yang di-*ghosting*

Mari ambil contoh dari dua *Psymates* yang bersedia mengungkapkan pendapatnya mengenai *ghosting*, sebut saja 'Manis' dan 'Senyap'. Manis kontra terhadap perilaku ini, karena menimbulkan dampak yang cukup besar baginya, seperti mundur dahulu ketika didekati orang lain dan tidak mudah menjalin kembali relasi dengan seseorang. Manis menjadi pribadi yang selalu bertanya ke dalam dirinya, "Apa yang salah dengan diriku, sampai aku harus menerima perlakuan tersebut". Hari demi hari ia melakukan aktivitas sambil terus bertanya yang berujung pada *judge* diri sendiri. Ada perasaan marah yang ingin diungkapkan tetapi terhalang oleh status yang belum jelas. Sedangkan Senyap netral dengan perilaku *ghosting* karena tergantung dari situasi yang sedang dihadapi.

Ada beberapa situasi dan alasan yang mendukung pernyataan Senyap. Menurut LeFebvre (2019), terdapat beberapa penyebab seseorang melakukan *ghosting*.

1. **Kenyamanan (*convenience*)** di mana pelaku merasa nyaman sebab tidak harus menghadapi persoalan secara empat mata.
2. **Daya tarik (*attraction*)** yang mengacu pada proses seleksi yang berpusat pada daya tarik fisik, emosi, dan intelektual. Ketika seseorang





Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog

Dua sudut pandang yang ada adalah perdebatan mengenai *pro* dan *contra* yang terjadi karena fenomena *ghosting*. Namun, kedua pandangan tersebut, baik *pro* dan *contra*, berbeda dengan pendapat dari Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog, salah satu dosen di Fakultas Psikologi UKWMS. “Akan ada dampak-dampak tersendiri yang muncul karena tindakan tersebut, baik untuk si pelaku maupun *ghostee*.” tutur Beliau

*Ghostee* akan menghadapi dilema dengan berbagai pertanyaan yang menghantui dirinya, sedangkan *ghoster* mungkin belum menyadari akan dampak yang ia terima. Perilaku tersebut berakibat pada nama baiknya dan menunjukkan karakternya sebagai pengecut di lingkungan ia berada. Alasan-alasan untuk *pro* pada *ghosting* seperti takut mengecewakan pasangan dan satu-satunya jalan keluar dari hubungan yang *toxic*, **tidak bisa membenarkan perilaku tersebut**. *Ghosting* bukanlah strategi *coping* yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. **Lebih baik melawan dan menjelaskan kepada pasangan daripada menghilang dan menimbulkan dampak lain**. Carilah bantuan jika relasimu menjadi rumit, bukan kabur untuk menyelesaikannya. Bersikap *gentle* harus dilakukan oleh kedua pihak dan tentu rasa sakit ada dalam penyelesaian hubungan tetapi, bagaimana cara menyelesaikannya juga menjadi penting. Sejatinnya, hubungan yang dimulai dengan baik harusnya diakhiri dengan baik pula.

So sobat *PsyMagz*, apapun posisimu dalam hubungan tersebut, perilaku *Ghosting* tetap memberikan dampak yang signifikan ya baik bagi korban maupun pelaku. Nah, bagaimana tanggapan kalian mengenai perilaku *ghosting* ini?

## ND CON'S Of Ghosting”

**3. Interaksi bervalensi negatif (*negatively valenced interaction*).** Jika seseorang melakukan interaksi yang berkonotasi buruk, hal itu dapat membuat orang lain muak lalu munculah perilaku *ghosting* karena merasa tidak nyaman terhadap interaksi tersebut.

**4. Status hubungan (*relationship state*).** yang membuat seseorang mempertimbangkan investasi waktu dan keterlibatan dalam hubungan. Ia tidak ingin mengakhiri hubungan, namun melakukan *ghosting* untuk melakukan kencan dengan orang lain.

**5. keamanan (*safety*).** ketika dalam situasi berbahaya, apalagi nyawa terancam. Perilaku *ghosting* ini sangat dianjurkan, karena apapun itu demi melindungi diri sendiri dari bahaya.

referensi:

LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 12-14.

## Now Playing

---

### ***“In This Pain, You’re Still the Main Character”***

#### **Rose Blackpink – Gone**

Penyanyi: Rose Blackpink

Judul: Gone

Kamu... Iya kamu! Teruntut kamu yang pernah menangis karena si “dia” hanya menggunakan hatimu sebagai mainannya dan berakhir meninggalkanmu tanpa jejak. Yuk, *move on!* Jangan menengok ke belakang lagi, ya! Menengok ke belakang hanya akan mengingatkanmu pada luka mendalam yang pernah diukir olehnya.



#### **Hivi – Pelangi**

Penyanyi: Hivi

Judul: Pelangi

*Hey*, kamu yang lagi dijadikan “tempat singgah”-nya si “dia”! Yuk, bangun! Sudah waktunya untuk kamu sadar dan belajar merelakan si “dia” yang cuma singgah di hidup kamu! Daripada mengejar si “dia” yang indahnyanya seperti pelangi –hanya sesaat –, lebih baik cari lagi yang selalu ada seperti matahari!



#### **Olivia Rodrigo – Good 4 U**

Penyanyi: Olivia Rodrigo

Pencipta: Olivia Rodrigo, Dan Nigro, Hayley Williams, dan Josh Farro

Judul: Good 4 U

Untuk kamu yang lagi berjuang buat *move on* dari si dia yang masih saja menghantui pikiranmu, lagu *Good 4 U* dari Olivia Rodrigo ini cocok *banget!* Tapi, nggak cuma itu aja, lagu ini juga mengajarkan kamu untuk tetap semangat dalam proses melupakan si dia walaupun sebenarnya hal ini memang kenyataan yang menyakitkan.



Writer: Theresia Joseline J, Vincentius Adrian, Albert F

Editor: Brittney Verine D.H

**Judika – Bagaimana Kalau Aku Tidak Baik-Baik Saja**

Penyanyi: Judika

Pencipta: Judika

Judul: Bagaimana Kalau Aku Tidak Baik-Baik Saja

Kalian pernah *gak sih* merasa takut untuk hidup tanpa si “dia”? Tapi malah justru hal itu yang beneran terjadi. Dia benar-benar pergi tanpa kabar dan ujung-ujungnya kamu cuma bisa berharap untuk memutar waktu agar tidak perlu bertemu dan mengenalnya. Mungkin, lagu ini bisa memberikan gambaran untukmu agar bisa berpikir ulang sebelum memulai hubungan sehingga tidak menjadi *ghostee*.

**Olivia Rodrigo – Driver License**

Penyanyi: Olivia Rodrigo

Pencipta: Dan Nigro &amp; Olivia Rodrigo

Judul: Driver License

Buat kamu yang sudah sering menerima kata-kata manis dari dia tapi ujung-ujungnya *ditinggalin*, mungkin lagu *Driver License* dari Olivia Rodrigo ini cocok untukmu. Lagu ini mungkin saja melukiskan kisahmu yang merasa jauh lebih menyakitkan ketika kita ditinggal setelah menerima semua ucapan manisnya yang justru membuat kita terbayang akan dirinya. Semakin terasa pedih ketika kenyataannya, dugaan kita benar, ia menghilang untuk bersama dengan yang lainnya.

**Terpikat Senyummu – Igitaf**

Penyanyi: Igitaf

Judul: Terpikat Senyummu

Lagu *Terpikat Senyummu* adalah *easy listening music* yang dibawakan dengan *feel* yang sangat santai, namun dibalik itu, ada makna yang tersimpan. Lagu ini seakan mengajakmu untuk belajar dari pengalaman agar kamu tak lagi mudah terpikat dengan senyumnya yang memikat dan percaya dengan harapan yang diberikannya.



# POPCORN TIME



Judul : *Happy Old Year*  
Sutradara : Nawapol Thamrongrattanarit  
Produksi : Nawapol Thamrongrattanarit  
Penulis : Nawapol Thamrongrattanarit  
Pemeran : Chutimon Chuengcharoensukying,  
Sunny Suwanmethanon, Sarika Sartsilpsupa.  
Durasi : 113 menit  
Tanggal Rilis : 26 Desember 2019

Secara garis besar, film *Happy Old Year* mengisahkan tentang perempuan bernama Jean yang kembali ke Thailand se usai menemupuh pendidikan di Swedia selama tiga tahun. Jean berkeinginan untuk mengubah rumah ibunya menjadi studio berkonsep minimalis, hanya saja rumah tersebut masih penuh dengan barang. Ketika menyampaikan keinginannya kepada saudaranya, Jay (Thirawat Ngosawang), idenya disambut dengan sangat baik. Namun, ibu Jean (Apasiri Nitibhon) sulit untuk diyakinkan. Selain karena barang-barang di rumah tersebut memiliki banyak kenangan, ada beberapa barang yang merupakan pinjaman dan juga pemberian. Akhirnya, Jean memulai perjalanannya untuk mengembalikan barang-barang yang ada. Masalah besar datang ketika Jean harus mengembalikan barang mantan kekasihnya, Aim, yang ia abaikan setelah ia terbang ke Swedia.

Sesuai dengan namanya, film *Happy Old Year* memperlihatkan perjalanan yang penuh emosional, dimana secara tidak sadar, penonton akan diajak bernostalgia, mengenang masa-masa indah yang pastinya bisa kalian mengerti. *Gak* cuma itu, memberikan beberapa pelajaran hidup, film ini mengajarkan kita tentang pentingnya menetapkan tujuan hidup yang jelas, juga himbauan agar kita jangan mengingat masa lalu karena hal itu hanya akan membuat kita terjebak dan menjadi sulit untuk maju ke depan.

*Nah, bagaimana ya perjalanan Jean yang akhirnya harus ketemu sama mantannya yang pernah ia ghosting? Sobat PsyMagz pasti udah penasaran dan gak sabar buat nonton, bukan?*



Writer: Carla C & Fransisca Kristina

Editor: Brittney Verine D

Sumber:

<https://www.jiahjava.com/2020/07/review-film-thailand-happy-old-year.html>

<https://ulasinema.com/review-film-happy-old-year-2019-minimalisme-tidak-spark-joy/>

<https://movfreak.blogspot.com/2021/01/review-happy-old-year.html>



T  
I  
P  
S  
A  
N  
D  
T  
R  
I  
C  
K

Untuk *tau* cara agar tidak menjadi *ghoster*, sebelumnya kita harus tahu *nih*, apa *sih* yang biasanya bikin orang melakukan *ghosting*? Nah, biasanya *ghosting* itu bisa terjadi karena seseorang tidak memiliki keterikatan dalam hubungan yang sedang ia jalani bersama orang lain. Bahkan dari segi budaya, *ghoster* akan terbiasa untuk diam, mengabaikan, dan tidak memberi penjelasan ketika ada masalah dengan orang lain.

Nah, agar tidak menjadi *ghoster*, kita tidak boleh hanya memikirkan diri sendiri, melainkan kita juga harus berempati dan melihat kondisi orang lain di sekitar kita. Komunikasi adalah hal yang sangat dibutuhkan *lho* agar kita tidak menjadi *ghoster*!

Perlu kita ketahui bahwa dampak negatif dari *ghosting* tidak dapat disamaratakan, ada orang yang mungkin merasa *cuek* dan *bodo amat* meskipun dirinya di *ghosting* dan tentu ada juga yang menjadi *overthinking*, sehingga pengalaman itu berubah menjadi pengalaman yang traumatis baginya. *Di mana* nantinya rasa traumatis itu mengakibatkan orang tersebut jadi takut untuk memulai hubungan yang baru.

Bila kalian termasuk *ghostee*, maka hal yang kalian butuhkan adalah *quality time*. Cobalah untuk memberi waktu pada diri kalian sendiri untuk menenangkan diri dengan cara mengalihkan semua yang sudah dilalui. Ya, memang hal tersebut *nggak gampang* karena butuh proses yang cukup lama agar kita bisa lebih tenang. Menurut Bu Detrice, menangis bisa menjadi pilihan alternatif yang tepat untuk menenangkan diri setelah mengalami *ghosting*. Meskipun tidak 100% membuat tenang, paling tidak kita bisa mengurangi sedikit rasa sakit dalam hati kita dengan tangisan yang kita keluarkan.

Sobat *PsyMagz*! *sebenarnya*, kita *nggak* punya kontrol agar orang tidak melakukan *ghosting*. Yang bisa kita lakukan, adalah mengantisipasi agar kita tidak melakukan kontak dengan si *ghoster*.

Writer: Natasya Tannia, Evelyn, Brittney Verine D.

Editor: Vincentius Adrian

Narasumber : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog.

### **Tips Anti-ghosting dalam Pertemanan dan Perkuliahan.**

#### 1. Miliki *circle* tersendiri

Sobat *PsyMagz* harus tahu *nih!* *Nge-gang* tidak selalu buruk. Memiliki teman kelompok yang sudah pasti, akan mengurangi resiko kalian terkena *ghosting*. Pastikan juga komunikasi dalam *circle* kalian lancar ya!

#### 2. Hindari orang dengan histori *ghosting!*

Pastikan untuk tidak sekelompok dengan si “dia” *next time*. Jika sekelompok, asumsikan yang terburuk kalau dia akan meninggalkan tugasnya dan jangan memberi tanggung jawab yang sekiranya adalah tanggung jawab utama kepada orang itu. *Just in case* dia menghilang saat mendekati *deadline!*

#### 3. Tinggalkan saja!

Ketika kita sudah terlanjur sekelompok dengan orang yang suka *ghosting*, kita bisa mengajak berbicara orang tersebut tentang permasalahan yang mungkin ia alami. Tapi kalau memang tidak bisa diajak berbicara, ya sudah, tinggalkan saja!

Apabila semua sudah dilakukan tetapi masih terpaksa harus bersama dengan *ghoster*, maka sobat *PsyMagz* bisa mengantisipasi dengan tidak memberi *ghoster* tersebut banyak kerjaan, dan tidak menggantungkan nilai kelompok pada 1 anak saja. Apabila sudah terlanjur, sobat *PsyMagz* bisa *banget kok* laporkan ke dosen yang mengajar tentang perilaku *ghosting* tersebut!

### **Tips Anti-Ghosting dalam percintaan**

#### 1. Waspada akan tanda-tandanya!

Kalau sejak *pdkt* si “dia” selalu memberimu *silent treatment* ketika kalian berkonflik, mungkin kamu perlu mempertimbangkan ulang untuk menjalin relasi dengannya, karena hal tersebut bukan cara yang sehat sobat *PsyMagz!*

#### 2. Pastikan kalian bukan *toxic people!*

Sobat *PsyMagz* tau *gak?* *Ghosting* ini tidak selalu buruk *loh*, terkadang kita memang harus melakukan *ghosting*, terutama jika kita berhadapan dengan orang yang *abusive*, melanggar batasan privasi kita, atau manipulatif. Nah, supaya tidak di-*ghosting* seperti itu, kita harus refleksi, apakah kita pernah melakukan hal-hal tersebut?.

*Tips* yang terakhir ini, bisa buat siapa pun *loh* ya! *nggak* cuma dalam konteks *ghosting!* Sebelum menjalin hubungan dengan orang lain, kalian harus nyaman dengan diri sendiri. Ketika kita menggantungkan *sense of ourselves* pada orang lain, maka nantinya ketika kita ditinggalkan biasanya bisa membuat kita merasa kacau. *So, don't forget to love yourself first, sobat PsyMagz!*

## NGOBROL DENGAN SI DIA



Earlene Benedicta Rundengan

Halo sobat *PsyMagz*! Di kesempatan kali ini, *yuk* kita kenalan dengan mahasiswi Fakultas Psikologi UKWMS yang sekarang lagi ada di Hungaria. Mahasiswi bernama lengkap **Earlene Benedicta Rundengan** yang merupakan angkatan 2018, saat ini sedang menempuh beasiswa *Indonesian International Student Mobility Awards* dari Program Kampus Merdeka 2021. Selain beasiswa tersebut, masih banyak banget prestasi yang sudah Kak Earlene dapatkan selama menjadi mahasiswi aktif UKWMS, seperti *Gold Medal + Special Award* dalam *World Invention Competition and Exhibition 2021*, Juara 3 *Scientific Paper Masterpiece 2021* oleh Fakultas Kedokteran UNS, *Most Outstanding Delegate Award Short Diplomatic Course DDM 2021*, dan masih banyak lagi.

Prestasi-prestasi yang telah diperoleh Kak Earlene tentu tidak didapat dengan mudah. Dimulai dengan ketertarikannya di bidang jurnalistik sejak SMA, Kak Earlene terus mengembangkan minat tersebut di jenjang Universitas dengan bergabung menjadi anggota LPMF Psikologi tahun 2019/2020 Divisi *Public Relation*. Setelah mendapat banyak pengalaman di ORMAWA Fakultas Psikologi, Kak Earlene kembali mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dengan mengikuti berbagai lomba. Lomba yang diikuti juga beragam, dimulai dari lomba internal yang diadakan Fakultas Psikologi, hingga ajakan dari dosen dan kakak tingkat untuk mengikuti lomba tingkat nasional maupun internasional.



“Pengalaman organisasi yang aku punya juga bantu aku buat *apply internship* di *platform* psikologi. Intinya, awal mula aku bisa seperti ini dimulai dari organisasi kampus sih.” kata Kak Earlene

Banyaknya prestasi yang didapat oleh Kak Earlene tadi tentu tidak lepas dari tantangan. **Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi Kak Earlene muncul di awal masa pandemi.** Hal ini karena seluruh kegiatan dilakukan secara *online*, banyaknya mata kuliah praktik dan tugas organisasi di semester 5 mengharuskan Kak Earlene untuk *join meeting* menggunakan *double device*. Maka dari itu, target pribadi untuk menyelesaikan skripsi agar dapat lulus 3,5 tahun juga cukup berat baginya sebagai mahasiswa pertukaran pelajar.

Meskipun begitu, Kak Earlene tetap memilih untuk semangat dalam menyelesaikan skripsinya. Selain semangat pantang menyerah, Kak Earlene juga punya solusi permasalahannya yang mau dibagikan nih. **Kita bisa mencari mentor yang membantu kita untuk berkembang.** "Tidak harus mentor yang lebih senior dan berpengalaman daripada kita, tapi kita juga bisa menjadikan orang-orang di sekitar kita sebagai mentor" kata Kak Earlene. Selain mentor, dukungan dari keluarga juga menjadi kunci utama dari banyaknya prestasi yang diraih oleh Kak Earlene.



**"Bagi kalian yang merasa tidak jago seperti teman-teman yang lain, boleh banget kok, *but don't forget to come back stronger yah!*"**

Mahasiswi yang sedang menyelesaikan skripsinya di Hungaria ini juga memberi beberapa motivasi buat kita sobat *PsyMagz!* Walaupun dunia kuliah ini cukup berat jika dibandingkan dengan SMA yang semuanya serba teratur, kita harus bisa menemukan *passion* kita sebagai bekal di masa depan. Menurut Kak Earlene kita juga tidak perlu terlalu fokus untuk melihat perkembangan orang lain, justru kita harus fokus untuk selalu mengembangkan seluruh kemampuan yang ada dalam diri kita masing-masing.

Wah, cerita dari Kak Earlene ini sangat menginspirasi ya sobat *PsyMagz!* Tentu kita juga bisa menjadi mahasiswa yang berprestasi seperti Kak Earlene. Oleh karena itu, mari kita contoh Kak Earlene yang tetap semangat dalam mewujudkan mimpi!

# PLAY ME

- Treasure Hunt -

Halo, sobat *PsyMagz*! Pasti sudah *nggak* asing lagi kan sama sesi *play me*? Di edisi kali ini, kita *bakalan* main *Treasure Hunt*, tapi tenang aja karena *games* kali ini *nggak* sulit *kok!* Yuk, langsung simak caranya.

1. Di *PsyMagz* edisi ini, sudah terdapat *clues* yang tersebar di beberapa halaman majalah ini. Nah, salah satu dari *clue* itu sudah ada di halaman ini *lho!*
2. Yang perlu sobat *PsyMagz* lakukan adalah menyusun *clues* tersebut menjadi satu kata kemudian jelaskan opini/makna dari kata yang kalian dapatkan.
3. Dan yang terakhir, tulis *impression* kalian tentang kata yang sudah kalian susun!
4. Batas pengerjaan *games* mulai tanggal **12 Desember 2021- 12 Januari 2022**
5. Pengerjaan *games* dan pengisian identitas bisa dilakukan di *google form* yang telah disediakan.

Jangan lupa untuk mengisi identitas kalian dengan lengkap. Siapa tahu kalian menang dan dapat hadiahnya *lho!*

Pemenangnya akan kami umumkan di **IG LPMF**  
**@lpmfpsikologiwm** dan juga akan dihubungi oleh  
panitia pada tanggal **15 Januari 2022**

Writer : Evelyn, Brittney Verine D.H, Natasya T. Editor : Vincentius A.

Berikut *link google form* pengisian identitas untuk mengikuti game *Treasure Hunt*:

[https://bit.ly/PlayMe\\_TreasureHunt](https://bit.ly/PlayMe_TreasureHunt)



SELAMAT

BERMAIN



# secret Messages



From : Jo  
To : Anda yang tukang  
ghosting



*Kurang-kurangin yak, inget karma :')*

From : Jiji  
To : Semua yang baca



Jangan suka *ghosting*, kita *tuh* manusia bukan hantu, *ati-ati* kakinya melayang

From : cft.  
To : ak,



Sampai kapan aku harus tunggu kabar dari kamu?

From : Anonim  
To : Anonim



Jujur belum pernah *dighosting* anak WM. Intinya teman temanku pada Budiman semua. Semoga kalian tidak akan pernah *meng-ghosting* ku, yaa apalagi terkait tugas. *Lop u gais*.

From : M  
To : P



*Thankyou :)*

From : nk  
To : V



*Klo mau ngilang kasih kabar ya biar aku ga bingung hehehe*

From : Anon  
To : Anon



*Dengerin curhatnya panjang lebar, balesin chatnya panjang lebar. Kok cuma diread?*

From : C  
To : Y



Pingin kita balik seperti dulu bisa canda ria. Bukannya malah seperti ini, menghilang begitu saja.

From : PML  
To : mantan doi



*Ngga ada niat bales chatku apa? ini udah diread tapi ga dibales emangnya aku koran apa dibaca doang : anyway, makin cakep kamu hehe*

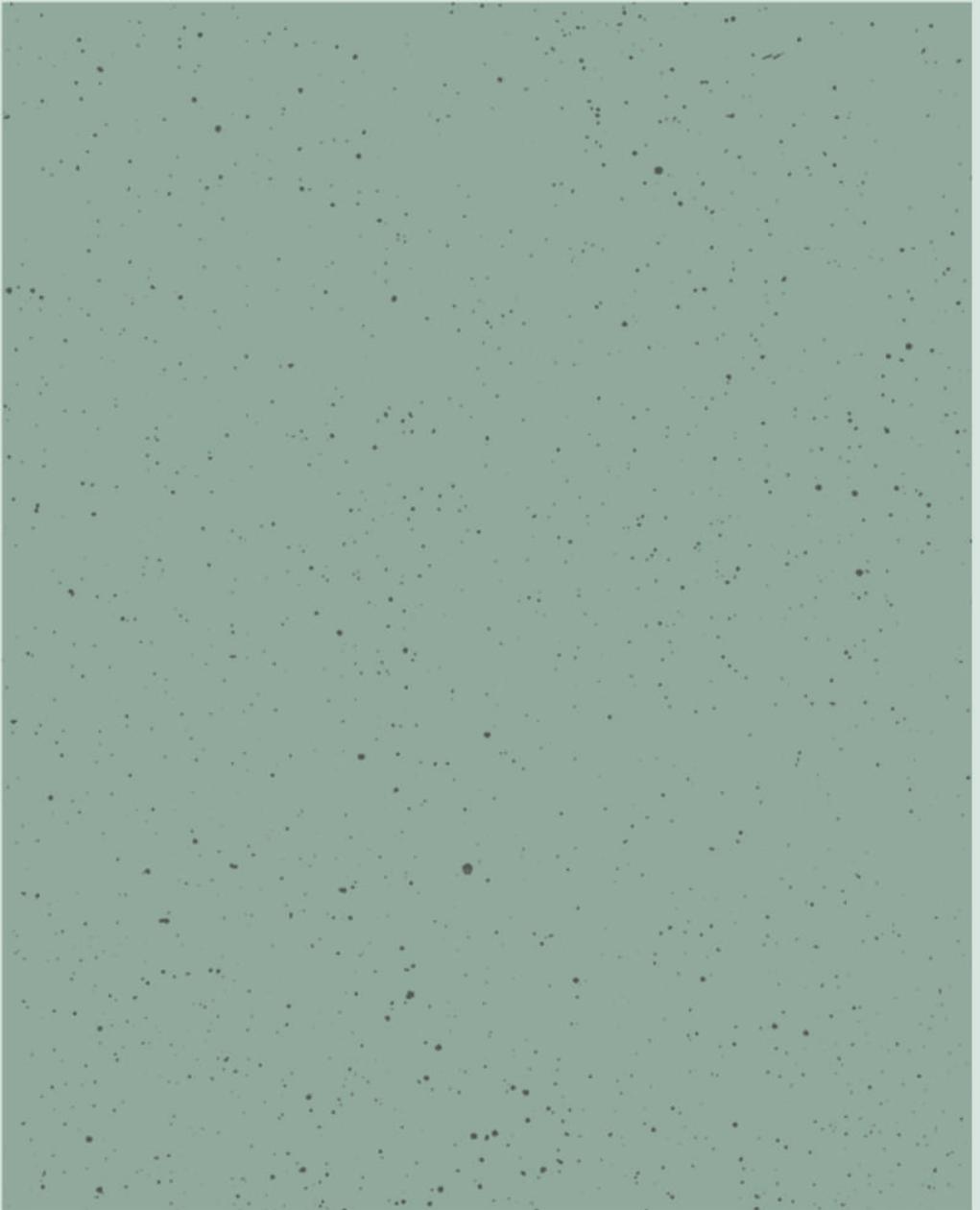


## More Messages Here !

"Lho, kok pesanku ga ada ya?" Tenang... *Ngga* hanya ini loh pesan-pesan dari sobat *PsyMagz* untuk kalian. "Terus pesan yang lain di mana ya?" Nah, kalian bisa mendengarkan *Secret Message* secara keseluruhan melalui *link* berikut ini!

<https://bit.ly/3Dv6huk>





## Follow Our Social Media!



LPM Psikologi



@Vno030t



@lpmfpsikologiwm



LPM Psikologi UKWMS