

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase kehidupan di mana individu mulai menjalin hubungan yang lebih erat dan intim dengan lawan jenis, yang menjadi salah satu tugas perkembangan utama pada tahap ini. Selain itu, dewasa awal juga merupakan periode transisi dari remaja menuju kedewasaan, yang mencakup perubahan fisik, perkembangan intelektual, dan pergeseran dalam peran sosial (Santrock, 2002). Menurut Hurlock (1999), rentang usia dewasa awal berada antara 18 hingga 40 tahun. Pada tahap ini, individu umumnya berusaha membangun kedekatan emosional atau hubungan intim yang berkaitan erat dengan kemampuannya menjalin relasi interpersonal yang dilandasi komitmen. Kedekatan tersebut bisa terwujud melalui keterlibatan dalam hubungan yang serius, seperti pacaran atau pernikahan, sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan emosional dan menciptakan hubungan yang bermakna dengan orang lain (Agusdwitanti, et al., 2015).

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal. Salah satu fenomena yang muncul seiring dengan kemajuan ini adalah maraknya penggunaan aplikasi kencan online. Hasil survei Populix bertajuk *Indonesia Usage Behavior and Online Security on Dating Apps* mengungkapkan bahwa aplikasi kencan sangat diminati oleh kalangan muda. Survei ini dilakukan secara online pada Januari 2024 dan melibatkan 1.165 responden. Berdasarkan data, 52% pengguna aplikasi kencan berasal dari generasi milenial, 44% dari generasi Z, dan sisanya 4% merupakan generasi X. Temuan ini menunjukkan bahwa generasi muda cenderung lebih nyaman memanfaatkan teknologi dalam menjalin hubungan sosial dan romantis. Aplikasi Tinder menempati posisi teratas dengan jumlah pengguna sebesar 38%, disusul oleh Tantan yang digunakan oleh 33% responden, serta Bumble dengan 17%. Ketiga aplikasi ini mendominasi pasar aplikasi kencan di Indonesia. Selain itu, terdapat pula aplikasi lain yang cukup banyak digunakan, seperti Omi (13%), Dating.com (12%), Badoo (10%), Taaruf.id (7%), OkCupid (7%), dan Muslima.com (5%).

Pengungkapan diri yang dilakukan melalui media sosial biasanya ditujukan kepada audiens yang lebih luas, yang dapat meningkatkan kepuasan dalam berbagi, namun juga membawa risiko yang tidak terduga (Wangsit, 2023). Pengungkapan diri merupakan aspek krusial dalam membangun komunikasi yang efektif dengan orang lain. Keterbukaan diri, atau self-disclosure, tidak hanya berkaitan dengan pengenalan terhadap diri sendiri atau orang lain, tetapi juga mencakup pembagian informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui oleh pihak lain. Tindakan ini mencerminkan respons individu terhadap situasi tertentu, di mana individu membagikan informasi masa lalu yang relevan agar orang lain dapat memahami reaksi atau perilaku yang ditunjukkan (Almawati, 2021).

Menurut Leung (2002), keterbukaan diri merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang sangat penting dalam membangun hubungan yang akrab dan bermakna. Keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan, terutama dalam situasi yang memerlukan hubungan jarak jauh. Individu dengan tingkat keterbukaan diri yang tinggi cenderung memiliki pemahaman yang mendalam terhadap perilaku mereka sendiri (Syaminintias et al., 2022). Keterbukaan diri terjadi ketika seseorang merasa dekat dengan orang yang mereka percayai. Individu yang terbuka kepada orang lain yang mendukungnya, meskipun ada kemungkinan bahwa orang tersebut dapat menolak pengungkapan tersebut. Keterbukaan diri melibatkan berbagi informasi secara sukarela dengan orang lain, yang bisa berupa informasi baru yang sebelumnya disembunyikan atau penjelasan mengenai perasaan seseorang (Prihantoro et al., 2020). Menurut Wulandari

(2021), pada penelitiannya ditemukan bahwa rasa percaya dan keberanian untuk berkomunikasi dengan lawan bicara dalam aplikasi kencan online dapat berkembang secara bertahap, seiring dengan pertimbangan terhadap beberapa aspek tertentu.

Kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan dan sering dialami oleh remaja (Amany et al., 2024). Kesepian merupakan sebuah perasaan subjektif seseorang dikarenakan tidak adanya keeratn hubungan dengan orang lain, sehingga dapat menyebabkan hubungan mengalami emosi negatif dan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik individu (Russell et al., 2016). Kesepian dapat dialami ketika seseorang merasa tidak memiliki siapa pun yang benar-benar mengerti dirinya, terutama pada saat menghadapi masa-masa sulit dalam hidup (Christina & Helsa, 2022), jika tidak ditangani, perasaan kesepian dapat memicu stres, munculnya perilaku antisosial, serta penurunan daya ingat dan tingkat kepuasan hidup seseorang (Christina & Helsa, 2022). Saat ini, media sosial memainkan peran penting dalam menjaga hubungan, khususnya pada individu di usia dewasa awal.

Menurut Cudoto, Lee-Won, dan Baek (dalam Haliza, et al., 2021), individu yang merasa kesepian cenderung memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap aplikasi kencan online, karena mereka berharap dapat menjalin hubungan yang intim sekaligus memperluas jejaring sosial melalui koneksi yang ditawarkan oleh platform tersebut. Sementara itu, hasil survei yang dilakukan oleh Rubenstein, Shaver, dan Peplau (dalam Haliza et al., 2021) menunjukkan bahwa individu berusia antara 18 hingga 25 tahun memiliki skor kesepian yang relatif tinggi (Ramadhanti, dalam Haliza et al., 2021). Dalam hasil survey Meta-Gallup tahun 2023, ditemukan bahwa 27% individu berusia 19–29 tahun di Indonesia merasa sangat atau cukup kesepian. Angka ini merupakan yang tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, termasuk lansia yang hanya sebesar 17%

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menguji hubungan antara dua variabel. Menurut (Duli, N., 2019) Penelitian korelasional memberikan sudut pandang baru untuk memahami hubungan-hubungan dan serangkaian alat analitik baru untuk dapat menghitung dan membuat perkiraan tentang suatu hubungan sebab akibat. Tujuan studi korelasional adalah untuk menentukan hubungan antara variabel, atau untuk menggunakan hubungan tersebut untuk selanjutnya membuat prediksi (Santoso, I., 2021). Populasi pada penelitian ini adalah individu yang menggunakan aplikasi dating online, berusia antara 18 hingga 25 tahun, serta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan tinggal di wilayah Sumatera Barat dengan jumlah responden sebanyak 68 orang.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yang dimana teknik ini adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kriteria peneliti agar mempermudah apa yang akan diteliti. Adapun kriteria sampel mencakup individu yang menggunakan aplikasi kencan online, berusia antara 18 hingga 25 tahun, serta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan tinggal di wilayah Sumatera Barat Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik jenis skala likert berupa kuesioner pada dua skala yaitu skala keterbukaan diri dan skala kesepian. Skala Likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner, dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survey. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini

yaitu dengan uji korelasi pearson menggunakan software JASP versi 0.16.4.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

			Pearson's Correlations	
Variable			X	Y
1. X	Pearson's r		—	
	p-value		—	
2. Y	Pearson's r		0.548	—
	p-value		< .001	—

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesepian dan keterbukaan diri, dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $p = 0.001$ ($p < 0.005$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami seseorang, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan keterbukaan diri di aplikasi kencan daring.

Assumption checks

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality				
			Shapiro-Wilk	p
X	-	Y	0.827	< .001

Selanjutnya, berdasarkan uji normalitas bivariat menggunakan metode Shapiro-Wilk, diketahui bahwa variabel keterbukaan diri memiliki distribusi normal, dengan nilai signifikansi sebesar 0.827 ($p > 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas yang diperlukan untuk uji Pearson telah terpenuhi. Temuan ini konsisten dengan pemahaman individu yang mengalami kesepian akan lebih terdorong untuk menjalani hubungan sosial sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan emosionalnya (Santrock, 2002)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kesepian memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kecenderungan individu untuk membuka diri secara daring melalui aplikasi kencan online. Aplikasi semacam ini memberikan rasa aman dan nyaman bagi penggunanya untuk berbagi cerita dan membangun hubungan baru, terutama ketika individu tersebut merasa kekurangan koneksi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Habuzaifah dan Aulizalsini (2023), adanya hubungan positif antara keterbukaan diri dan keintiman yang tercipta bagi pengguna aplikasi kencan online. Dalam studi mereka, keterbukaan diri dianggap sebagai jalur masuk menuju hubungan yang lebih dekat dan intim, di mana pengguna aplikasi cenderung membagikan informasi personal sebagai bentuk pendekatan terhadap lawan bicara.

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dan kecenderungan untuk melakukan keterbukaan diri pada individu dewasa awal pengguna aplikasi kencan daring di wilayah Sumatera Barat. Hasil ini memperkuat bukti dari studi terdahulu, seperti yang disampaikan oleh Leung (2002) dan Haliza et al. (2021), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang tinggi cenderung lebih aktif mengungkapkan diri melalui media digital, termasuk platform kencan online, sebagai upaya untuk membangun relasi sosial. Penelitian ini juga sejalan dengan studi oleh Habuzaifah dan Aulizalsini (2023) yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri berperan penting dalam menciptakan keintiman dalam interaksi melalui aplikasi kencan. Dalam konteks ini, keterbukaan diri dipandang sebagai pintu awal untuk membangun kedekatan emosional, di mana individu merasa lebih terdorong untuk membagikan informasi pribadi sebagai bentuk pendekatan terhadap lawan bicara.

Kecenderungan ini muncul sebagai respons atas kebutuhan sosial yang tidak sepenuhnya terpenuhi dalam kehidupan nyata, sehingga platform digital menjadi alternatif yang dianggap lebih aman dan nyaman untuk mengekspresikan diri. Hasil analisis statistik lebih lanjut memperlihatkan bahwa nilai signifikansi sebesar $p = 0.001$ ($p < 0.005$) menunjukkan adanya korelasi positif antara kesepian dan keterbukaan diri. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan, semakin besar pula dorongan individu untuk membuka diri secara daring. Selain itu, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menghasilkan nilai p sebesar 0.827 ($p > 0.05$), yang mengindikasikan bahwa data variabel keterbukaan diri terdistribusi secara normal, sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis korelasi Pearson. Hal ini semakin memperkuat keabsahan hasil temuan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan keterbukaan diri pada dewasa awal pengguna aplikasi kencan online di Sumatera Barat. Semakin tinggi tingkat kesepian, semakin besar kecenderungan individu untuk membuka diri secara daring. Temuan ini mengindikasikan bahwa aplikasi kencan online menjadi sarana yang nyaman bagi individu untuk mengatasi kesepian dan memenuhi kebutuhan sosial di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Almawati, D. E. (2021). Self Disclosure Pada Pertemanan Dunia Maya Melalui Media Sosial Twitter. *Skripsi*. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/6384>.
- Amany, L. R., Muti'ah, T., & Budiarto, S. KEBUTUHAN AFILIASI DENGAN LONELINESS PENGGUNA APLIKASI DATING ONLINE PADA MAHASISWA MERCU BUANAYOGYAKARTA. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3(3), 1-8.
- Christina, M., & Helsa. (2022). Hubungan antara Mattering to Peers dengan Kesepian pada Dewasa Awal. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 34–46.
- Duli, N. (2019). Metodologi Penelitian kuantitatif. Yogyakarta, Budi Utama

- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Online. *Nursing Analysis: Journal Of Nursing Research*, 1(1), 51-61
- Habuzaifah, S., & Aulizalsini, W. (2023). Mengkaji keterbukaan diri dan keintiman seseorang pada aplikasi kencan online. *Merpsy Journal*, 15(2), 173–183.
<https://goodstats.id/article/aplikasi-kencan-populer-di-kalangan-milenial-ini-alasannya-wBS37>
<https://news.gallup.com/opinion/gallup/512618/almost-quarter-world-feels-lonely.aspx>
- Hurlock. (1999). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan oleh istiwidayanti).
- Leung, L. (2002). *Loneliness, Self-Disclosure, and ICQ (“I seek you”) use*. *Journal Cyberpsychology & behavior*, 5, (2)
- Russell, D.W., Pang, Y.C. (2016). Loneliness. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1085-1
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Indigo Media. Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 5, Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- SYAMININGTIAS, Z. R., & Ernawati, E. (2022). *Keterbukaan diri (self disclosure) pada remaja dengan teman online* (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).
- Wangsit, I. F. (2023). HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN PRIVACY BEHAVIOR DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA DEWASA AWAL PENGGUNA FACEBOOK (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG).
- Wulandari, A. (2021). Analisis Keterbukaan Diri (Self Disclosure): Studi Fenomenologi Pengguna Aplikasi Online Dating Tinder. *Universitas Pembangunan Nasional “VETERAN” Jakarta*. Jakarta: <https://repository.upnvj.ac>.