**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA PENGGUNA APLIKASI KENCAN *ONLINE***

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND SOCIAL ANXIETY IN ONLINE DATING APP***

**Delviana Dwi Santoso1, Martaria Rizky Rinaldi²**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Delvianadwi01@gmail.com](mailto:Delvianadwi01@gmail.com)

085741392761

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan. Subjek dalam penelitian berjumlah 183 yang memiliki karakteristik usia dewasa awal yaitu 20 sampai 34 tahun. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling.* Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Harga Diri dengan skor koefisien reliabilitas skala α = 0,960 dan Skala Kecemasan Sosial dengan skor koefisien reliabilitas skala α = 0,912 . Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar -0.351 dengan p = 0.000 (p < 0.05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan. Diterimanya hipotesis menunjukkan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,123 variabel harga diri memberikan sumbangan sebesar 12,3 % terhadap variabel kecemasan sosial dan sisanya 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor eksternal dan internal lainnya.

**Kata Kunci :** harga diri, Kecemasan sosial.

## *Abstract*

This research aims to determine the relationship between self-esteem and social anxiety in dating application users. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety in dating application users. The subjects in this study were 183 people who have the characteristics of early adulthood and 20-34 years. How to take the subject using purposive sampling method. Retrieval of this research data using Self- Esteem Scale with scale reliability coefficient α = 0.960 and Social Anxiety Scale with reliability coefficient α = 0.912. The data analysis technique used is product moment correlation from Karl Pearson. Based on the result of data analysis obtained a correlation coefficient (R) of -0.351 with p = 0.000 (p < 0,05). These result show that there is a negative relationship between self esteem and social anxiety in dating application user. The acceptance of the hyphothesis in this study show that the coefficient of determination (R²) of 0.123 self-esteem variables contributed 12,3% to social anxiety variable and the remaining 87,7% is influenced by other factor namely factor external and factor internal.

***Keywords:*** *self-esteem, social anxiet*

**PENDAHULUAN**

Setiap manusia dalam menjalani kehidupannya pasti akan melalui tahap-tahap perkembangan salah satu tahap perkembangan yang akan dilalui adalah masa dewasa. Masa dewasa berasal dari kata latin yang berarti “tumbuh menjadi kedewasaan” (Hurlock, 2011). Masa dewasa awal adalah salah satu tahap perkembangan yang akan dilalui ketika individu memasuki usia 20 hingga 30 tahun dan merupakan fase untuk bekerja serta membangun hubungan dengan lawan jenis (Santrock, 2019). Individu dalam tahap dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang salah satunya adalah untuk membentuk hubungan intim dengan orang lain sehingga pada saat memasuki masa transisi individu dengan usia dewasa awal memiliki kecenderungan yang erat dengan kebutuhan akan kenikmatan seksual (Sumter et al., 2018).

Pada saat mengalami proses untuk mendapatkan kenikmatan hal-hal seperti keintiman dan komitmen tidak lagi menjadi kunci utama. Hal ini karena sebanyak 65-80 persen usia dewasa mengalami awal hidup dalam budaya *hook up* yaitu budaya yang menerima dan mendorong untuk melakukan hubungan seks bebas tanpa harus menyertakan keintiman emosional, ikatan, atau hubungan berkomitmen (Garcia et al., 2012). Menurut Erikson (2006), keintiman merupakan salah satu bentuk krisis dalam kehidupan. Untuk mewujudkan keintiman maka diperlukan interaksi dan hubungan romantis dengan lawan jenis, dimana salah satu bentuk hubungan romantis bisa didapatkan melalui kencan.

Di era sekarang, pencarian pasangan kencan dipermudah dengan adanya aplikasi kencan *online.* Hal ini dilatarbelakangi dengan munculnya aplikasi kencan yang dapat diakses melalui *smartphone* yaitu aplikasi kencan *online* (Sumter & Vanden bosch, 2018). Berdasarkan hasil survei Rakuten Insight di Indonesia pada September 2020 penggunaan aplikasi Tinder, Bumble dan aplikasi kencan *online* lainnya melonjak selama pandemi Covid- 19 dimana terdapat pertumbuhan pengguna aplikasi kencan online yaitu sebanyak 8% pertahun. Tinder adalah aplikasi kencan *online* paling banyak yang digunakan di Indonesia yaitu sebanyak 56,7% dan aplikasi tantan menempati posisi kedua yaitu 33,9%. Berdasarkan hasil survei tersebut pengguna tertarik menggunakan aplikasi kencan *online* karena memudahkan untuk menemukan pasangan yang sesuai. Pengguna aplikasi kencan *online* dapat bertemu dengan lebih banyak orang dan algoritma aplikasi akan menentukan tingkat kecocokan berdasarkan tes kepribadian masing-masing pengguna sehingga interaksi bisa dilakukan secara *online* (Paris & Communelo, 2020).

Pengguna aplikasi kencan *online* secara global yaitu sebanyak 270 juta orang (*“bussines of apps”,* 2022). Masa pandemi covid-19 penggunaan aplikasi kencan *online* menunjukkan peningkatan jumlah pengguna. Berdasarkan data tinder percakapan pengguna di Indonesia meningkat dengan rata-rata sebesar 23%. Adanya kebijakan *lockdown* dan protokol kesehatan sebagai salah satu upaya penanganan pandemi covid-19 mendorong perubahan cara individu menjalani kehidupan dimana interaksisosial yang awalnya dilakukan secara tatap muka beralih menjadi interaksi secara *online* sehingga proses pencarian pasangan melalui aplikasi kencan *online* menjadi pilihan banyak orang di era pandemi Covid-19.

Aplikasi kencan online berpengaruh pada bagaimana kita menilai diri sendiri. Studi menjelaskan bahwa pria dan wanita pengguna aplikasi kencan *online* menunjukkan tanda-tanda rasa rendah diri. Individu yang mengalami rasa rendah diri akan mengalami hambatan dalam mengungkapkan diri karena adanya rasa malu dan perasaan khawatir untuk membuka diri kepada orang lain (Sari, Andayani & Masykur, 2006). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap pengguna aplikasi kencan *online* pada bulan Maret tahun 2022 dengan cara menyebarkan survei melalui *google form* yang menjadi hambatan pengguna aplikasi kencan *online* adalah adanya perasaan cemas yaitu sebanyak 36% dan adanya perasaan tidak percaya diri yaitu sebanyak 34%. Perasaan cemas dan perasaan tidak percaya diri serta selalu menghindar dari lingkungan sosial merupakan hal-hal yang dapat mengarah kepada kecemasan sosial. Kecemasan sosial menurut La greca dan Lopez (1998) merupakan ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina. Dayakisni dan Hudaniah (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Hal tersebut karena individu harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenali yang berdampak pada kekhawatiran akan mendapat penghinaan. Menurut Andi Tajjudin (2019) semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial. Sejalan dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh Untari pada tahun 2017 juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan?

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan.

**METODE**

Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian merupakan sumber utama dalam penelitian yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang akan diteliti (Azwar, 2015.) Subjek penelitian ini sebanyak 183 pengguna aplikasi kencan yang berusia 20-34 tahun.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert,* yaitu skala yang dalam menjawab pernyataan-pernyataan subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan (Azwar, 2015). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu skala Harga Diri dan skala Kecemasan Sosial.

Respon yang diharapkan diberikan oleh subjek adalah taraf kesesuaian dalam variasi sangat sesuai (SS) yang diberikan skor 4 pada aitem favorable dan skor 1 pada aitem unfavorable, sesuai (S) diberikan skor 3 pada aitem favoranle dan 2 pada unfavorable, tidak sesuai (TS) diberikan skor 2 pada aitem favorabel dan skor 3 pada aitem unfavorable, dan sangat tidak sesuai (STS) yang diberikan skor 1 pada aitem favorable dan 4 pada aitem unfavorable. Jawaban netral tidak diberikan untuk menghindari kecenderungan subjek memberi jawaban pada posisi tengah (netral).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson untuk menguji hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer yaitu program analisis data SPSS (*Statistical Package for Social Science)*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* diketahui bahwa hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan adalah rxy = - 0,351 dengan p = 0,000 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan. Hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan menggambarkan semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan.

Hasil penelitian yang dilakukan dengan 183 subjek penelitian dapat diketahui bahwa kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan berbeda-beda, diperoleh dari hasil kategorisasi kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan yaitu sebanyak 48 subjek (26,27%) memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi, 119 subjek (65,03%) memiliki tingkat kecemasan sosial sedang, dan 16 subjek (8,7%) memiliki tingkat kecemasan sosial rendah.

Hasil kategorisasi kecemasan sosial dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Norma | Interval Skor | Kategori | Frekuensi | Persentase |
| X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 54 | Tinggi | 48 | 26,27 % |
| (µ - 1σ) ≤ X < (µ  + 1σ) | 36 ≤ X < 54 | Sedang | 119 | 65,03 % |
| X < (µ - 1σ) | X < 36 | Rendah | 16 | 8,7 % |
|  |  | Total | 183 | 100% |

Sementara berdasarkan hasil kategorisasi data harga diri, diketahui bahwa dari 183 subjek penelitian, terdapat 47 subjek (25,68%) berada dalam kategorisasi tinggi, 92 subjek (50,27%) berada dalam kategorisasi sedang, dan 44 subjek (24,05%) berada dalam kategorisasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki harga diri dengan kategorisasi sedang.

Kategorisasi skor skala harga diri dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Norma | Interval Skor | Kategori | Frekuensi | Persentase |
| X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 30 | Tinggi | 47 | 25,68 % |
| (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 25 ≤ X < 30 | Sedang | 92 | 50,27 % |
| X < (µ - 1σ) | X < 25 | Rendah | 44 | 24,05 % |
|  |  | Total | 183 | 100% |

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian dengan analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi rxy = - 0,351 dengan p = 0,000 (p < 0,050) yang berarti terdapat korelasi negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin negatif harga diri maka semakin tinggi kecemasan sosialnya. Sebaliknya semakin positif harga diri maka cenderung menurun pula kecemasan sosialnya.

Sesuai dengan hasil penelitian Tajjudin & Haenidar (2019) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial yakni pada penelitian Tajjudin & Haenidar (2019). Liskasiwi (2020) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja yaitu variabel harga diri memiliki kontribusi sebesar 4,5% terhadap kecemasan sosial dan sisanya 95,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan diterima. Artinya semakin negatif harga diri pada pengguna aplikasi kencan maka akan cenderung tinggi kecemasan sosialnya. Sebaliknya semakin positif harga diri pada pengguna aplikasi kencan maka akan cenderung rendah pula kecemasan sosialnya. Harga diri memberikan kontribusi sebesar 12,3% terhadap kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan dan sisanya 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ini melakukan penelitian sejenis terkait dengan harga diri dan kecemasan sosial, hendaknya agar dapat mencoba menggunakan aplikasi kencan terlebih dahulu sebelum mengambil data serta mendampingi subjek dalam mengisi skala secara langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

Ashbaugh, A.R., Antony, M. M., McCabe, R. E., Schmidt, L. A., & Swinson,

R. P. (2005) Self-Evaluate Biases in Social Anxiety. *Cognitive Therapy and Research,* 29 (4), 387-398. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-2413-9>

APA. (2000). *DSM V-TR (Diagnostic and Statictical Manual of Mental Disorders IV Text Revision).* Washington, DC : American Psychiantric Association Press.

Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Buttler, Gillian. (2008). *Overcoming Social Anxiety and Shyness : A self-help using Cognitive Behavioral Techniques.* New York : Basic Book.

Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Kekhawatiran.* Jakarta : Prenhallindo.

Chorney, D., & Morris, T. (2008). *The charging Face of Dating Anxiety : Issues in Assesment With Special Population. Clinical Psychology Social Practice.* 15, 224-238. [https://doi.apa.org/doi/10.1111/j.1468-](https://doi.apa.org/doi/10.1111/j.1468-2850.2008.00132.x) [2850.2008.00132.x](https://doi.apa.org/doi/10.1111/j.1468-2850.2008.00132.x)

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem.* San Francisco : Freeman and Company

Datu, J. A., & Fincham, F. D. (2021). The Relational and Mental Health Payoffs of Staying Gritty Durring the Covid-19 Pandemic : A Cross- Cultural Study In The Philippines and The United States. *Journal of Social and Personal Relationship.* 39(3) 459-480. <https://doi.org/10.1177%2F02654075211029380>

Dayakisni,, T. & Hudainah (2015). *Psikologi Sosial.* (Edisi Revisi). Malang : UMM Press

Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemayarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, *12*(1), 93–102. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>

Erikson, E. (2006) *Erik Erikson’s Theory of Identity Development.*

Garcia, J. R., Reiber, C., Massey, S.G., & Merriwether, A. M. (2012). Sexual hookup culture : A review. Review of General Psychology, 16(2), 161- 176.

Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan : suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Kaplan, H.I., Sadock, B.J. (1997). *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Dua (Synopsis of Psychiatri)* (Ed. 7) Jakarta: Binarupa Aksara.

Kernis, M. (2006). Self-Esteem Issues And Answers : A Sourcebook On Current Perspectives. Psychology Press: 270 Madison Avenue New York, NY.

La Greca, A.M., & Lopez, N. (1998) Social Anxiety Among Adolesence : Linkages With Peer Relations And Friendship. *Journal Of Abnormal Child Psychology,* 26 (2), 83-94.

https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1022684520514

La Greca, A.M., Lopez, N., & Olivares, J. (2005). Efficacy of three treatment protocolos for adolescents with social anxiety disorder : A 5 Year Follow-up Assesment. *Journal Of Anxiety Disorder. (*575), 1-15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.003>

Leary, Mark (1983). *Understanding Social Anxiety : Social, Personality and Clinical Perspectives.* California : Sage Publications, Inc.

Maroqi, Nelan (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA*). Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*. 7(2), 92-96.

Morin, C. R. W., & Rahardjo, W. (2021) Kecemasan Sosial, Kecenderungan Alexithymia, dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 14(1), 11-24. [https://doi.org/10/35760/psi.2021.vl4il.,3439](https://doi.org/10/35760/psi.2021.vl4il.%2C3439)

Myers. (1996) D.G. *Social Psychology.* Boston : McGraw-Hill College Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan

Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza. *Jurnal Sosiokonsepsia.*

16(2), 161-174. <https://doi.org/10.33007/ska.v16i2.800>

Olivares, J., Garcia Lopez, L. J. Hidalgo, M.D., Truner, S.M., and Beidel,

D.C. (2005). *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) : Psychometric Properties in a Spanish-Speaking Population* (5) 85-97.

Parisi, L., & Comunello, F. (2020). Dating In the Time Of Relational Filter Bubbles: Exploring Imaginaries, Perceptions And Tactics Of Italian Dating App Users. *The Communication Review*, *23*(1), 66-89.

<https://doi.org/10.1080/10714421.2019.1704111>

Pitcho-Prelorentzos, S., Heckel, C., & Ring, L. (2020). Predictors of social anxiety among online dating users. *Computers in Human Behavior*, *110*(April), 106381. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106381>

Rahmania, & Yuniar, I. (2012). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinisi dan Kesehatan Mental, I* (2), 110-117.

Rapee. R.M (1998). *Overcaming Shyness and Social Phobia Chapter II.* 11- 12 Passim, Lifestyle Press

Rizati, M. (2022, 14 Februari). Pengguna Aplikasi Kencan *Online* Tembus

323 Juta Orang Pada 2021. *Databoks.* Diakses dari [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/14/pengguna-](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/14/pengguna-aplikasi-kencan-online-tembus-323-juta-orang-pada-2021) [aplikasi-kencan-online-tembus-323-juta-orang-pada-2021](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/14/pengguna-aplikasi-kencan-online-tembus-323-juta-orang-pada-2021)

Rosenberg, Morris (1965). *Society and the Adolesence self image.* Princeton, NJ : Princeton University Press.

Santrock, J. W. (2011). Child Development (*Perkembangan Anak Edisi 11 Jilid 2,* Penerjemah : Rachmawati dan Kuswanti). Jakarta : Erlangga.

Sari, R. P., Andayani, T. R., & Masykur, A. M. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Harga Diri. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3(2), 11-25.

Siregar, Syofian. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Jakarta : Prenadamedia Group.

Stevens, S. B., & Morris, T. L. (2007). College dating and social anxiety: Using the Internet as a means of connecting to others. *Cyberpsychology and Behavior*, *10*(5), 680–688. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9970>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.*

Bandung : Alfabeta, CV.

Sumter, S. R., & Vandenbosch, L. (2019). Dating gone mobile : Demographic and Personality-based Correlates of using smartphone-based dating applications among emerging adults. *New Media & Society,* 21(3), 655- 673. <https://doi.org/10.1177%2F1461444818804773>

Tajuddin, A., & Haenidar. (2019). Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, *1*(1), 56–65.

Taylor, S. E., Peplau, A. P. & Sears, O. D. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas.* Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Tirsae, O. V. (2016). *Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Korban Bullying di Palangkaraya.* <https://doi.org/10.1152/ajpcell.00408.2012>

Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2003) Epidemiology and Natural Course of Social Fears and Social Phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica,* 108 (417), 4-18. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.1.x>

Untari, R.S., & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling,* (2), 1-