

Self Disclosure Dengan Kesenian Pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Bumble Dating App

Laurensia Kirana Ghea Batsyeba¹, Heru Astikasari Setya Murti²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia²

E-mail: laurensiaa24@gmail.com¹, heru.astikasari@uksw.edu²

Correspondent Author: Laurensia Kirana Ghea Batsyeba, laurensiaa24@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6147](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6147)

Abstrak

Individu yang mengalami kesepian dapat menambah tingkat ketergantungannya pada *dating app* dengan harapan dapat menjalin hubungan akrab dan intim dalam upaya memperluas hubungan sosial mereka. *Dating app* menjadi sarana alternatif untuk mengatasi kesepian dan *self disclosure* menjadi salah satu faktor yang mungkin dapat berhubungan dengan masalah kesepian yang dialami oleh perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app*. Metode analisis data yang digunakan untuk adalah uji korelasi *Spearman's Rho*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 130 orang. Skala yang digunakan adalah *The Revised Self Disclosure Scale* dan *UCLA Loneliness Scale* (ULS-20). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dengan tingkat signifikansi lemah antara *self disclosure* dan kesepian dengan nilai ($r = 0,169$ dan $sig. = 0,000$) dan sumbangan efektif senilai 2,85%. Hal ini menunjukkan bahwa *self disclosure* menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya tingkat kesepian pada perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app*.

Kata kunci: *self disclosure, kesepian, perempuan dewasa awal, bumble dating app*

Abstract

Individuals who experience loneliness can increase their level of dependence on dating apps in the hope of establishing familiar and intimate relationships in an effort to expand their social relationships. *Dating app* becomes an alternative means to overcome loneliness and *self-disclosure* is one of the factors that may be related to the problem of loneliness experienced by early adult women who use *Bumble dating app*. The data analysis method used for is *Spearman's Rho* correlation test. The subjects in this study totaled 130 people. The scales used were *The Revised Self Disclosure Scale* and *UCLA Loneliness Scale* (ULS-20). The result of this study is that there is a positive relationship with a weak significance level between *self-disclosure* and loneliness with a value of ($r = 0.169$ and $sig. = 0.000$) and an effective contribution of 2.85%. This shows that *self disclosure* is one of the factors associated with increasing levels of loneliness in early adult female users of *Bumble dating app*.

Keywords: *self disclosure, loneliness, early adult women, bumble dating app*

Info Artikel

Diterima Mei 2024, disetujui Juli 2024, diterbitkan Desember 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah masa ketika individu membangun sebuah hubungan dengan lawan jenis yang bersifat intim, hal ini ialah tugas perkembangan pada dewasa awal tiap individu secara spesifik (Santrock, 2010). Menurut Erik Erikson (Alwisol, 2014), tahap perkembangan psikososial antara 18 dan 24 tahun termasuk dalam tahap *intimacy vs isolasi*. (Agusdwitanti dkk., 2015) menyatakan bahwa *intimacy* ialah bentuk krisis yang terjadi di usia dewasa awal, dimana *intimacy* dapat diperoleh dengan adanya komitmen dalam sebuah hubungan, baik pada hubungan kencan ataupun menikah. Supaya *intimacy* dapat terwujud, individu memerlukan interaksi dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, hal ini bisa diwujudkan melalui sebuah kencan.

Seiring perkembangan teknologi, kencan dapat dilakukan secara *online*. Kencan yang dilakukan secara *online* merujuk pada penggunaan *dating app*, dimana *dating app* memberikan wadah untuk melakukan hubungan romantis dengan menyediakan akses ke profil calon pasangan, menjadi wadah komunikasi untuk memulai hubungan, dan algoritma pencocokan calon pasangan ideal (Finkel, 2012). Motivasi pengguna *dating app* beragam, dari tujuan mencari pasangan untuk hubungan yang berfokus, seperti pernikahan, menemukan seseorang untuk diajak mengobrol atau saling menarik hati secara *online*, hingga rasa ingin memahami dan harapan untuk bersenang-senang dengan berkencan tanpa tujuan ke jenjang lebih serius (Brym dan Lenton, 2001).

Bumble adalah salah satu dari aplikasi kencan yang masih semakin populer di Indonesia, dengan basis pengguna aktif yang mengalami peningkatan sekitar 8% selama pandemi, menurut (Rizaty, 2022). Pada akhir tahun 2020, *Bumble* memiliki 100 juta pengguna aktif di seluruh dunia, dengan 85% dari pengguna tersebut menggunakan *Bumble dating app* untuk menemukan koneksi asli atau koneksi yang akan berkembang ke jenjang pernikahan (Hartsman, 2020). Menurut survei tahun 2016 oleh *Survey Monkey Intelligence* yang diterbitkan di Medium.com, mayoritas pengguna *Bumble* termasuk dalam kategori orang yang berusia di atas 18 tahun dan lajang yaitu, 13% dibandingkan untuk kategori usia pengguna lainnya, yaitu usia 30 hingga 44. 10%, usia 45 hingga 54, dan usia 50 hingga 64 sebesar 4%. Mereka juga menggunakan *Bumble* lebih sering daripada situs kencan serupa lainnya.

Whitney Wolf Herd menciptakan *Bumble dating app* pada Desember 2014 (Dilens, 2021). Serupa dengan *dating app* lainnya, tujuan dari *Bumble* adalah untuk menyatukan dua orang sehingga mereka dapat menjalin hubungan. Fitur "*ladies ask first*" dalam *Bumble* dimaksudkan untuk mendorong perempuan agar memegang kekuatan pada ikatan yang dibangun. Menurut pengguna *Bumble* yang aktif, fitur ini sangat efektif dan membuat aplikasi lebih menyenangkan untuk digunakan daripada aplikasi kencan lainnya (*Bumble*, 2018). Fitur *Bumble* mengharuskan perempuan untuk memulai percakapan dengan laki-laki terlebih dahulu diterima dengan baik oleh pengguna laki-laki. Setelah mempelajari fitur tersebut di atas, 63% pengguna laki-laki *Bumble* menyatakan memutuskan menggunakan *Bumble* (*Bumble*, 2020).

Temuan penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa penggunaan *dating app* meningkat selama pandemi COVID-19. Ini karena individu mengalami bosan dan kesepian selama pandemi, yang mengharuskan mereka tinggal di rumah, membuat mereka terdorong untuk menggunakan *dating app* untuk mengatasi rasa bosan dan kesepian tersebut (Sagita & Irwansyah, 2021). Temuan penelitian tersebut sejalan dengan temuan *Alter Agents* dan *Snap.Inc* dari tahun 2020, yakni angka kesepian penduduk Indonesia meningkat hingga 42% pada masa pandemi (Post, 2020). Kesepian yang dialami oleh seorang individu dapat menambah tingkat ketergantungannya pada *dating*



app dengan harapan dapat menjalin hubungan akrab dan intim dalam upaya memperluas hubungan sosial mereka, hal ini dilakukan dengan memanfaatkan koneksi bawaan *dating app* ke jejaring sosial (Cudoto, Lee-Won, dan Baek, 2019).

Russell (Lou et al, 2012) mendefinisikan kesepian sebagai hubungan sosial yang tidak sesuai yang diharapkan atau dicapai. Russell (2017) menjelaskan aspek-aspek kesepian yang juga menjadi dasar dalam penyusunan UCLA *Loneliness Scale*, yaitu: a) *Trait loneliness*, yaitu adanya pola yang lebih konsisten dari perasaan kesepian yang kadang-kadang berubah tergantung pada situasi tertentu, serta individu mengalami kesepian sebagai akibat dari kepribadian mereka. Kepribadian ini dijelaskan sebagai orang-orang yang kurang percaya diri dan rasa takut pada orang asing, b) *Social desirability*, merupakan kesepian yang terjadi karena seseorang tidak memiliki kehidupan sosial yang mereka inginkan, c) *Depression loneliness*, yaitu kesepian karena perasaan yang dimiliki oleh individu tersebut yang diakibatkan karena kegagalan yang dialami.

Individu dapat mengkomunikasikan perasaannya kepada orang lain untuk mengurangi risiko perasaan kesepian, terutama jika mereka menggunakan *dating app*. Salah satu cara yang efektif untuk mengkomunikasikan perasaan adalah dengan melakukan *self disclosure*. Menurut DeVito (2018), *self disclosure* diperlukan untuk membina ikatan yang bermakna antara dua orang karena ikatan ini tidak dapat ada tanpa adanya *self disclosure*. Oleh karena itu, salah satu faktor yang mempunyai peran dalam masalah kesepian adalah rendahnya *self disclosure*.

Wheless (Ables, 2013) menegaskan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain. *Self disclosure* memiliki peran tersendiri saat membangun hubungan tertentu, tetapi khususnya saat membangun hubungan yang lebih akrab. Aspek tentang *self disclosure* menurut Wheless & Grotz (Leung, 2002) adalah *depth or intimacy, accuracy, amount, valence, dan intention*. Lumsden (Gainau, 2009) menyatakan bahwa *self disclosure* dapat membantu seseorang meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain, kepercayaan diri, dan mempererat hubungan dengan orang lain.

Individu yang menggunakan *dating app* didorong untuk melakukan *self disclosure* untuk menjalin komunikasi yang bermanfaat bagi calon pasangannya. Saat bertemu orang baru, individu cenderung lebih terbuka, tetapi saat berkomunikasi *online*, individu dapat mengungkapkan detail tentang dirinya dengan menambahkan informasi ke profil *dating app* mereka, seperti foto profil, kota asal, pekerjaan, usia, dan hobi serta saat memulai percakapan dengan pengguna lain. Ketika seseorang mencoba untuk mengakrabkan diri dengan orang lain, perlu adanya *self disclosure* dalam hubungan tersebut agar setiap individu dapat terhubung satu sama lain dan mengenali kecocokan atau perbedaan di antara mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden berjenis kelamin perempuan yang merupakan pengguna aktif *Bumble* dengan usia 20 tahun, ditemukan bahwa responden kurang memiliki kepuasan pada relasi sosial di lingkungan terdekatnya. Ketika hal ini terjadi, responden merasa kesepian. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan pengalaman psikologis seseorang dalam memandang relasi sosialnya. Meski mengaku memiliki teman-teman terdekatnya, responden mengalami kesepian atas apa yang terjadi saat itu dan mengaku tidak memiliki sosok yang berperan sebagai *intimate relationship*. Responden cenderung menggunakan teknik *coping* dengan memakai *dating app* untuk mengurangi rasa kesepian tersebut agar tidak kembali lagi. Dalam situasi ini, responden menggunakan *dating app* untuk menemukan sosok yang dapat mendengar keluh kesah dan mendapatkan perhatian. Dengan menggunakan *dating*



app, responden dapat menghindarkan diri dari pikiran negatif tentang relasi sosialnya. Kondisi ini memotivasi responden untuk melakukan *self disclosure*. Responden melakukan *self disclosure* tentang berbagai topik seperti perasaan dikhianati, sedih, atau sekadar keinginan untuk berkeluh kesah atau bertukar informasi. Responden merasa nyaman melakukan *self disclosure* menggunakan *dating app* atau media online karena hal itu dapat mengurangi rasa kesepian dan dapat mengekspresikan perasaannya kepada orang lain.

Sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan, penelitian yang dilakukan Haliza & Kurniawan (2021) juga menghasilkan bahwa seorang individu lebih suka melakukan *self disclosure* secara detail melalui media *online* dibanding ketika secara langsung termasuk dalam hal perkenalan atau menginformasikan mengenai dirinya kepada orang lain. Penelitian lain yang selaras dilakukan oleh Astuti (2019) dimana hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan signifikan negatif antara *self disclosure* melalui *instastory* dan kesepian pada anak kost di luar pulau jawa. Dengan artian, semakin tinggi *self disclosure*, maka semakin rendah kesepian, begitupun sebaliknya. Pemaparan dari wawancara dan penelitian di atas sebelumnya juga menjelaskan bahwa banyak dewasa awal menggunakan *dating app* karena individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki *self disclosure* dengan orang lain atau mengekspresikan diri mereka melalui penggunaan *dating app* salah satunya adalah *Bumble*.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada responden yang juga merupakan perempuan yang aktif menggunakan *Bumble dating app* dengan usia 21 tahun, didapatkan bahwa responden sering merasa kesepian karena tidak dekat dengan siapapun dan merasa tidak ada yang memahaminya. Untuk mengurangi rasa kesepiannya, responden menggunakan *Bumble dating app*. Namun, responden merasa tidak terlalu nyaman untuk melakukan *self disclosure* pada orang yang ditemuinya di *Bumble dating app*. Responden juga tidak suka untuk menceritakan tentang emosi, pengalaman, dan perasaannya dengan orang baru. Sehingga responden cenderung masih merasa kesepian walaupun ia telah mencoba melakukan *self disclosure*. Problematika yang terjadi pada perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app* ini terdapat individu merasa nyaman melakukan *self disclosure* saat menggunakan *Bumble dating app* sehingga mengurangi rasa kesepian. Di sisi lain, terdapat individu yang kurang nyaman melakukan *self disclosure* saat menggunakan *Bumble dating app* sehingga cenderung masih merasa kesepian.

Meskipun sudah banyak penelitian yang meneliti hubungan *self disclosure* dengan kesepian penelitian sebelumnya mengenai hubungan *self disclosure* dengan kesepian, namun masih kurang penelitian yang mengeksplorasi dengan kriteria khusus perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app*. Hal ini dikarenakan saat menggunakan *Bumble dating app* perempuan yang menjadi pihak pertama dalam melakukan *self disclosure* dengan memulai obrolan, sehingga mendorong perempuan agar memegang kendali dalam membangun hubungan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan *self disclosure* dan kesepian pada perempuan dewasa awal yang merupakan pengguna *Bumble dating app*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan analisis korelasional. Penggunaan desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app*. Pada penelitian ini digunakan validitas isi, dimana setiap item yang akan digunakan dilakukan penyesuaian sesuai dengan tujuan penelitian dengan dibantu oleh *expert*



judgement (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, *expert judgement* adalah dosen pembimbing. Tujuan dilakukan validitas isi adalah untuk memastikan bahwa setiap item dalam alat ukur sudah sesuai dengan konstruk teoritik (Azwar, 2019).

Skala kesepian menggunakan skala UCLA *Loneliness Scale* (ULS-20) yang dikembangkan oleh Russell (1996) serta diadaptasi dan diterjemahkan oleh (Hudiyana, dkk. 2021). Skala kesepian ini memiliki aitem berjumlah 20 ($\alpha = 0,782$). Aspek dalam skala ini adalah 1) *trait loneliness*, 2) *social desirability*, dan 3) *depression loneliness*. , dan 3) *depression loneliness*. disusun berdasarkan dengan dua pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan skala Likert dengan 4 kategori pilihan jawaban, yaitu Sangat Jarang (1), Jarang (2), Kadang-Kadang (3), Sering (4). Semakin tinggi skor yang diperoleh individu, maka individu memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh individu dalam skala ini maka individu memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self disclosure* adalah *The Revised Self Disclosure Scale* milik Wheelless (dalam Leung, 2002) serta diterjemahkan oleh Anggraeni (2018) berjumlah 19 aitem ($\alpha = 0,934$). Aspek dalam skala ini adalah 1) *depth or intimacy*, 2) *accuracy*, 3) *amount*, 4) *valence*, dan 5) *intention*. Skala *Self disclosure* terdapat 19 item, dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Model skala *self disclosure* ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari 4 kategori pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Semakin tinggi skor yang didapatkan individu dalam skala ini, maka *self disclosure* yang dimiliki individu juga tinggi. Namun sebaliknya, semakin rendah perolehan skor individu dalam skala ini maka *self disclosure* yang dimiliki individu juga rendah. Untuk melihat hubungan antara kesepian dengan *self disclosure* pada perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app* dilakukan uji korelasi *Spearman* dengan bantuan program SPSS for Window versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini berjumlah 130 pengguna *Bumble dating app*. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah perempuan, berusia 18 tahun hingga 25 tahun yang pernah maupun sedang menggunakan *Bumble dating app* serta aktif melakukan komunikasi pada *Bumble dating app* dengan pengguna lainnya. Dibawah ini merupakan data-data yang diperoleh dari hasil analisa data.

Tabel 1.
 Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Disclosure	130	34	73	488,94	8,344
Kesepian	130	33	72	51,64	8,306
Valid N (listwise)	130				

Dari hasil analisis deskriptif diperoleh skor kesepian minimum 34 dan maksimum 73 ($M = 488,94$, $SD = 8,344$). Skor *self disclosure*, minimum 33 dan maksimum 72 ($M = 51,64$, $SD = 8,306$).



Tabel 2.
 Hasil Uji Normalitas Antara *Self Disclosure* Dan Kesepian Pada Perempuan Dewasa
 Awal Pengguna *Bumble Dating App*

		<i>Self Disclosure</i>	Kesepian
N		130	130
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	48,94	51,64
	<i>Std. Deviation</i>	8,344	8,306
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,276	0,140
	<i>Positive</i>	0,276	0,135
	<i>Negative</i>	-0,154	-0,140
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,276	0,140
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,000	0,000

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada Tabel 1.1, variabel *self disclosure* memperoleh nilai K-S-Z sebesar 0,276 dengan nilai sig. = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa variabel *self disclosure* tidak berdistribusi normal. Pada variabel kesepian memperoleh nilai K-S-Z sebesar 0,140 dengan nilai sig. = 0,000 ($p < 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa variabel kesepian tidak berdistribusi normal. Dengan kedua variabel tidak berdistribusi normal, pengujian korelasi tidak menggunakan *Product Moment* dari Karl Pearson melainkan menggunakan *Spearman's Rho*, karena teknik ini tidak mensyaratkan berdistribusi normal dan lebih kuat untuk digunakan pada data yang tidak berdistribusi secara normal (Setiawati, Wahyuhadi, Joestandari, Maramis, & Atika, 2021).

Tabel 3.
 Hasil Uji Linieritas antara *Self Disclosure* dan Kesepian pada Perempuan Dewasa Awal
 Pengguna *Bumble Dating App*

		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Kesepian Self Disclosure</i>	<i>Between Groups</i>	4525,787	19	238,199	5,990	0,000
	<i>Linearity</i>	1665,896	1	1665,896	41,893	0,000
	<i>Deviation from Linearity</i>	4374,221	11	39,766	1,082	0,300
	<i>Within Groups</i>	4374,221	11	39,766		
	Total	8900,008	12			
			9			

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada Tabel 1.2, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 41,893 dengan sig = 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa *self disclosure* dan kesepian pada perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app* adalah linier.



Tabel 4.
 Hasil Uji Korelasi antara *Self Disclosure* dan Kesepian pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna *Bumble Dating App*

		<i>Self Disclosure</i>	<i>Kesepian</i>	
<i>Spearman's rho</i>	<i>Self Disclosure</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	
		Sig. (1-tailed)	.169*	
		N	130	
	<i>Kesepian</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	.169*	1.000
		Sig. (1-tailed)	.027	.
		N	130	130

*. *Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).*

Berdasarkan hasil uji korelasi, yang telah dilakukan koefisien korelasi sebesar $r = -0,162$ dengan taraf signifikan $0,000$ ($p < 0,01$). Artinya, *self disclosure* diketahui memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self disclosure* pada perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app* maka kesepian yang dirasakan pada perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app* akan rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self disclosure* maka semakin tinggi rasa kesepian. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ada kesesuaian dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Astuti (2019) dengan menggunakan kriteria khusus fitur *instastory* pada aplikasi *Instagram*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self disclosure* dengan kesepian. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self disclosure* melalui media *instastory* maka kesepian yang dialami akan semakin rendah.

Berkaitan dengan teori yang dikemukakan Weiss (Brehm, 2002) yang menjelaskan jenis kesepian ini ditinjau dari isolasi sosial dan emosional, artinya individu merasa kesepian ini karena kurangnya jaringan sosial yang luas, pasangan romantis dan hubungan yang intens. Faktor-faktor inilah yang mungkin membuat sebagian individu kurang terbuka mengenai dirinya kepada orang lain, sementara *self disclosure* memiliki peranan penting dalam mengembangkan sebuah hubungan interpersonal yang erat antar individu. Kesulitan individu dalam melakukan *self disclosure* didasari pula oleh faktor akan adanya resiko pada kemudian hari, yaitu kurangnya rasa aman dan percaya pada diri sendiri (Septiani, dkk., 2019).

Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa *self disclosure* dapat menjadi salah satu faktor dalam masalah kesepian yang dialami perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app*. Hasil ini juga sesuai dengan koefisien korelasi senilai $0,169$ dimana artinya variabel *self disclosure* dapat memberikan sumbangan efektif sebesar $2,85\%$ dalam mempengaruhi variabel kesepian sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Penelitian ini menemukan bahwa *self disclosure* pada perempuan dewasa awal dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah dampak buruk dari tingginya tingkat kesepian karena mereka harus menjalani kehidupan sehari-hari yang penuh dengan



tanggung jawab. Hasilnya menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self disclosure* yang baik akan terhindar dari rasa kesepian.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu proses pemberian kuesioner penelitian. Dimana ketika pemberian kuesioner hanya disebarakan secara *online* melalui platform digital sehingga mengakibatkan partisipan tidak dapat bertanya langsung mengenai kuesioner penelitian. Selain itu, tidak hanya jumlah responden yang relatif kecil, tetapi juga distribusi yang tidak merata di seluruh wilayah. Ini disebabkan oleh fakta bahwa tidak semua orang bersedia mengisi kuisisioner yang diberikan. Namun, peneliti memahami bahwa memerlukan waktu untuk membangun kepercayaan orang agar mereka bersedia menjadi responden penelitian.

KESIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan kepada sebanyak 130 perempuan yang aktif sebagai pengguna *Bumble dating app* dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun disimpulkan memiliki hubungan yang signifikan antara *self disclosure* dengan kesepian dimana semakin tinggi *self disclosure* maka semakin rendah kesepian yang dialami. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self disclosure* maka semakin tinggi kesepian yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang memiliki *self disclosure* yang baik akan terhindar dari perasaan kesepian dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki *self disclosure* yang rendah. Hal ini terlihat dari sumbangan efektif dari *self disclosure* terhadap kesepian pada perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app* sebesar 2,85%. Hal ini mengartikan bahwa *self disclosure* merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan pada meningkatnya tingkat kesepian pada perempuan dewasa awal pengguna *Bumble dating app* dan 97,15% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ables, J. L. (2013). *Status, likes and pokes: self-disclosure and motivations for using Facebook*. <https://baylor-ir.tdl.org/handle/2104/8720>
- Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M., & Retnaningsih. (2015). Kelekatan dan Intimasi pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi* 8(1), 18-24. Retrieved from <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1286>
- Altman, I., & Taylor, D. 1973. *Social Penetration: the Advance of interpersonal relationship*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Alwisol. 2014. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Anderson, M., Vogels E. A., Turner, E. . (2020). *The virtues and downsides of online dating*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/02/06/users-of-onlinedating-platforms-experience-both-positive-and-negative-aspects-of-courtship-on-theweb/>
- Anggraeni, N. (2018). *Hubungan kesepian dengan pengungkapan diri di instagram pada dewasa yang belum menikah (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang)*
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta. Jakarta Timur.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar. Yogyakarta
- Azwar, S. (2017). *Metodologi penelitian psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta



- Barker, Larry L. & Deborah A. Gaut. (1996). *Communication*. Seventh edition. USA: Allyn and Bacon.
- Baron, R.A. & Byrne, D. 1991. *Social psychology: a social approach*. New York : The Free Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in facebook addiction. *Psychiatric Quarterly*, 87(3), 493–500. <https://doi.org/10.1007/s11126-015-9403-1>
- Cartledge, G. & Milburn, J. F., (1995). *Teaching social skill to children and youth*, Boston: Allyn and Bacon.
- Coduto, K. D., Lee-Won, R. J., & Baek, Y. M. (2020). Swiping for trouble: Problematic dating application use among psychosocially distraught individuals and the paths to negative outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1177/0265407519861153>
- DeVito, J. (1997). *Human communication: the basic course*. (13th ed). New York: Pearson Education, Inc.
- DeVito, J. A. (2018). *Komunikasi antarmanusia* (L. Saputra, Y. I. Wahyu, & Y. Prihantini (Ed.); 5 ed.). Karisma Publishing Group
- Dilens, L. K., & Widyantoro. (2021). Pengungkapan diri mahasiswa pengguna Bumble di Surakarta. *Jurnal Kommas*. 1, 1-12. <http://www.jurnalkommas.com>
- Dwiputra, J. C. (2021). Loneliness at Satya Wacana Christian University students who was in Salatiga during pandemic. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.37787>
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T., & Sprecher, S. (2012). Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3–66. <https://doi.org/10.1177/1529100612436522>
- Fridha, M., & Octavianti, M. (2016). Konstruksi makna kencan di situs pencarian jodoh tinder (Studi Fenomenologi Pada Pria Pengguna Tinder Di Jakarta). *Jurnal Nomosleca*. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v2i2.625>
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*.
- Galih, B. (2022, February 8). The tinder swindler dan kepopuleran dating app. <https://www.kompas.com/cekfakta/read/2022/02/08/175820382/thetinder-swindler-dan-kepopuleran-dating-apps?page=all>
- Griffin, J. (2010). *The lonely society?* London : Mental Health Foundation
- Hidayati, D. S. (2016). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Hikma, N. (2017). Hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Uin Suska Riau (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Jacobson, L., Atkinson, A., Mohamed, L., & Dorr, J. (2016). Singles looking to mingle: an analysis of self-presentation in online dating. *Concordia Journal of Communication Research*, 3(1), 1.
- Killeen, C. T. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762–770. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x>



- Kotler, Philip dan Armstrong, Gary. 2012. Principles of marketing. New Jersey: Prentice Hall.
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. H. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie-liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP*.
<https://doi.org/10.14710/jp.16.2.122-127>
- Lee, K.T., Noh, M.J., & Koo, D.M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites the mediating role of self-disclosure and social support. *Jurnal Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, (6)
- Leung, L. (2002g). Loneliness, self-disclosure, and ICQ (“i seek you”) use. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(3), 241–251.
<https://doi.org/10.1089/109493102760147240>
- Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A. B., & McMorris, R. F. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(1), 105–117.
<https://doi.org/10.2190/ec.46.1.e>
- Mruk, C.J. (2006). Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem (3rd ed). New York: Springer Publishing Company.
- Nisfiannoor, M. (2009). Pendekatan statistika modern. Salemba Humanika.
- Nowland, R., Kardan, O., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Octaviany, C. A. (2019). Dinamika kesepian pada wanita dewasa awal. *CALYPTRA*, 8(1), 1722–1741. <http://repository.ubaya.ac.id/34413/>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy.
- Post, J. (2020, November 6). Pandemic changes friendships around globe. *The Jakarta Post*. <https://www.thejakartapost.com/paper/2020/11/05/pandemic-changes-friendships-around-globe.html>
- Rahmadayani Fitri, L. U. B. I. S., Desy, A., & Mulia Marita, L. (2019). Hubungan antara pengungkapan diri dengan kesepian pada mahasiswa kost di rt 09 rw 02 seberang ulu i palembang (Doctoral dissertation, Universitas Bina Darma).
- Rhodes, J. D. (2014d). Loneliness: how superficial relationships, identity gaps, and social support contribute to feelings of loneliness at pepperdine university. *Journal of Communication Research*, 2(1),3.
<https://digitalcommons.pepperdine.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1006&context=pjcr>
- Rizaty, M. A. (2022, March 6). Pengguna Aplikasi Kencan Bumble Tembus 42 Juta Orang. *Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/03/pengguna-aplikasi-kencan-Bumble-tembus-42-juta-orang>
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D. W., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised ucla loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Sagita, M. A., & Irwansyah, I. (2021). Finding love during the pandemic: impression management on dating app. *Social Science Research Network*.
<https://doi.org/10.2139/ssrn.3840736>



- Santrock, J. (2010). Life-span development. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development.
- Sears, D. O., Freedman, J. L. & Peplau, L. A. 1994. Psikologi sosial. Jilid 2 (judul asli: Social Psychology). Jakarta: Erlangga
- Shelley E. Taylor, Leitia A. Peplau, David O. Sears. (2009) Psikologi sosial: Edisi 12, dialih bahasakan oleh Tri Wibowo B.S, Jakarta: Kencana Prenada
- Smith, A. (2020, July 22). 15% of american adults have used online dating sites or mobile dating app. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2016/02/11/15-percent-of-american-adults-have-used-online-dating-sites-or-mobile-dating-apps/>
- Yashari, L. (2015, November 4). Bumble C.E.O. tries to change dating after dramatic tinder exit. Vanity Fair. <https://www.vanityfair.com/culture/2015/08/Bumble-app-whitney-wolfe>
- Yusuf, N. P. (2016). Hubungan harga diri dan kesepian dengan depresi pada remaja. In Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity, Psychology Forum UMM (pp. 19-20)

