

## DAMPAK ORBITING TERHADAP INDIVIDU KORBAN HUBUNGAN TANPA STATUS

Alessandro Garcia Pratama Ambesa<sup>1</sup>, Calissta Zefanya Kelpitna<sup>2</sup>, Nathasya Edeline  
Hasian Tobing<sup>3</sup>

[alessandrogarciapa@gmail.com](mailto:alessandrogarciapa@gmail.com)<sup>1</sup>, [calissta.kelpitna.16@gmail.com](mailto:calissta.kelpitna.16@gmail.com)<sup>2</sup>,

[nathasyaedeline23@gmail.com](mailto:nathasyaedeline23@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas Kristen Indonesia

### ABSTRAK

Dalam era komunikasi digital saat ini, terdapat fenomena orbiting yang merupakan perilaku yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial seseorang. Melalui pendekatan analisis, kami mengeksplorasi bagaimana pengalaman orbiting mempengaruhi individu yang terlibat dalam hubungan tanpa status, dengan fokus pada konsekuensi psikologis dan dinamika interaksi sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang pengaruh orbiting dalam konteks hubungan tanpa status serta implikasinya terhadap kesejahteraan individu. Studi ini juga dapat memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang peran komunikasi digital dalam dinamika hubungan interpersonal di era saat ini. Dengan mengeksplorasi fenomena orbiting dalam hubungan tanpa status, penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi serta hasil dari penelitian ini berharap dapat mengisi celah dalam literatur tentang dampak perilaku online pada kesejahteraan individu, serta memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang sesuai dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hubungan dalam era digital yang terus berkembang.

**Kata kunci:** Orbiting, Hubungan Tanpa Status, Hubungan Interpersonal, Pertukaran Sosial.

### ABSTRACT

*In the current digital communication era, there exists a phenomenon called orbiting, which is a behavior that can impact an individual's psychological well-being and social relationships. Through an analytical approach, we explore how the experience of orbiting affects individuals involved in undefined relationships, focusing on the psychological consequences and social interaction dynamics. The results of this research are expected to provide in-depth insights into the influence of orbiting within the context of undefined relationships and its implications for individual well-being. This study also aims to contribute to a better understanding of the role of digital communication in interpersonal relationship dynamics in the current era. By exploring the phenomenon of orbiting in undefined relationships, this research utilizes a qualitative approach with a phenomenological research design, and the findings hope to fill gaps in the literature concerning the impact of online behaviors on individual well-being. Furthermore, it aims to provide a basis for the development of appropriate interventions to enhance mental health and relationship quality in the continuously evolving digital era.*

**Keywords:** Orbiting, Undefined Relationship, Interpersonal Relationship, Social Exchange.

### PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia secara alami membutuhkan interaksi dan koneksi dengan sesamanya. Kehidupan manusia tidak bisa dipisahkan dari interaksi sosial karena hubungan antarmanusia memberikan makna dan dukungan yang penting. Hubungan antarmanusia adalah komunikasi antar pribadi yang manusiawi, di mana komunikator dan lawan bicaranya memahami pikiran, perasaan, dan berkolaborasi dalam tindakan bersama. Ini menandakan pentingnya menciptakan komunikasi yang intim yang didasarkan pada pertukaran informasi mengenai identitas dan permasalahan sosial pribadi. (Alo, 1997). Manusia merasa terhubung dan diakui melalui interaksi dengan orang lain, yang memenuhi kebutuhan akan afiliasi, komunikasi, dan hubungan emosional.

Seiring dengan pentingnya hubungan antarmanusia, hubungan interpersonal juga menjadi aspek yang signifikan dalam kehidupan manusia. Hubungan interpersonal mencakup interaksi yang lebih dekat dan langsung antara individu, di mana saling pengertian, dukungan, dan perhatian menjadi kuncinya. Dalam konteks ini, individu tidak hanya mencari afiliasi dan komunikasi, tetapi juga keterlibatan yang lebih dalam dan hubungan emosional yang memperkuat ikatan antarindividu. Sementara itu, Rahmayanty (2010: 60) mengatakan bahwa hubungan interpersonal merupakan hubungan yang terjalin dengan orang lain dengan prinsip saling menguntungkan. Hal ini menegaskan bahwa dalam berkomunikasi bukan hanya sekedar menyampaikan pesan, tetapi juga menjalin hubungan guna mencapai tujuan tertentu. Seperti yang disampaikan oleh Rakhmat (2005: 119) bahwa setiap kali kita melakukan komunikasi, kita bukan hanya sekedar menyampaikan isi pesan, kita juga menentukan kadar hubungan interpersonal, bukan hanya menentukan konten, tetapi juga hubungan. Dengan demikian, pergeseran dari hubungan antarmanusia ke hubungan interpersonal memberikan landasan bagi pembentukan koneksi yang lebih mendalam dan memuaskan dalam kehidupan sosial manusia.

Setiap hubungan interpersonal membutuhkan status atas komitmen mereka dan saling mengekspresikan perasaannya tetapi di beberapa situasi tertentu seperti saat salah satu individu di dalam hubungan belum siap atau takut berkomitmen akan menyebabkan hubungan tanpa status, yaitu saat orang yang terlibat dalam hubungan sadar akan perasaan satu sama lain tetapi tidak menegaskan hubungan mereka dengan status yang lebih mengikat seperti pacaran. Hubungan tanpa status diawal terlihat menyenangkan karena tidak mengikat orang yang menjalin hubungan dan tidak harus terus saling memberi kabar tetapi hal ini dapat menjadi penyebab renggangnya hubungan tanpa status karena membuat orang yang terlibat merasa sudah tidak dipedulikan atau tidak dianggap penting lagi serta karena hubungan tanpa status memungkinkan orang tersebut lebih bebas untuk berinteraksi dengan orang lain tanpa batasan tertentu dan hal tersebut dapat membuat salah satu orang yang menjalani merasa iri atau cemburu tetapi dalam hubungan tanpa status tidak bisa cemburu karena tidak ada status yang mengikat dan dapat menjadi penyebab lain renggangnya hubungan tanpa status.

Hubungan tanpa status biasanya berakhir tidak terlalu baik dengan semakin renggangnya hubungan dan semakin sedikit percakapan yang terjadi hingga akhirnya lost contact. Salah satu individu yang dulunya menjalani hubungan tanpa status bisa saja belum move on atau sekedar ingin tahu bagaimana keadaan dengan individu yang dulunya menjalin hubungan tanpa status dengan individu tersebut sehingga ia mengamati media sosialnya. Tidak sekedar mengamati saja tetapi juga memberi likes atau komentar di media sosial orang tersebut atau yang dapat disebut juga orbiting. Fenomena orbiting dideskripsikan oleh Lovine (2018) sebagai dia masih berada di orbit kita dan cukup dekat untuk bertemu satu sama lain namun cukup jauh untuk tidak pernah berbicara. Perilaku orbiting dinilai masih masuk dalam batas wajar terutama bagi individu yang pernah terlibat dalam hubungan sebelumnya. Mengutip dari Crimins dalam artikel NBC NEWS (2018) yang memberikan pendapat bahwa naluri manusia untuk merasa ingin tahu tentang individu yang pernah dekat atau memiliki perasaan terhadap mereka. Koneksi digital saat ini membuat sulit untuk menghindari atau mengabaikan naluri alami tersebut. Walaupun Crimins menganggap orbiting sebagai sesuatu yang wajar dan manusiawi, ia memperingatkan bahwa jika kebiasaan tersebut terus berlanjut dan bertahan lama akan menimbulkan dampak negatif.

Dalam setiap hubungan tentunya diperlukan pertukaran yang menguntungkan bagi kedua belah pihak tetapi dalam semua hubungan belum tentu keduanya saling menerima keuntungan terkadang ada salah satu pihak yang menerima kerugian bahkan tidak jarang

saat hubungan telah berakhir salah satu pihak masih menerima dampak negatif dari pihak lain. Hal tersebut tentunya menyebabkan kegagalan pertukaran yang seimbang. Perilaku pertukaran dalam hubungan yang saling mempengaruhi dapat dilihat dari sudut pandang teori pertukaran sosial. Menurut George Homans (1958) teori pertukaran sosial adalah pola interaksi di mana dua individu terlibat dalam pertukaran kegiatan, baik yang dapat diukur maupun yang tidak, yang cenderung memberikan manfaat ataupun kerugian bagi keduanya. Dalam konteks ini, perilaku pertukaran sosial didasarkan pada perhitungan untung-rugi. Misalnya, pola perilaku dalam hubungan percintaan akan berhasil jika semua pihak yang terlibat merasa mendapatkan manfaat dari pertukaran tersebut. Namun, jika salah satu pihak merasa tidak mendapat manfaat, hubungan tersebut mungkin tidak akan berhasil. Oleh karena itu, keberhasilan hubungan bergantung pada kesepakatan yang memungkinkan semua pihak merasa teruntungkan dalam pertukaran yang terjadi.

Maka dengan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, artikel ini akan membahas bagaimana awal terjadinya fenomena orbiting dan dampak apakah yang diterima pihak yang menerima orbiting dari pihak lain yang dulunya merupakan pasangannya saat menjalani hubungan tanpa status? Pembahasan bagaimana awal terjadinya fenomena orbiting dan dampaknya bertujuan untuk mengetahui awal terjadinya orbiting, memberikan wawasan sejauh mana orbiting mempengaruhi kesejahteraan korban hubungan tanpa status, mengemukakan fenomena orbiting dan hubungannya dengan teori pertukaran sosial, memberikan pemahaman lebih lanjut tentang peran komunikasi digital dalam dinamika hubungan interpersonal di era saat ini dan temuan studi ini dapat menjadi dasar untuk yang sesuai untuk membantu individu mengatasi dampak negatif dari orbiting dalam hubungan tanpa status serta memberikan informasi ciri-ciri awal individu yang terkena fenomena orbiting.

## **METODOLOGI**

Penulis menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi. untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman subjektif individu yang terlibat dalam hubungan tanpa status dan dampak orbiting terhadap mereka. Penulis mengambil beberapa contoh kasus yang telah mengalami orbiting setidaknya kurang lebih selama beberapa tahun menjalani hubungan tanpa status. Data akan dikumpulkan melalui kasus yang terdapat dalam artikel yang sudah ditentukan oleh penulis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terdapat dua teori yang termasuk dalam paradigma perilaku sosial. Pertama, Teori Sosiologi Perilaku, yang mencoba menerapkan prinsip-prinsip psikologi perilaku ke dalam kajian sosiologi. Fokus utamanya adalah pada hubungan antara konsekuensi dan tindakan yang terjadi dalam lingkungan individu dengan perilaku individu itu sendiri. Kedua, Teori Pertukaran yang dikembangkan oleh George Homans (1961) sebagai tanggapan terhadap paradigma fakta sosial, dengan menantang ide Durkheim (Mighfar, 2015). Perspektif pertukaran sosial menyatakan bahwa individu menilai keseluruhan nilai suatu hubungan dengan memperhitungkan pengorbanan yang dilakukan dan mengurangkannya dari imbalan yang diterima. Para pengembang teori pertukaran sosial meliputi psikolog seperti John Thibaut dan Harold Kelley (1959), Richard Emerson (1962), dan Peter Blau (1964).

Teori pertukaran sosial menekankan aspek ekologis, di mana lingkungan mempengaruhi perilaku aktor dan sebaliknya. Ini mendasari teori perilaku, yang dikenal sebagai behaviorisme, yang menghubungkan operant condition dengan hubungan antara aktor dan lingkungannya. Konsep ini telah diadopsi oleh sosiolog untuk meramalkan perilaku individu di masa depan, dengan mempertimbangkan pengalaman masa lalu atau

masa kecilnya. Jika tindakan individu memberikan keuntungan di masa kecilnya, kemungkinan besar akan diulang di masa depan, sedangkan jika merugikan, kemungkinan pengulangannya akan kecil. Sosiolog merujuk pada konsep ini sebagai hadiah (stimulus) yang mendorong individu untuk mempertahankan perilaku dari masa kecilnya di masa mendatang, dan hukuman untuk mengurangi kemungkinan perilaku tersebut terulang. Asumsi-asumsi yang diperkenalkan oleh teori pertukaran sosial terkait dengan sifat dasar suatu hubungan adalah bahwa hubungan memiliki sifat saling ketergantungan. Dalam konteks hubungan, tindakan yang diambil oleh salah satu partisipan akan mempengaruhi baik partisipan tersebut maupun hubungan secara keseluruhan. Selain itu, kehidupan berhubungan dipandang sebagai sebuah proses yang dinamis, di mana waktu dan perubahan memiliki peran penting (Mighfar, 2015)

Menurut Homan, semua interaksi sosial dapat dijelaskan sebagai sebuah pertukaran yang melibatkan imbalan (reward) dan biaya (cost). Esensi dari teori Homan adalah bahwa dalam setiap interaksi terdapat pertukaran antara imbalan dan biaya. Homan mengemukakan prinsip dasar pertukaran sosial sebagai "distributive justice", yang mengamanatkan bahwa imbalan harus seimbang dengan investasi yang dilakukan. Prinsip ini diuraikan dalam proposisi yang terkenal, yaitu bahwa dalam setiap hubungan pertukaran, setiap pihak mengharapkan imbalan sebanding dengan pengorbanan yang mereka keluarkan, dengan tingkat pengorbanan yang semakin tinggi akan diimbangi dengan imbalan yang semakin tinggi, dan keuntungan yang diperoleh oleh setiap pihak harus sebanding dengan investasi yang mereka lakukan, di mana semakin tinggi investasi, semakin besar keuntungannya (Sapari, 2018).

Hubungan pertukaran sosial adalah konsep yang merujuk pada interaksi sosial di mana individu memberikan dan menerima sumber daya, baik dalam bentuk material maupun non-material, sebagai bagian dari pertukaran yang saling menguntungkan. Konsep ini sering kali diterapkan dalam konteks hubungan interpersonal untuk menjelaskan bagaimana individu membangun, memelihara, dan memperkuat hubungan mereka. Dalam hubungan tanpa status, pertukaran sosial dapat menjadi faktor yang sangat penting dalam dinamika hubungan tersebut. Meskipun hubungan tanpa status seringkali ditandai dengan ketidakjelasan mengenai komitmen dan ekspektasi, pertukaran sosial tetap menjadi elemen penting yang mempengaruhi interaksi antara individu. Pertukaran sosial juga dapat mencakup pemberian penghargaan, pengakuan, atau apresiasi satu sama lain dalam konteks hubungan tanpa status. Hal ini dapat membantu memperkuat ikatan antara individu dan memperkuat hubungan mereka.

Kasus orbiting yang pertama adalah pada hubungan tanpa status. Seorang penulis, yaitu Anna Lovine dalam artikel MAN REPELLER yang menceritakan situasi kencannya yang membingungkan. Anna mengatakan dia bertemu dengan seorang pria yang dia panggil "Tyler" di Tinder dan berkencan dua kali dengannya. Anna berasumsi semua hubungannya dengan Tyler sudah berakhir ketika dia berhenti menjawab pesan-pesan nya. Namun Anna memperhatikan bahwa Tyler masih menonton semua Instagram Stories-nya bahkan merupakan salah satu orang pertama yang menonton Stories Anna. Anna juga mengatakan bahwa tidak membalas pesan seseorang tetapi terus melihat konten media sosialnya hampir terasa seperti pengkhianatan dan berkencan dengan orang-orang yang tidak Anda sukai dan itu tidak masalah, tapi mengorbit bukanlah jawabannya.

Dari kasus Anna, saat teman kencannya dahulu terus menerus melihat instagram stories Anna tanpa membalas pesan Anna terasa seperti pengkhianatan. Hal tersebut dirasakan Anna karena bagaimana bisa seseorang tidak membalas pesan pribadi tapi terus mengintip di media sosial seakan-akan Tyler masih menginginkan Anna di sekitarnya atau orbitnya tanpa berbicara secara langsung dan secara tidak langsung Tyler mempermainkan

perasaan Anna atau tidak serius. Anna juga mengatakan bahwa diorbitkan terasa menjengkelkan karena jika Anda begitu tertarik dengan apa yang saya lakukan, pesan saya diabaikan? Hal tersebut menunjukkan sifat tarik ulur dan dapat membingungkan untuk seseorang.

Kasus orbiting yang kedua adalah pada sepasang kekasih yang hubungannya sudah berakhir. Dalam sebuah artikel NBC NEWS berjudul “Is someone 'orbiting' you on social media? It may be hurting your mental health” Taylor Davies menceritakan pengalamannya beberapa tahun yang lalu yaitu, setelah hubungannya berakhir dengan buruk dengan mantan kekasihnya. Mantan kekasih Taylor menghabiskan beberapa minggu pertama perpisahan dengan memberikan “likes” di setiap foto yang Taylor posting di Instagram. Meskipun secara teori mungkin terdengar menyenangkan mengetahui bahwa mantan kekasih masih tertarik dan melihat bagaimana keadaan atau apa yang sedang dilakukan mantan kekasihnya dahulu, kenyataannya, melihat nama mantan muncul berulang kali sebenarnya membuat keadaan lebih buruk dan memperlambat proses untuk melupakan mantan dan kenangannya.

Lebih lanjut Taylor menjelaskan bahwa likes pada postingan Instagram yang diberikan mantannya terasa seperti bentuk rasa kasihan dan upaya untuk memperbaiki keadaan. Likes yang seharusnya tidak ada artinya justru dapat memaksa seseorang untuk menghubungi kembali mantannya agar memutuskan kontak dan tidak terus menerus memberi likes di postingan Instagram. Taylor juga menceritakan perasaannya yang terasa menyedihkan saat meminta mantannya untuk menghentikan orbiting dan mantan yang meninggalkan, namun tetap muncul di dunia online, dapat menghambat proses penyembuhan situasi maupun diri.

#### **MENGAPA ORANG MELAKUKAN ORBITING =**

Orang-orang melakukan orbiting dengan beragam motif, menurut Lovine, penulis artikel tahun 2018 tentang fenomena ini. Ada tiga teori yang dia ajukan untuk menjelaskan mengapa seseorang bisa tiba-tiba menghentikan komunikasi langsung tetapi masih mempertahankan kehadiran di media sosial. Salah satunya adalah sebagai upaya kekuasaan, di mana psikolog menyarankan bahwa mempertahankan kehadiran di platform media sosial seseorang bisa menjadi langkah diplomatis untuk menandakan bahwa hubungan masih baik. Kemungkinan lainnya adalah kurangnya kesadaran akan dampaknya; seseorang mungkin tidak menyadari betapa menyakitkannya bagi mantan pasangan untuk melihat mereka tetap hadir di media sosial. Selain itu, ada kemungkinan bahwa seseorang melakukan orbiting karena takut kehilangan peluang di masa depan; meskipun mereka mungkin tidak siap untuk kembali berkencan, mereka khawatir bahwa menghapus sepenuhnya seseorang dari orbit mereka akan menghilangkan kesempatan untuk kembali terhubung. Dalam esensi, orbiting merupakan cara untuk tetap memantau seseorang di dunia maya, mungkin sebagai bentuk voyeurisme atau sebagai usaha untuk menjaga pintu terbuka untuk hubungan di masa mendatang.

Orbiting memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental individu. Meskipun hubungan antara orbiting dan kesehatan mental masih belum banyak diteliti, bukti ilmiah yang ada menunjukkan bahwa fenomena ini dapat memiliki efek negatif yang cukup besar. Orbiting menyebabkan pesan yang bertentangan, di mana memutuskan komunikasi namun tetap memantau media sosial dapat membingungkan dan menimbulkan pertanyaan-pertanyaan yang melanda pikiran. Bagi yang menjadi sasaran orbiting, sinyal-sinyal yang ambigu ini dapat menghasilkan perasaan konflik dan kebingungan yang merugikan. Selain itu, orbiting juga dapat membuat proses penyembuhan menjadi lebih sulit, karena memperpanjang keterlibatan emosional dengan mantan pasangan yang seharusnya sudah berakhir. Hal ini terutama terasa ketika melihat postingan mantan di media sosial, yang sering kali hanya menampilkan momen-momen terbaik dan bisa memicu perasaan cemburu,

kehilangan harga diri, atau bahkan memperkuat bias konfirmasi. Bahkan tanpa disadari, perilaku orbiting dapat mengakibatkan individu terjebak dalam siklus pikiran negatif dan memperburuk kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk menyadari dampak negatif dari orbiting dan berusaha untuk membatasi keterlibatan dengan mantan pasangan di dunia maya guna mendukung kesehatan mental dan proses penyembuhan yang lebih baik.

Crimins (2018) mengungkapkan terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan jika sedang diorbit secara terus menerus oleh mantan kekasih sehingga terasa mengganggu dan menghalangi proses *move on* atau melupakan saat hubungan telah berakhir serta menetapkan batasan yang lebih sehat secara online terhadap mantan kekasih. Yang pertama, tindakan yang paling sederhana untuk diambil adalah untuk menghindari terlalu sering memperhatikan atau membaca saat mantan menyukai postingan instagram. Faktanya kita tidak akan pernah tahu persis mengapa mantan kita melakukan hal tersebut di media sosial kita. Jika dirasa tidak dapat berhenti membaca atau terus memikirkan mantan yang mengorbit kita, sebaiknya mengambil tindakan tegas dan menetapkan batasan. Yang kedua, mempertimbangkan untuk memblokir atau berhenti mengikuti akun media sosial mantan kekasih. Kita memiliki hak untuk memutuskan dengan siapa kita berinteraksi. Crimins menyebutkan Mungkin awalnya terasa baik-baik saja saat diorbit oleh mantan kekasih kemudian perasaan tersebut beralih ke perasaan negatif dan memerlukan kita untuk berhenti terhubung dengan mantan kekasih dalam jangka waktu yang belum tentu atau kita tidak perlu memblokir akun mantan secara permanen. Crimins juga mencatat bahwa jika pemblokiran terasa terlalu ekstrem dan mungkin lebih merusak hubungan yang ingin diperbaiki, mengaktifkan fitur *mute* di akun mantan kekasih (menyembunyikan aktivitasnya tanpa berhenti mengikuti atau memberi tahu orang tersebut) adalah tindakan yang tidak terlalu drastis, namun tetap bermanfaat, yang dapat dibatalkan kapanpun. Yang ketiga, bertanya pada diri sendiri, Apakah kita juga bersalah? Kemungkinannya adalah, kita mungkin juga merasa bersalah karena menonton atau menyukai postingan teman terasing yang sedang berlibur. Crimins menyebutkan bagaimana kita tahu kalau itu masalahnya adalah saat kita melakukan sesuatu yang kita tidak ingin orang lain lihat atau ketahui, itu mungkin tidak baik untuk kita. Ia mengibaratkan pengalaman mengorbit dengan mengonsumsi *junk food*. “Seringkali orang melakukan sesuatu tanpa memperhatikan bagaimana rasanya. *Junk food* kelihatannya enak dan rasanya enak, tapi terkadang kita merasa tidak enak setelah memakannya. Demikian pula, saat kita mengorbitkan mantan atau mantan teman, jika tidak memperhatikan perasaan setelahnya, kita akan terus melakukannya berulang kali dan itu menjadi kebiasaan. Kemudian kita akan merasa tertekan, kesepian, tidak aman, atau cemburu. Kita perlu memperhatikan perasaan kita, sehingga ketika dampak negatifnya mulai lebih besar daripada dampak positifnya, kita bisa berhenti. Yang keempat, Periksa bagaimana media sosial secara umum memengaruhi perasaan. Jika sering memikirkan tentang interaksi online atau interaksi tersebut memicu emosi negatif, cobalah istirahat dari media sosial dan lihat bagaimana rasanya terputus dari media sosial yang membuat ketagihan. Crimins mencatat bahwa jeda dari media sosial bermanfaat bagi semua orang, terutama bagi mereka yang memiliki kecemasan atau perasaan kesal yang tampaknya berasal dari media sosial dan menyarankan untuk bertanya pada diri sendiri motivasi di balik waktu yang dihabiskan di media sosial. Apakah itu karena kebiasaan? Apakah masih ada orang di sekitar yang memunculkan emosi negatif? Istirahat dari media sosial dapat membantu menjawab kedua pertanyaan tersebut dan membuat lebih siap untuk pulih dan melanjutkan hidup.

## **KESIMPULAN**

Fenomena orbiting dalam konteks hubungan tanpa status sering kali memiliki awal yang tidak jelas dan bervariasi tergantung pada dinamika hubungan individu tertentu. Namun, secara umum, orbiting mungkin dimulai ketika salah satu atau kedua belah pihak dalam hubungan tanpa status mengakhiri interaksi secara langsung atau mengurangi intensitas komunikasi tanpa menjelaskan alasan atau memberikan penutupan yang jelas. Dampak yang dirasakan oleh pihak yang menerima orbiting dari mantan pasangan dalam hubungan tanpa status dapat bervariasi, tetapi seringkali melibatkan kesulitan emosional dan psikologis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambar. (2017). Teori Pertukaran Sosial Asumsi Konsep Kritik. <https://pakarkomunikasi.com/teori-pertukaran-sosial>
- Anna Iovine's 2018 Repeller article, "Dating Trend: Orbiting Someone is the New Ghosting Someone" <https://www.manrepeller.com/2018/04/orbiting-is-the-new-ghosting.html>
- Borresen, Kelsey. (2018). 'Orbiting' Is The Dating Trend That's Even More Frustrating Than Ghosting.
- Davies, Taylor. (2018). Is someone 'orbiting' you on social media? It may be hurting your mental health. <https://www.nbcnews.com/better/pop-culture/someone-orbiting-you-social-media-it-may-be-hurting-your-ncna883721>
- Homans, G. C. (1958). Social Behavior as Exchange. *American Journal of Sociology*, 63, 597-606. <http://dx.doi.org/10.1086/222355>
- Liliweri Alo. 1997. Komunikasi Antarprbadi. Jakarta: PT. Indeks.
- Mighfar, S. (2015). SOCIAL EXCHANGE THEORY: Telaah Konsep George C. Homans Tentang Teori Pertukaran Sosial. *Jurnal Lisan Al-Hal*. Volume 9, No. 2. (261-285) <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/lisanalhal/article/view/98/85>
- Nacy, Yonada. (2023). Arti Hubungan Tanpa Status & Perbedaannya dengan Pacaran. <https://tirto.id/arti-hubungan-tanpa-status-amp-perbedaannya-dengan-pacaran-gBZb>
- N, Veronica. (2015). Hubungan Tanpa Status (HTS): Ciri-Ciri, Risiko, dan Cara Mengatasinya <https://www.gramedia.com/best-seller/hubungan-tanpa-status/>
- Putra, Abigail. (2023). Orbiting: Pengertian, Dampak hingga Cara Menghadapi. <https://www.idntimes.com/life/relationship/robertus-ari/orbiting>  
[https://www.huffpost.com/entry/orbiting-dating-trend\\_n\\_5afc81dde4b06a3fb50d14fe](https://www.huffpost.com/entry/orbiting-dating-trend_n_5afc81dde4b06a3fb50d14fe)
- Rahmayanty, Nina. 2010. Manajemen pelayanan prima. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2005. Psikologi komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- = Suranto Aw. 2011. Komunikasi interpersonal. Yogyakarta: Graha Ilmu.