

Hubungan antara Penggunaan *Dating Apps* dengan Kecemasan Dimoderasi oleh Kesepian

KILLA ZANA CANTIKA

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *dating app* dengan kecemasan pada usia *emerging adulthood* yang dimoderatori oleh kesepian. Ditemukan bahwa pengguna *dating app* akan merasa bahagia karena terdapat peluang menemukan hubungan romantis yang membahagiakan dan bahkan sebagai sarana penghilang rasa kesepian. Namun, beberapa studi menyatakan bahwa penggunaan *dating app* mempengaruhi kondisi mental pengguna dan melaporkan lebih banyak gejala kecemasan dibandingkan non-pengguna. Maka itu, peneliti ingin menggali peran penggunaan *dating app* dengan kecemasan. Namun, pengaruh penggunaan *dating app* pada kecemasan bisa jadi berbeda pada tiap individu berdasarkan kondisi kesepian yang dirasakan saat itu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Partisipan survei terdiri dari 125 orang yang berusia 18-25 tahun. Hasil analisis menemukan bahwa penggunaan *dating app* dapat memprediksi secara positif kecemasan. Selain itu, kesepian ditemukan memoderasi hubungan antara penggunaan *dating app* dengan kecemasan dengan nilai signifikansi sebesar 0,047. Penelitian ini bisa menjadi dasar penelitian selanjutnya untuk mendalami bagaimana fitur *dating app* menyebabkan kecemasan dan kaitannya dengan kesepian

Kata kunci: *penggunaan dating app, online dating, kecemasan, kesepian*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between using dating app and anxiety among emerging adulthood which is moderated by loneliness. It was found that using dating app will make feel happy and excited because there is an opportunity to find a happy romantic relationship and even as a way to relieve loneliness. However, some studies suggest that dating usage affects the mental condition of user and reported more symptoms of anxiety than non users. Therefore, researcher explore the role of using dating app to anxiety. However, the influence of using dating app on anxiety can vary based on the loneliness they are experiencing at that time. This research uses quantitative methods. Participant of this study consisted of 125 people aged 18-25 years. The results of the analysis found that using dating app can positively predict anxiety. In addition, loneliness was found to moderate the relationship between using dating app and anxiety with a significance value of 0.047. This research can be the basis for further research to explore how dating app features cause anxiety and its relationship to loneliness.

Keywords: *using dating app, online dating, anxiety, loneliness*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, kemajuan teknologi semakin berkembang dan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan. Hal ini ditunjukkan dari cara seseorang bertemu dan mengembangkan hubungan interpersonal dengan memanfaatkan teknologi. Salah satu teknologi yang membantu seseorang dalam membangun hubungan interpersonal biasanya dikenal dengan istilah *dating app*. Penggunaan *dating app* semakin marak diperbincangkan karena merupakan salah satu alat populer untuk mencari pasangan. Ditemukan fakta bahwa aplikasi Tinder menghasilkan US\$497 juta dari lembaga Sensor Tower dengan rentang Januari hingga Juni 2019 dari *App Store* dan *Google Play Store* (Mellania & Tjahjawan, 2020). Selain itu, dikutip dari CNBC (2023), semakin banyak orang Indonesia yang mencari jodoh melalui *dating app* seperti Tinder dan Bumble dengan tercatat pengeluaran pengguna yang mencapai US\$23,66 juta atau setara Rp 358 miliar per tahun 2022. Angka ini meningkat sebesar 45,15% daripada pengeluaran tahun lalu yang hanya mencapai US\$16,3 juta.

Dating app menjadi wadah seseorang untuk menemukan calon pasangan dengan hanya *swipe* kanan yang berarti "tertarik" dan *swipe* kiri yang berarti "tidak tertarik" (Gupta, 2021). Ketika kedua belah pihak memiliki ketertarikan satu sama lain maka akan terjadi "match" yang menyebabkan terbukanya peluang mereka untuk lebih mengenal satu sama lain melalui obrolan "chat" (Gupta, 2021). *Dating app* juga memiliki fitur mencakup profil singkat dengan gambar, geolokasi dan *match* pengguna berdasarkan radius geografis tertentu yang bisa diatur sesuai keinginan dan kebutuhan pengguna (Holtzhausen dkk., 2020).

Menurut Holtzhausen dkk (2020), sebagian besar pengguna *dating app* terbanyak berasal dari kelompok usia 18-24 tahun yang merupakan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah fase dimana individu melakukan eksplorasi mengenai percintaan dan membangun hubungan intim. Keterlibatan pada interaksi sosial yang intim memiliki pengaruh yang penting pada kesejahteraan individu (Her & Timmermans, 2020). Namun dibalik popularitasnya, terdapat sisi gelap dalam *dating app*. Pada awalnya pengguna akan merasa bahagia dan bersemangat karena terdapat peluang menemukan hubungan romantis yang membahagiakan dan bahkan sebagai sarana penghilang rasa kesepian (Helmi dkk, 2020). Nyatanya, banyak penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan *dating app* mempengaruhi kondisi mental pengguna, terutama kecemasan.

Menurut Her & Timmermans (2020), penggunaan Tinder secara kompulsif sebenarnya memberikan kebahagiaan, tetapi perasaan tersebut tidak bisa mengimbangi perasaan sedih dan cemas yang lebih kuat. Lalu, Erevik dkk (2020), menyebutkan pengguna Tinder melaporkan lebih banyak gejala kecemasan dibandingkan non-pengguna. Ditemukan pula, bahwa pengguna *dating app* memiliki tingkat depresi, kecemasan dan *distress* yang lebih tinggi dibandingkan non-pengguna (Holtzhausen dkk., 2020). Selain itu, fitur yang ditawarkan *dating app* juga turut memicu kecemasan karena tidak adanya kepastian apakah seseorang akan mendapatkan *match* atau tidak.

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tegang dan takut sebagai bentuk mengantisipasi situasi bahaya yang mungkin terjadi dimasa depan (Zung, 1971). Kecemasan pengguna *dating app* bisa saja berasal dari ketidakpastian hubungan dan penolakan (Ami, 2024). Dalam penelitian ini, kecemasan yang dimaksud adalah *state anxiety* dimana seseorang merasa cemas karena dihadapkan oleh suatu kondisi yang dianggap mengancam dan sedang berlangsung saat itu (Skapinakis, 2014). Penggunaan *dating app* menyuguhkan banyak ketidakpastian seperti apakah *match*, apakah interaksi berlanjut lebih intim. Situasi ini memicu kecemasan selama seseorang masih terpapar ketidakpastian dari *dating app*.

Terdapat beberapa determinan yang menyebabkan kecemasan, menurut penelitian usia merupakan salah satu determinan kecemasan pada pengguna *dating apps*. Menurut Databoks (2022), mayoritas

pengguna aplikasi Tinder sebanyak 35% berada di rentang usia 18 – 24 tahun yang merupakan *emerging adulthood*. Lalu disusul, sebanyak 25% pengguna pada kelompok usia 25 – 34 tahun. *Emerging adulthood* adalah fase dimana individu melakukan eksplorasi mengenai percintaan dan membangun hubungan intim (Arnett, 2015). Selama proses eksplorasi, individu *emerging adulthood* mengalami ketidakstabilan dalam cinta dan pekerjaannya yang menyebabkan mereka gagal dalam membangun komitmen pribadi dengan seseorang, yang mengakibatkan munculnya perasaan terisolasi, kesepian dan kecemasan. (Papalia, 2021; Yang dkk., 2023; Arnett, 2015).

Tidak hanya usia, terdapat determinan lainnya yang memiliki korelasi kuat dengan kecemasan, yaitu kesepian. Pengaruh penggunaan *dating app* pada kecemasan bisa jadi berbeda pada tiap individu berdasarkan kondisi yang dirasakan saat itu. Seseorang yang merasakan kondisi kesepian akan cenderung merasakan kecemasan karena kesepian diketahui menjadi penyebab kecemasan (Santini dkk, 2020; Yang dkk, 2023). Hal ini memungkinkan bahwa seseorang yang menggunakan *dating app* bisa jadi tidak merasakan kecemasan selama mereka tidak pada kondisi perasaan kesepian. Seseorang yang merasakan kesepian cenderung menggunakan *dating app* sebagai cara untuk mencari hubungan sosial yang lebih intim dan bermakna dengan harapan bisa memenuhi kebutuhan dasar akan keakraban dan keintiman. Namun, *dating app* sendiri menyuguhkan banyak ketidakpastian hasil.

Hal ini menunjukkan bahwa kondisi tingkat kesepian mempengaruhi bagaimana seseorang merespon pengalaman penggunaan *dating app*. Jika semakin seseorang merasakan kesepian dimana merasa kurangnya hubungan sosial yang intim dan bermakna maka dapat membuat seseorang lebih sensitif dalam merespon ketidakpastian yang disuguhkan oleh *dating app* sehingga memperburuk suasana hati dan memicu tingkat kecemasan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin seseorang memiliki tingkat kesepian rendah dimana merasa sudah menjalin dan mempunyai hubungan sosial yang intim dan bermakna maka seseorang akan menunjukkan respon yang cenderung lebih tenang ketika dihadapkan oleh ketidakpastian dan penolakan dalam *dating app* sehingga tingkat kecemasan pun semakin rendah. Hal ini menunjukkan bahwa faktor situasional yang berhubungan dengan kesepian menjadi prasyarat inti antara hubungan penggunaan *dating app* dengan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat efek moderasi kesepian pada hubungan antara penggunaan *dating app* dengan kecemasan

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei *cross-sectional* sebagai metode pengumpulan data. Selain itu, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis moderasi karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kesepian dapat memoderasi hubungan antara penggunaan *dating app* dengan kecemasan. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner daring menggunakan platform Google Form pada tanggal 1 Oktober 2024 hingga 8 Oktober 2024

Partisipan

Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah berusia 18-25 tahun yang merupakan *emerging adulthood* dan yang menggunakan *dating app*. Pembatasan usia 18-25 tahun dilakukan karena karakteristik *emerging adulthood* yang sedang berada di fase eksplorasi akan cinta (Arnett, 2015) dan mayoritas pengguna *dating app* berusia 18-24 tahun yang merupakan *emerging adulthood* (Databoks, 2022). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan karakteristik populasi yang diminati, lalu mendapatkan individu yang sesuai dengan karakteristik yang ingin diteliti lebih dalam (Christensen dkk., 2015).

Perhitungan sampel menggunakan *Apriori power analysis* melalui aplikasi G-Power dengan F test, *linear multiple regression; Fixed model, R² deviation from zero* karena pengujian tersebut digunakan untuk menguji model moderasi. Didapatkan *effect size* sebesar 0.1135214 dan jumlah minimal sampel sebanyak 101. Lebih lanjut, total partisipan yang mengisi kuesioner sebanyak 151. Namun, dilakukan eliminasi sebanyak 26 data karena mempertimbangkan ketidaktepatan jawaban partisipan atas pertanyaan pengecoh dan ketidaksesuaian dengan kriteria partisipan yang ditetapkan sehingga terdapat 125 data partisipan yang dianalisis dalam penelitian ini.

Sebelum melakukan pengisian kuesioner, partisipan telah diinformasikan terkait tujuan studi, prosedur penelitian, potensi risiko dan manfaat, narahubung, kerahasiaan data, serta hak-hak partisipan lainnya. Partisipan juga diminta menjawab pertanyaan kuesioner sesuai dengan dirinya sendiri secara sukarela dan tanpa paksaan. Partisipan juga telah diminta mengisi *informed consent* sebelum mengisi kuesioner.

Pengukuran

Variabel independent yaitu penggunaan *dating app* diukur menggunakan skala *Online Dating Intensity* milik Bloom & Taylor (2020). Skala *Online Dating Intensity* merupakan adaptasi dari Skala *Facebook Dating Intensity* milik Ellison dkk (2007). Skala ini menggunakan skala likert lima poin sebagai skala respon, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Netral, 4 = Setuju, 5 = Sangat Setuju. Skala ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana seseorang terlibat aktif dalam aktivitas kencan online, terhubung secara emosional dengan kencan online, dan sejauh mana kencan online diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari seseorang

Selanjutnya, alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah *Zung's Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SARS) yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Anggi Setyowati (Setyowati, Chung, & Yusuf, 2019). Skala ini terdiri dari 20 item berbentuk Skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Kadang-Kadang, 3 = Sebagian Waktu, 4 = Hampir Setiap Waktu. Penskoran dilakukan dengan menjumlahkan skor item, semakin tinggi skornya maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi.

Variabel moderator yaitu kesepian diukur menggunakan skala versi singkat *UCLA Loneliness Scale-6* (ULS-6) yang dikenalkan oleh Neto (2014). Skala memiliki struktur unidimensional yang mengukur satu aspek. *UCLA Loneliness Scale-6* (ULS-6) terdiri dari 6 aitem dengan 4 pilihan jawaban, antara lain 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-Kadang, dan 4 = Sering.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan *linguistic validation* dan *content validity Index* (CVI). Uji validitas konten melibatkan *expert judgment*. *Expert judgment* dilakukan setelah adanya proses alih bahasa dari bahasa inggris ke bahasa indonesia demi mendapatkan masukan terkait konteks item agar sesuai dengan tujuan alat ukur. Sebelum dilakukan uji validitas, untuk alat ukur *Online Dating Intensity* (ODI) dan *UCLA Loneliness Scale-6* (ULS-6) perlu melalui proses translasi yang dilakukan oleh peneliti. Sedangkan, untuk *Zung's Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SARS) telah dilakukan proses adaptasi oleh Anggi Setyowati (Setyowati, Chung, & Yusuf, 2019) sehingga peneliti tidak perlu melakukan proses translasi untuk alat ukur tersebut.

Proses penilaian CVI adalah dengan menghitung setiap item pada skala yang disebut sebagai I-CVI dan skala keseluruhan yang disebut dengan S-CVI (Polit & Beck, 2006). Menurut Polit & Beck (2006), nilai S-CVI yang dianggap baik dan dapat diterima adalah > 0.80. Hasil perhitungan CVI dari *Online Dating Intensity* (ODI) adalah sebesar 0,9 dan *UCLA Loneliness Scale-6* (ULS-6) sebesar 1. Hal ini menunjukkan kedua alat ukur tersebut memiliki validitas skala yang baik.

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan bersamaan dengan pengambilan data dari sampel yang diolah. Hasil pengujian reliabilitas *Cronbach's Alpha Zung's Self-Rating Anxiety Scale* sebesar 0,895 > 0,7 dan *UCLA Loneliness Scale-6* (ULS-6) sebesar 0,891 > 0,7. Lalu, hasil reliabilitas *Omega McDonald Online Dating Intensity Scale* (ODI) adalah 0,819 > 0,7. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga alat ukur

memiliki reliabilitas yang tinggi (Hinton, 2014). Berdasarkan Setyowati dkk (2019), alat ukur *Zung's Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS/SAS)* memiliki reliabilitas sebesar $0,658 > 0,50$, yaitu memiliki reliabilitas sedang untuk 20 aitem serta rentang korelasi aitem yang berkisar dari $0,043 - 0,530$.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis moderasi dengan metode *bootstrap* yang merupakan metode yang robust akan pelanggaran uji asumsi normalitas, homoskedastisitas, *outlier* (Field, 2018). *Bootstrap* dilakukan dengan melakukan pengambilan sampel secara berulang dari sampel asli yang sudah didapatkan (Neiheisel, 2018) sebanyak 1000 kali. Analisis data menggunakan *software* Jamovi 2.2.5.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Statistik Deskriptif

Berdasarkan uji statistic deskriptif menunjukkan bahwa variabel penggunaan *dating app* memiliki sebaran nilai ($M = 15,5$; $SD = 4,91$; $Min = 5$; $Max = 26$), pada variabel kesepian memiliki besaran ($M = 13,8$; $SD = 5,29$; $Min = 6$; $Max = 24$), pada variabel kecemasan memiliki besaran ($M = 39,5$; $SD = 10,6$; $Min = 19$; $Max = 69$).

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa terdapat 125 partisipan dalam penelitian ini, dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 22 partisipan (17,60%) dan perempuan berjumlah 103 partisipan (82,40%). Sebagian besar partisipan berusia 21 tahun berjumlah 28 partisipan (22,40%), 22 tahun berjumlah 23 partisipan (18,40%), 25 tahun berjumlah 21 partisipan (16,80%), 24 tahun berjumlah 19 partisipan (15,20%), 23 tahun berjumlah 16 partisipan (12,80%), 20 tahun berjumlah 11 partisipan (8,80%), 19 tahun berjumlah 5 partisipan (4,00%) dan 18 tahun berjumlah 2 partisipan (1,60%). Selain itu, sebagian besar partisipan penelitian ini memiliki pendidikan akhir di jenjang SMA/MA Sederajat. Kemudian, ditemukan pula bahwa partisipan pada penelitian ini menggunakan 27 jenis *dating app* yang berbeda dimana sebanyak 18% responden menggunakan lebih dari satu jenis *dating app*.

Pada penelitian ini, penulis melakukan uji *common method bias* untuk menghindari penyebab terjadinya *error* pada pengujian data dengan menggunakan metode *Herman Single Factor Test*. Berdasarkan hasil uji, ditemukan jumlah total *variance* pada *Herman Single Factor Test* sebesar $28,218\% < 50\%$ sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bebas dari *common method bias*. Uji asumsi dilakukan dengan menguji normalitas residual, homoskedastisitas, multikolinearitas, dan autokorelasi. Peneliti menggunakan metode *bootstrap* sebanyak 1000 kali yang robust akan pelanggaran uji asumsi normalitas, homoskedastisitas, *outlier* (Field, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini terbukti memenuhi semua uji asumsi.

Analisis Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan dengan menggunakan analisis pearson, diketahui bahwa penggunaan *dating app* tidak berkorelasi secara signifikan dengan kecemasan ($r=0,105$; $p=0,243$). Sedangkan, kesepian menunjukkan memiliki korelasi secara signifikan dan kuat dengan kecemasan ($r=0,640$; $p<0,001$). Lalu, peneliti melakukan uji korelasi menggunakan analisis spearman untuk melihat korelasi variabel penggunaan *dating app*, variabel kesepian, variabel kecemasan dengan gender dan pendidikan akhir yang merupakan variabel demografis. Ditemukan bahwa pendidikan akhir tidak memiliki korelasi signifikan dengan variabel di penelitian ini. Sedangkan, gender menunjukkan memiliki korelasi yang signifikan dengan kecemasan karena memiliki p-value kurang dari 0,05 ($r=0,209$; $p=0,019$).

Analisis Moderasi

Berdasarkan hasil model *fit measure* tersebut, ditemukan bahwa dua variabel prediktor, yaitu penggunaan *dating app* dan kesepian ($F(2, 122)=45,2$; $R=0,653$; $R^2=0,427$; $p<0,001$) mampu memprediksi kecemasan sebesar 42,7%. Lebih lanjut, ditemukan bahwa penggunaan *dating app* memiliki pengaruh positif terhadap kecemasan secara signifikan ($b=0,2958$; $Cl_{95}[0,01318; 0,586]$; $SE=0,1478$; $p=0,045$). Ditemukan pula bahwa terdapat efek interaksi antara penggunaan *dating app* dan kesepian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ($b=0,0522$; $Cl_{95}[0,00194; 0,105]$; $SE=0,0263$; $p=0,047$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yaitu kesepian memoderasi penggunaan *dating app* dengan kecemasan.

DISKUSI

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya efek positif yang diberikan penggunaan *dating app* terhadap kecemasan yang mana individu dengan penggunaan *dating app* yang tinggi memiliki kecenderungan tingkat kecemasan yang tinggi pula. Hal ini mendukung penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pengguna *dating app* lebih banyak melaporkan tingkat depresi, kecemasan dan *distress* yang lebih tinggi dibandingkan non-pengguna (Holtzhausen dkk., 2020; Erevik dkk., 2020). Penggunaan *dating app* dapat memprediksi kecenderungan seseorang merasa cemas karena dalam menggunakan *dating app*, pengguna disuguhkan ketidakpasian tentang apakah individu akan diterima atau ditolak orang lain, proses *swipe* dan *match*, serta kurangnya kualitas dan kuantitas dalam interaksi *dating app* (seperti, interaksi dangkal, minat ternyata hanya sepihak/bertepuk sebelah tangan) dapat menyebabkan frustrasi (Her & Timmermans, 2020) sehingga mengakibatkan perasaan cemas. Selain itu, adanya karakteristik *dating app* yang menekankan pada penggunaan foto dalam *profile* untuk menarik perhatian dan sebagai bahan pertimbangan untuk seseorang memutuskan melakukan *swipe* kanan (tertarik) atau kiri (kurang tertarik) dapat meningkatkan kecemasan (Erevik dkk, 2020).

Namun demikian, tujuan penelitian ini berfokus pada hipotesis efek moderasi kesepian pada hubungan antara penggunaan *dating app* dengan kecemasan. Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa kesepian memoderasi hubungan antara penggunaan *dating app* terhadap kecemasan. Hal ini disebabkan karena individu yang berada dalam kondisi kesepian menyadari bahwa ada ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang mereka capai (Peplau & Perlman, 1982) sehingga mereka sering kali berharap bahwa dengan menggunakan *dating app* akan membantu mereka mendapatkan hubungan sosial yang lebih intim dan bermakna (sesuai harapan) serta bisa mengatasi kesendirian mereka. Namun, realitanya *dating app* menyuguhkan banyak ketidakpastian apalagi adanya kemungkinan terjadinya interaksi yang dangkal dan tidak berlanjut mengakibatkan harapan untuk bisa membangun hubungan intim tidak tercapai yang justru menyebabkan perasaan kesepian semakin intens. Kesepian yang semakin intens tersebut memicu tingkat kecemasan yang semakin tinggi (Yang dkk., 2023; Santini dkk., 2020).

Lebih lanjut, kesepian juga erat kaitannya dengan kebutuhan emosional dan keintiman seseorang (aspek afektif) (Peplau & Perlman, 1982). Individu dengan kondisi kesepian sering kali merasa gagal dalam membangun hubungan sosial yang erat dan intim secara emosional dengan orang lain (tidak terpenuhi kebutuhan emosional) sehingga merasakan kekosongan. Individu yang dari awal sudah merasakan kekosongan emosional tersebut dihadapkan dengan penggunaan *dating app* yang penuh ketidakpastian akan semakin memperburuk suasana hati sehingga berakhir dengan meningkatnya kecemasan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seiring kesepian yang semakin meningkat, maka semakin meningkat pula kecemasan.

Mayoritas pengguna *dating app* terbanyak pada rentang usia 18-24 tahun (Databoks, 2022). Kecemasan sendiri juga ditemukan paling banyak muncul pada orang di kelompok usia 18-25. Di rentang usia

tersebut, kecemasan yang tinggi disebabkan oleh ketidakstabilan, eksplorasi identitas dan rasa terombang-ambing yang khas pada fase *emerging adulthood* (Arnett, 2015).

Namun, selama individu dapat melewati fase *emerging adulthood* dan dapat mengatasi ketidakstabilan yang dialami dengan mempunyai hubungan sosial yang intim dan bermakna maka tingkat kecemasan akan rendah. *Emerging adulthood* di fase ketidakstabilan dan penuh eksplorasi yang merasa kesepian menginginkan hubungan intim dan bermakna lalu menggunakan *dating app*. Ketika harapan mereka tidak terpenuhi -seperti, mengalami penolakan, interaksi dangkal, interaksi tidak lanjut lebih intim- rasa sedih dan kecewa muncul yang berakhir dengan memperburuk kecemasan

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ditemukan penggunaan *dating app* dapat memprediksi secara positif pada kecemasan dan kesepian ditemukan memoderasi secara positif hubungan antara penggunaan *dating app* dengan kecemasan.

Mempertimbangkan temuan tersebut, maka diharapkan temuan ini menjadi dasar penelitian selanjutnya untuk mengkaji dan mendalami lebih lanjut mengenai fitur-fitur dalam *dating app* yang memiliki pengaruh paling kuat dalam memicu munculnya perasaan cemas. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan saran bagi praktisi psikologi untuk merancang intervensi psikososial yang ditujukan untuk mengatasi gangguan kecemasan akibat dari interaksi online serta merancang intervensi preventif untuk individu *emerging adulthood* agar dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka dalam ruang digital.

Penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembang *dating app* dalam meningkatkan keamanan dan kenyamanan pengguna aplikasi dengan menyediakan fitur yang mendukung Kesehatan mental pengguna dengan menambahkan fitur edukatif dan fitur pengingat terkait waktu penggunaan dalam *dating app*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Killa Zana Cantika tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ami, E. (2024, February 19). 4 Bahaya Dating Apps bagi Kesehatan. *IDN Times*. <https://www.idntimes.com/health/fitness/eka-amira/bahaya-dating-apps-c1c2?page=all>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bloom, Z.D., & Dillman Taylor, D. (2020). The Online Dating Intensity Scale: Exploratory Factor Analysis in a Sample of Emerging Adults. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 53, 1 - 16.

- CNBC Indonesia. (2023, January 18). Wow! Warga RI Habiskan Duit Rp 358 Miliar di Tinder dkk. *CNBC Indonesia*. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20230118142746-37-406490/wow-warga-ri-habiskan-duit-rp-358-miliar-di-tinder-dkk>
- Christensen, L.B., Johnson, R.B., & Turner, L.A. (2015). *Research Methods, Design, and Analysis; 12th Edition*, Global Edition.
- Erevik, E.K., Kristensen, J.H., Torsheim, T., Vedaa, Ø., & Pallesen, S. (2020). Tinder Use and Romantic Relationship Formations: A Large-Scale Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology, 11*.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistic Using IBM SPSS Statistic*. Sage Publication.
- Gupta, I. (2021). Impact of Online Dating Apps on Young Adults Dating Anxiety and Loneliness.
- Helmi, A.F., Rembulan, C.L., Priwati, A.R. (2020). *Riset-Riset Cyberpsychology*. Yogyakarta: ZAHIR PUBLISHING.
- Her, Y., & Timmermans, E. (2020). Tinder blue, mental flu? Exploring the associations between Tinder use and well-being. *Information, Communication & Society, 24*, 1303 – 1319
- Hinton, P. R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS explained* (Second edition). Routledge, Taylor & Francis Group
- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I., Ashley, J., Rolfe, M.I., & Pit, S.W. (2020). Swipe-based dating applications use and its association with mental health outcomes: a cross-sectional study. *BMC Psychology, 8*.
- Mellania, C., & Tjahjawan, I. (2020). Pencarian jodoh daring masyarakat urban Indonesia: Studi kasus aplikasi Tinder dan OkCupid. *JSRW (Jurnal Senirupa Warna), 8*(1), 19-37.
- Neihsel, J.R. (2018). Bootstrapping. In *The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods* (hal. 107-108). SAGE Publications Inc.
- Neto, F. (2014). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-6) in older adults. *European Journal of Ageing, 11*, 313 - 319.
- Papalia, D.E. & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14 thed). New York: Mc Graw- Hill
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The Content Validity Index: Are You Sure You Know What's Being Reported? Critique and Recommendations. *Research in Nursing Health, 29*, 487-497.
- Rizaty, M. A. (2022, February 8). Pelanggan Aplikasi Kencan Daring Tinder Meningkatkan 17,07% pada Kuartal II 2021 | Databoks. [Databoks. Databoks.katadata.co.id. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/08/pelanggan-aplikasi-kencan-daring-tinder-meningkat-1707-pada-kuartal-ii-2021](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/08/pelanggan-aplikasi-kencan-daring-tinder-meningkat-1707-pada-kuartal-ii-2021)
- Santini, Z.I., Jose, P.E., York Cornwell, E., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K.R., & Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *The Lancet. Public health, 5* 1, e62-e70 .
- Setyowati, A., Chung, M. H., & Yusuf, A. (2019). Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale. *Journal of Public Health in Africa, 10*(s1).

- Skapinakis, P. (2014). Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. In: Michalos, A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2825
- Yang, M., Wei, W., Ren, L., Pu, Z., Zhang, Y., Li, Y., Li, X., & Wu, S. (2023). How loneliness linked to anxiety and depression: a network analysis based on Chinese university students. *BMC Public Health*, 23.
- Zung, W.W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12 6, 371-9 .