

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penggunaan internet saat ini sangat berkaitan dengan kebutuhan hidup manusia sehari-hari. Menurut Odaci dan Kalkan (2010) internet merupakan sarana modern yang memudahkan manusia untuk menerima informasi dan komunikasi dengan orang lain, hal ini menjadi elemen penting dalam kehidupan manusia. Selain itu, melalui internet juga dapat mencari pasangan dari aplikasi kencan. Menurut Curry (2022) pada tahun 2021 pengguna aplikasi kencan mencapai 323,9 juta di seluruh dunia hal ini meningkat 10% dibanding tahun sebelumnya dan mencapai 293,7 juta jiwa di tahun 2020. Untuk di Indonesia pengguna aplikasi kencan *online* menunjukkan sebesar 10,9% atau 24 juta merupakan pengguna aplikasi kencan *online* (Kemp, 2021).

Situs kencan *online* juga memiliki fungsi pencarian calon pasangan dengan informasi profil yang luas tentang data pribadi yang mencakup profil diri, jenis kelamin, usia, hobi dan lokasi target (Golbeck 2015). Umumnya setiap aplikasi kencan *online* pasti memiliki fitur dengan gerakan *swipe* (geser), jika geser ke kanan untuk menunjukkan ketertarikan atau biasa disebut *match* sedangkan geser ke kiri untuk menunjukkan tidak tertarik dengan lawan main di aplikasi kencan *online*, dan fitur *chatting* yang berfungsi untuk mengenal atau sekedar berbincang dengan pasangan yang sudah *match* (Golbeck, 2015). Fitur dari aplikasi kencan *online* ini akan mempermudah pengguna untuk mengenal pasangan yang diinginkan.

Keuntungan dalam berkencan *online* ini adalah memiliki kesempatan untuk bertemu dengan pasangan tidak bertemu secara tatap muka, dapat seleksi calon pasangan yang dirasa tidak cocok, dan pengguna juga dapat memilih pasangan sesuai dengan preferensi yang diinginkan, sedangkan kekurangan dari penggunaan aplikasi kencan yaitu potensi untuk memberikan penilaian secara subjektif terhadap calon, tidak ingin berkomitmen pada hubungan romantis, tidak memiliki semangat mencari pasangan karena sudah dihadapi banyak pilihan, menunda komunikasi tatap muka, dan salah paham yang diakibatkan percakapan via teks yang mengarah menolak untuk bertemu (Wiederhold, 2015). Pada pengguna aplikasi kencan juga memiliki banyak motif dan alasan untuk menggunakan aplikasi kencan *online*. Menurut Timmermans dan De Caluwe (2017) motif pengguna aplikasi kencan *Tinder* memiliki motif untuk bersosialisasi, tekanan sosial, persetujuan sosial, hiburan, waktu luang, pencarian hubungan, pencarian informasi, dan pengalaman seksual, tetapi motif utama terkait menggunakan aplikasi kencan *Tinder* adalah sebagai alat untuk bersosialisasi.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa pengguna aplikasi kencan rata-rata berusia 20 tahun hingga 34 tahun. Hal ini didukung oleh data *Tinder* (2021) pengguna aplikasi kencan *online Tinder* adalah Gen Z yaitu rentang usia 18 hingga 25 tahun. Diperkuat oleh Portolan dan McAlister (2021) bahwa kencan *online* digunakan oleh kalangan dewasa dengan usia 18 tahun hingga 35 tahun. Selain itu, menurut Santrock (2019) individu dengan rentang usia 20 tahun hingga 34 tahun merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2019) individu akan menghadapi tugas perkembangan pada dewasa awal dan memasuki tahap perkembangan keenam, yaitu tahap keintiman versus isolasi, jika individu dewasa awal membentuk persahabatan dan hubungan yang sehat maka keintiman tercapai jika tidak, maka akan menghasilkan isolasi pada individu dewasa awal. Sementara itu, pada tahap dewasa awal ini banyak individu menganggap hubungan romantis dapat menjadi solusi penghilang stres, pada kasusnya justru menimbulkan ketakutan akan ketidakpastian dan kekacauan terhadap hubungan romantis (Willoughby & James, 2017). Masa dewasa awal menjadi tahap perkembangan paling banyak berstatus lajang (Willoughby & James, 2017). Hal ini didukung oleh Saad (2015) hasil dari dokumentasi peningkatan status lajang pada tahun 2004 setengah dari 52% memiliki usia 18 hingga 29 tahun masih lajang dan pada tahun 2014 menunjukkan peningkatan status lajang menjadi 64%, hampir 25% meningkat dalam 10 tahun. Menurut Major dan O'Brien (2005) individu lajang dianggap memiliki nilai-nilai yang berbeda dari individu yang memiliki pasangan. Individu lajang dianggap memiliki sifat kepribadian yang tertutup atau *introvert* (Septiana & Syafiq, 2013). Menurut Adamzyck dan Segrin (2016) individu lajang memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah dan kesepian romantis yang lebih tinggi. Hal ini memberikan dampak pada individu yang memiliki status lajang karena tugas perkembangan pada fase dewasa awal adalah mencari pasangan atau teman hidup (Hurlock, 2009). Hasil dari penelitian Septiana dan Syafiq (2013) menunjukkan hasil bahwa pada momen-momen tertentu, individu lajang sering kali merasa kesepian dan menginginkan pasangan. Wanita dan pria yang tidak memiliki pasangan cukup

beresiko mengalami kesepian (Cacioppo & Patrick, 2008). Oleh sebab itu, penting bagi individu dewasa awal untuk mencari pasangan agar tugas perkembangan terpenuhi.

Bentuk alternatif untuk mencari pasangan di era teknologi yang sudah maju saat ini adalah menggunakan aplikasi kencan (Putri, Nurhayati, & Pamungkan, 2015). Menurut Graff dan Welsby (2018) aplikasi kencan saat ini dapat mempermudah untuk menemukan pasangan. Zytko, Grdan Jones (2018) aplikasi kencan online digunakan untuk mengejar cinta, seks, dan persahabatan. Ellison, Heino, dan Gibbs (2006) tujuan dari pengguna aplikasi kencan *online* adalah untuk mengidentifikasi dan berinteraksi dengan calon pasangan romantis. Menurut *Tinder* (2021) tujuan dari penggunaan aplikasi kencan *tinder* adalah sebanyak 40% pengguna aplikasi *Tinder* ingin mencari orang baru dan berbeda. Penggunaan aplikasi kencan *online* banyak digunakan sebagai alternatif dewasa lajang untuk menemukan teman hidup atau pasangan. Survei yang dilakukan oleh Santrock (2019) sebanyak 40% orang dewasa lajang aktif berkencan dengan seseorang yang ditemui secara *online*. Hal ini didukung oleh Dutton (2013) kencan *online* merupakan media pencarian pasangan yang lebih nyaman untuk individu lajang dengan memilih pasangan langsung dari profil yang ditemukan atau cocok.

Pada survei yang dilakukan peneliti melalui *google form* pada tanggal 31 Maret 2022 terhadap dewasa awal pengguna aplikasi kencan *online* yang berjumlah 80 responden, survei menunjukkan beberapa alasan menggunakan aplikasi kencan, antara lain mencari pasangan serius 11.3%, mencari pasangan sex 5%, ingin mencoba sesuatu yang baru 40%, bosan dengan aktivitas rutin 41,3%, tidak percaya

diri 3,8%, iseng dan gabut 2,6 %. Hasil dari survei menunjukkan bahwa persentase paling banyak adalah bosan dengan aktivitas rutin sebanyak 41,3%, sehingga hasil survei ini memberikan kesimpulan bahwa kebosanan akan kondisinya yang membuat subjek memilih untuk menggunakan aplikasi kencan *online* dan melampiaskan kebosannya tersebut dengan menggunakan aplikasi kencan *online*. Menurut Nurilah (2016) individu yang lebih suka melakukan aktivitas *online* adalah individu yang merasa kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian Menurut Gupta (2021) pada penelitiannya dilakukan kepada 66 subjek yaitu 33 laki-laki dan 33 perempuan dengan rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kebosanan hingga kesepian dapat menjadi alasan untuk menggunakan aplikasi kencan *online*. Bahwa kebosanan yang dialami oleh pengguna aplikasi kencan merupakan wujud dari kesepian yang dialami. Menurut DiTommaso dan Spinner (1997) kesepian akan berkaitan dengan kebosanan, depresi dan tanpa tujuan.

Santrock (2019) kesepian akan mempengaruhi kondisi fisik dan mental individu, kesepian juga dapat muncul pada transisi kehidupan manusia, sehingga memungkinkan kesepian dapat terjadi pada siapa saja. Kesepian merupakan perasaan subjektif yang timbul karena tidak adanya kedekatan hubungan sosial (Russell, 1996). Menurut Peplau dan Perlman (1982) kesepian adalah perasaan atau pengalaman yang tidak menyenangkan ketika hubungan sosial berkurang, baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif. Hal tersebut didukung oleh, Baron dan Branscome (2012) kesepian adalah keadaan emosional dan kognitif yang tidak menyenangkan yang didasari keinginan untuk menjalin hubungan dekat akan tetapi

tidak dapat mencapainya. Hal seperti ini membuat hubungan sosial dan yang diinginkan menjadi sulit terpenuhi. Peplau dan Perlman (1982) memanifestasikan kesepian dalam bentuk afektif, kognitif atau motivasional, dan perilaku.

Kesepian dapat dirasakan di semua rentang usia dan banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan individu menjadi kesepian. Pada studi penelitian observasi Solmi, dkk (2020) faktor yang terkait dengan kesepian adalah usia, jenis kelamin perempuan, kualitas kontak sosial, kompetensi rendah, status sosial ekonomi dan kondisi kronis medis. Individu yang merasakan kesepian sering kali sulit untuk melakukan aktivitas sosial. Pada penelitian Shiovitz-Ezra dan Leitsch (2010) kesepian yang sering dirasakan individu adalah tidak memiliki teman terdekat di sekitarnya, seperti sahabat, keluarga dan pasangan. Menurut Hughes, Waite, Hawkley, dan Cacioppo (2004) pada studinya menjelaskan bahwa kesepian melibatkan ikatan sosial dan isolasi sosial, individu yang merasakan isolasinya meningkat sehingga kebutuhan intim dan sosialnya tidak terpenuhi.

Coduto, Lee-Won dan Baek (2020) menyatakan bahwa individu yang menggunakan aplikasi kencan secara kompulsif berkorelasi positif dengan kesepian yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Haliza dan Kurniawan (2021) dari 149 responden, sebesar 18,12% mengalami kesepian dengan tingkat tinggi dan sebesar 67,79% mengalami kesepian dengan tingkat sedang dalam penggunaan aplikasi kencan. Berdasarkan rekap data *Tinder* (2021) menemukan fakta bahwa 60% pengguna aplikasi kencan *Tinder* merasa kesepian dan sulit terhubung oleh individu lain.

Peneliti mewawancarai salah satu subjek pengguna aplikasi kencan *online* yaitu MF menggunakan aplikasi kencan *online OK Cupid*, alasan subjek sering menggunakan aplikasi kencan *online* karena ingin menemukan pasangan yang sesuai, akan tetapi subjek merasa kurang yakin dengan pasangan yang ditemui atau *match*, karena subjek juga tidak ada pengalaman berpacaran sebelumnya sehingga menjadi tidak percaya diri dengan calon pasangannya. Hal ini yang membuat subjek tetap menggunakan dan belum menemukan pasangan yang sesuai. Kesimpulan dari wawancara tersebut adalah subjek memiliki rasa tidak percaya diri dan kurang yakin saat menggunakan aplikasi kencan, hal tersebut karena ada faktor dari pengalaman dalam hubungan romantis yang membuat subjek sulit untuk menemukan pasangan, faktor dari pengalaman sosial ini yang medapat mempengaruhi kesepian pada subjek. Hal ini didukung oleh Kuczyńska dan Dolinska-Zygmunt (2004) bahwa ketidakmampuan untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang memuaskan dapat menyebabkan rasa kesepian.

Oleh sebab itu, pengguna aplikasi kencan perlu memiliki rasa percaya diri dan yakin agar saat menggunakan aplikasi kencan *online* sesuai dengan apa yang diharapkan, individu juga mampu memahami kondisi yang dialami sehingga saat menggunakan aplikasi kencan secara langsung juga dapat mengurangi perasaan kesepian. Menurut Adamczyk dan Segring (2016) pada dewasa awal menunjukkan bahwa jika individu memiliki kompetensi interpersonal yang baik maka secara tidak langsung mendapatkan hubungan romantis yang baik, jika tidak akan memberikan efek tidak langsung juga pada kegagalan hubungan romantis dan mengalami kesepian romantis.

Menurut Baron dan Branscome (2012) yaitu terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kesepian, antara lain determinan genetik, gaya kelekatan, pengalaman pembelajaran sosial. Faktor determinan genetik adalah perilaku yang berkaitan dengan perilaku interpersonal yang tidak memadai sehingga dapat mempengaruhi perasaan depresi, cemas atau takut akan keintiman sehingga interaksi menjadi kurang dengan teman. Faktor gaya kelekatan adalah individu yang memiliki hubungan interaksi orang tua anak yang memiliki gaya kelekatan takut-menghindar dapat mempengaruhi penolakan hubungan yang kemungkinan tidak memiliki kepercayaan dengan orang lain, sehingga cenderung menyalahkan diri sendiri karena dirasa kurang timbal balik dari orang lain. Faktor pengalaman pembelajaran sosial merupakan kegagalan untuk mengembangkan keterampilan sosial, dan ini dapat terjadi karena berbagai alasan individu, seperti dikarenakan adanya pengalaman menyakitkan di lingkungan keluarga maupun sosial dapat mempengaruhi keterampilan sosial menjadi sulit, cenderung menghindari, malu atau tidak yakin dan menghindari hubungan.

Berdasarkan hal tersebut, sejalan dengan faktor kesepian menurut Baron dan Branscome (2012) yaitu faktor pengalaman pembelajar sosial jika individu yang memiliki pengalaman yang menyakitkan sebelumnya pada lingkungannya maka hal tersebut dapat membuat individu merasakan sulit untuk melakukan interaksi cenderung takut atau menghindari hubungan baik, rasa takut. Rasa takut dan menghindari hubungan dapat membuat sulit berinteraksi dengan orang lain atau lawan jenis merupakan salah satu aspek dari kecemasan kencan. Menurut Glickman dan La Greca (2004) aspek kecemasan kencan yaitu takut akan evaluasi negatif-

kencan adalah individu yang khawatir dan takut akan penilaian negatif dari calon pasangan saat bertemu atau berkencan. Menurut Glickman dan La Greca (2004) dalam studinya kecemasan berkencan merupakan bagian dari perasaan cemas, khawatir, dan takut yang dialami individu saat berinteraksi dalam situasi kencan.

Kecemasan kencan sering terjadi pada usia dewasa awal. Menurut penelitian Chorney dan Morris (2008) kecemasan kencan memiliki hasil yang signifikan pada kalangan mahasiswa dewasa, perasaan cemas dan tertekan saat situasi berkencan dapat mengganggu kemampuan untuk mempertahankan hubungan romantis yang intim. Menurut Glickman dan La Greca (2004) pengalaman dalam berkencan dapat menimbulkan kecemasan berkencan, sehingga sulit untuk melakukan kencan dengan calon pasangan. Adapun aspek – aspek dari kecemasan kencan menurut Glickman dan La Greca (2004) meliputi takut akan evaluasi negatif-kencan adalah individu yang khawatir dan takut akan penilaian negatif dari calon pasangan saat bertemu atau berkencan, distres sosial-kencan memiliki kendala saat interaksi dan terhambat saat memulai hubungan dengan calon pasangan saat berkencan, dan distres sosial-kelompok merupakan individu yang memiliki kendala dan terhambat saat berinteraksi sosial pertemanan.

La Greca dan Mackey (2007) kecemasan berkencan pada remaja yang menunjukkan hasil bahwa beberapa aspek hubungan sosial remaja terkait dengan perasaan tekanan dalam kencan atau situasi heterososial sehingga mengganggu perkembangan hubungan romantis. Temuan penelitian Odaci dan Kalkan (2010) mengungkapkan bahwa individu yang membentuk hubungan kencan online memiliki tingkat masalah yang jauh lebih tinggi dalam penggunaan internet yang

mempengaruhi kecemasan berkencan, sehingga ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengguna internet bermasalah dengan kecemasan kencan. Individu mengalami kecemasan berkeencan dikarenakan memiliki keterampilan sosial yang kurang (Larsen & Shackelford, 1996). Menurut Cacioppo dan Hawkley (2009) individu yang sudah menunjukkan gejala psikologis dan perilaku berbeda dalam berinteraksi dengan dunia sosial maka individu tersebut sedang mengalami kesepian. Kesepian yang dialami pada individu pengguna aplikasi kencan ini disebabkan karena individu memiliki pengalaman berkencan yang kurang dan memiliki rasa takut akan penolakan dari calon individu. Menurut Stevens dan Morris (2007) individu yang merasakan kecemasan kencan dapat mengalami isolasi yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari. Hugges, Hughes, Waite, Hawkley, dan Cacioppo (2004) menyatakan jika isolasi merupakan manifestasi dari kesepian yang dialami oleh individu.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gupta (2021) membahas mengenai kecemasan kencan dan kesepian pada pengguna aplikasi kencan online. Gupta (2021) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan kencan dengan kesepian pengguna aplikasi kencan *online*. Penelitian Odaci dan Kalkan (2009) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesepian dan kecemasan kencan dengan pengguna internet bermasalah.

Terdapat perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Gupta (2021) yaitu perbedaan antara jumlah subjek, rentang usia yang, dan dalam penggunaan alat ukur. Pada penelitian Gupta (2021) melibatkan subjek dengan jumlah lebih sedikit yaitu sebanyak 66 orang dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun, sehingga hal ini

menjadikan perbedaan dengan peneliti terdahulu dengan penelitian ini. Begitu juga dalam pemilihan dan penggunaan alat ukur yang digunakan oleh penelitian Gupta (2021) karena lebih memfokuskan kaitan tiap aspek-aspek variabel kecemasan kencana, variabel kesepian, dan juga menggunakan alat ukur tambahan yaitu motivasi penggunaan aplikasi kencana. Oleh sebab itu, peneliti melakukan penelitian ini lebih dalam lagi.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas, terdapat perbedaan dengan penelitian ini yaitu, alat ukur dengan paradigma yang berbeda dalam bentuk *unidimensional*, jumlah sample yang berbeda, dan peneliti juga belum menemukan penelitian serupa di Indonesia. Penelitian ini penting dilakukan karena masih jarang yang menggunakan subjek dan variabel yang sama yaitu kecemasan kencana dengan kesepian dewasa awal pengguna aplikasi kencana *online* sehingga dapat memperluas wawasan terkait subjek dan variabel ini. Selain itu, ditemukan beberapa kasus lainnya dalam penggunaan aplikasi kencana online seperti kasus individu yang takut, tidak percaya, adanya kasus penipuan dan membuat sulit untuk menemukan pasangan dalam aplikasi kencana online. Kasus-kasus tersebut menunjukkan bahwa terdapat ketidaksesuaian antara tujuan utama dibuatnya aplikasi kencana online dengan realita yang dihadapi oleh pengguna aplikasi kencana *online*.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antara kecemasan kencana dengan kesepian pada dewasa awal pengguna aplikasi kencana *online*.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan meninjau secara ilmiah apakah terdapat hubungan antara kecemasan kencana dengan kesepian pada dewasa awal pengguna aplikasi kencana *online*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis Manfaat

Secara teoritis adalah dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi secara umum serta dalam konteks psikologi sosial dan psikologi klinis, khususnya mengenai hubungan antara kecemasan kencana dengan kesepian pada dewasa awal pengguna aplikasi kencana *online*.

b. Manfaat praktis Manfaat

Secara praktis adalah dapat menginformasikan kepada masyarakat terutama individu dewasa awal mengenai hubungan antara kecemasan kencana dengan kesepian dan mengenai faktor yang mempengaruhi kesepian, yaitu kecemasan kencana pada dewasa awal pengguna aplikasi kencana *online*.