

Digital Connections: The Dynamics of Loneliness, Interpersonal Trust, and Self-Disclosure on Tinder

Koneksi Digital: Dinamika Rasa Sepi, Kepercayaan Interpersonal Terhadap Keterbukaan Diri di Tinder

Salsavira Intania Risqi¹

¹Department of Psychology,
University 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
Email: Salsavira49@gmail.com

Andhita Dyorita Khoiryasdien²

²Department of Psychology,
University 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
Email: dyorita.kh@unisayogya.ac.id

Correspondence:

Salsavira Intania Risqi

Department of Psychology, University 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
Email: Salsavira49@gmail.com

Abstract

The evolution of digital technology has profoundly reconfigured patterns of interaction and the architecture of social relations within contemporary society. Nevertheless, the phenomenon of loneliness persists amidst extensive virtual connectivity. This study interrogates the roles of loneliness and interpersonal trust in shaping self-disclosure tendencies among Tinder users in early adulthood (ages 18–40). The sample comprised 100 participants selected via purposive sampling, utilizing the UCLA Loneliness Scale, Interpersonal Trust Scale, and Self-Disclosure Scale as instruments. Multivariate linear regression analysis revealed that the two predictor variables exerted a significant simultaneous influence on self-disclosure ($F = 17,556$; $p = 0,000 < 0,05$), with $R^2 = 0,328$, indicating that 32,8% of the variance in self-disclosure was accounted for by the predictors. Partial analyses demonstrated significant positive effects of loneliness ($\beta = 0,282$; $p = 0,004$) and interpersonal trust ($\beta = 0,205$; $p = 0,036$), suggesting that elevated levels of loneliness and trust are concomitant with a greater propensity for online self-disclosure. Categorically, female participants exhibited higher tendencies toward self-disclosure.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital ini telah mengubah secara signifikan pola interaksi dan bentuk relasi sosial di masyarakat. Namun fenomena kesepian tetap muncul di tengah keterhubungan virtual. Penelitian ini mengkaji peran *loneliness* dan kepercayaan interpersonal terhadap keterbukaan diri pengguna Tinder pada tahap dewasa awal pada usia 18 – 40 tahun. Sampel penelitian terdiri dari 100 partisipan yang dipilih melalui purposive sampling, dengan instrumen berupa *UCLA loneliness scale*, *Interpersonal Trust Scale*, dan *Self-Disclosure Scale*. Analisis data menggunakan regresi linear berganda mengungkapkan bahwa kedua variabel prediktor secara simultan berpengaruh signifikan terhadap keterbukaan diri ($F = 17,556$; $p = 0,000 < 0,05$) dengan $R^2 = 0,328$, yang menunjukkan bahwa 32,8% variasi keterbukaan diri dapat dijelaskan oleh kedua prediktor. Analisis parsial menunjukkan pengaruh positif signifikan dari *loneliness* ($\beta = 0,282$; $p = 0,004$) dan kepercayaan interpersonal ($\beta = 0,205$; $p = 0,036$). Temuan ini mengindikasi hubungan positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* dan kepercayaan individu, semakin besar kecenderungan mereka menyingkapkan diri di ruang daring. Secara kategoris, keterbukaan diri lebih menonjol ditunjukkan oleh partisipan perempuan.

Keywords : loneliness, interpersonal trust, self-disclosure, emerging adulthood.

Kata Kunci : *loneliness*, kepercayaan interpersonal, keterbukaan diri, dewasa awal.

Copyright (c) 2026 Salsavira Intania Risqi & Andhita Dyorita Khoiryasdien

Received 09/11/2025

Revised 01/12/2025

Accepted 15/01/2026



102

LATAR BELAKANG

Dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat masyarakat semakin digitalis, salah satunya yakni dalam membangun relasi melalui aplikasi kencan daring seperti Tinder. Tinder merupakan aplikasi berbasis lokasi (GPS) yang mempertemukan individu berdasarkan ketertarikan timbal balik (*match*) (Mellania & Tjahjawulan, 2020) Menurut (Haliza & Kurniawan, 2021) setelah “*match*”, pengguna dapat berinteraksi melalui fitur *chat* dan saling bertukar informasi pribadi atau sering disebut keterbukaan diri secara daring

Pengungkapan identitas diri di media digital merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh suatu individu dengan mengungkap informasi diri atau pribadi kepada orang lain secara virtual. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Salsabila et al., 2021) yang mengungkap bahwasannya *self-disclosure* dilakukan oleh individu sebagai pembuka dan tahap awal dalam memulai interaksi di aplikasi kencan online, sehingga hal tersebut menjadi bagian dalam mencapai hubungan yang lebih mendalam dengan lawan bicaranya di aplikasi kencan online.

Menurut Purwadi dalam (Herlina & Nurhaliza, 2022), keterbukaan diri memiliki sejumlah manfaat, seperti membantu individu mengenal dirinya lebih dalam, memahami perilakunya, serta mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Dengan mengungkapkan diri, individu juga berpotensi mendapatkan dukungan sosial yang dapat mengurangi beban emosional dibandingkan jika menanggungnya sendiri.

Namun, harus disadari bahwa *self-disclosure* juga memiliki risiko. Taylor, (Basel dkk., 2022) mengungkap bahwa terdapat berbagai risiko yang dapat muncul ketika individu membuka diri. Contohnya seperti sebuah studi yang dilakukan oleh (Dzulfaroh & Kurniawan, 2021) yang membahas mengenai pencarian pasangan di aplikasi kencan, penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat perceraian cenderung lebih tinggi pada pasangan yang bertemu melalui platform daring, terutama pada tahun-tahun awal pernikahan.

Selain itu, pada tahun 2022, publik juga dikejutkan oleh kasus penipuan asmara yang dilakukan oleh seorang pelaku yang kemudian dikenal melalui film dokumenter berjudul *The Tinder Swindler*. Kasus ini menyita perhatian internasional karena menunjukkan bagaimana pelaku menggunakan pendekatan romantis di aplikasi kencan daring untuk melakukan penipuan (*love scam*), yang mana hal tersebut berdampak pada kesehatan mental individu (Basel & Sitasari, 2022).

Meski demikian, aplikasi ini populer, terutama di kalangan dewasa awal, dimana menurut data pada *business of apps* (Curry, 2025) mayoritas pengguna tinder berusia diantara 18–40 tahun. Dimana menurut Hurlock (Rodhatul Jannah & Budiyan, 2024), individu yang memiliki rentang tersebut berada pada tahap masa dewasa awal.

Yang mana menurut Harrison (Khoiriyah et al., 2024) pada usia dewasa awal, individu sedang berada pada fase

emerging adulthood yakni individu cenderung aktif mengeksplorasi identitas diri, membangun hubungan romantis, serta mengembangkan kedekatan emosional sebagai bagian dari tugas perkembangan utama, sedang mengeksplorasi identitas dan relasi interpersonal. Erikson (dalam Feist, Feist, & Roberts, 2018, dalam (Saraswati & Ratnasari, 2025) juga menjelaskan bahwa kegagalan individu dewasa muda dalam menyelesaikan tuntutan perkembangan dapat menimbulkan kesulitan dalam menghadapi tahapan perkembangan berikutnya. Menurut Russel (Ainunsiah dkk., 2023), apabila hal tersebut tidak terpenuhi, maka individu akan merasa terasing sehingga menyebabkan kesepian (*loneliness*).

Salah satu faktor psikologis yang mendorong keterbukaan diri secara daring adalah *loneliness* atau kesepian. Pada masa dewasa awal, *loneliness* sering terjadi salah satunya akibat individu memiliki efikasi diri yang rendah, dimana hal tersebut individu sering kali merasa terisolasi dan mengalami kesepian dalam hubungan sosial (Bakioğlu, 2020). Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memunculkan karakteristik salah satunya yakni menghindar. Dimana hal tersebut akan menyebabkan individu terisolasi dan mengalami kesepian (Florencia & Andriani, 2025).

Hal tersebut sejalan dengan Peplau & Pearlman (Ainunsiah et al., 2023) yang berpendapat bahwa *loneliness* muncul akibat kurangnya hubungan sosial yang memuaskan. Sehingga hal tersebut mendorong individu mengekspresikan diri melalui media sosial (Ulfah & Aviani, 2023). Studi yang dilakukan oleh Wardani & Septianingsih menunjukkan bahwa laki – laki lebih sering mengalami kesepian dibanding perempuan, karena cenderung memiliki komunikasi interpersonal yang lebih terbatas (Marisa & Afriyeni, 2019). Hal tersebut terjadi karena laki – laki cenderung mengalami kesenjangan antara ekspektasi terhadap situasi sosial dengan realitas yang dihadapi saat berinteraksi. Hal ini berbeda dengan perempuan yang lebih sering melakukan interaksi tatap muka dan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi saat berinteraksi sosial (Putri & Kusumawati, 2024).

Selain *loneliness*, kepercayaan interpersonal juga berperan penting dalam keterbukaan diri. Individu lebih mudah membuka diri kepada orang yang dianggap dapat dipercaya (Putri, dkk., 2023). Dalam konteks Tinder, tingkat kepercayaan interpersonal yang tinggi mendorong pengguna untuk berbagi informasi pribadi dan membangun kedekatan emosional (Sespiani, dkk., 2021). Namun, kehati – hatian tetap diperlukan mengingat keterbatasan informasi identitas pengguna di dunia digital.

Penelitian (Haliza & Kurniawan, 2021) menunjukkan adanya korelasi positif antara keterbukaan diri dan *loneliness* pada dewasa awal pengguna aplikasi dating online, semakin sering individu membuka diri, semakin tinggi tingkat kesepiannya. Selanjutnya, penelitian (Putri, dkk., 2023) menemukan bahwa kepercayaan interpersonal berhubungan positif dengan keterbukaan diri, di mana tingkat kepercayaan

yang lebih tinggi mendorong individu untuk lebih sering dan intim dalam berbagi informasi pribadi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini digunakan untuk menelaah fenomena tertentu yang terjadi pada populasi atau sampel yang telah ditentukan. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 100 responden pengguna aplikasi tinder dengan rentang usia 18 – 40 tahun, dengan teknik penentuan sampel *purposive sampling*, di mana peneliti memilih responden berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus *cochran's formula*, karena jumlah populasi pengguna aplikasi tinder tidak diketahui secara pasti dan cenderung fluktuatif.

Data dikumpulkan melalui instrumen skala model likert yang memuat sejumlah pernyataan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi individu (Sugiyono dalam Irhamna, 2017). Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala, yaitu skala *loneliness UCLA* (28 aitem, $\alpha = 0,945$), skala kepercayaan interpersonal Rottenberg (32 aitem, $\alpha = 0,937$), dan skala keterbukaan diri wheels & Grotz (38 aitem, $\alpha = 0,947$).

Setiap item pernyataan memiliki empat alternatif jawaban, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Skor dari seluruh item kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total pada masing-masing variabel. Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda guna untuk melihat keterhubungan antara *loneliness*, kepercayaan interpersonal, dengan keterbukaan diri pada pengguna aplikasi tinder yang berada pada usia dewasa awal.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan partisipan yang memiliki keterlibatan aktif dalam penggunaan aplikasi tinder sebagai ruang bersosialisasi daring. Responden mencakup representasi gender laki – laki dan perempuan, dengan rentang usia antara 18 sampai 40 tahun, yang menggambarkan kelompok pengguna pada fase perkembangan dewasa awal. Seluruh individu yang terlibat merupakan warga negara Indonesia, yang berdomisili di berbagai kawasan dalam lingkup nasional.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat keterhubungan antara *loneliness* dan kepercayaan interpersonal dengan keterbukaan diri pada pengguna tinder usia dewasa awal.

Tabel 1. Data Demografi Karakteristik Responden

	Karakteristik Responden	Frekuensi	Percentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	50	50%
	Perempuan	50	50%
	Jumlah	100	100%
Usia	18 – 23	67	67%
	24 – 29	19	19%
	30 – 34	8	8%
	35 – 40	6	6%
	Jumlah	100	100%
Dомisili	Banten	2	2%
	Lampung	4	4%
	Jawa Barat	7	7%
	Jawa Tengah	32	32%
	Jawa Timur	8	8%
	Yogyakarta	32	32%
	DKI Jakarta	6	6%
	NTB	1	1%
	Aceh	2	2%
	Maluku Utara	1	1%
	Kalimantan	2	2%
	Barat	3	3%
	Batam		
	Jumlah	100	100%

Berdasarkan Tabel 1, distribusi partisipan menurut jenis kelamin relatif seimbang, dengan masing – masing kelompok laki – laki dan perempuan berjumlah 50 orang (50%). Mayoritas responden termasuk dalam rentang usia 18 – 23 tahun sebanyak 67 individu (67%), diikuti oleh kelompok usia 24 – 29 tahun sebanyak 19 individu (19%). Sebanyak 8 (8%) responden termasuk dalam rentang usia 30 hingga 34 tahun, sedangkan 6 (6%) responden lainnya berada pada kelompok usia 35 sampai 40 tahun. Mayoritas responden berada di wilayah Jawa Tengah dan Yogyakarta dengan persentase sebesar 32%.

Tabel 2. Uji Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Loneliness	100	54	80	65.80	5.592
Kepercayaan Interpersonal	100	53	79	69.18	4.708
Keterbukaan Diri	100	42	161	96.45	16.367

Berdasarkan tabel 2, hasil uji statistik deskriptif dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung mengalami tingkat *loneliness* dengan nilai rata – rata 65.80, tingkat kepercayaan Interpersonal dengan nilai rata – rata 69.18, dan tingkat keterbukaan dengan nilai rata –

rata 96.45. Berdasarkan nilai rata – rata tersebut, peneliti membagi variabel *loneliness*, kepercayaan interpersonal, dan keterbukaan diri menjadi tiga tingkatan, yakni rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Loneliness

Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase
Tinggi	$X > 71$	17	17%
Sedang	$60 < X < 71$	78	78%
Rendah	$X < 60$	5	5%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan hasil pada tabel 3, dapat diketahui bahwa responden (17%) yang termasuk dalam kategori *loneliness* tinggi, sedangkan sebanyak 78% responden berada pada kategori *loneliness* sedang, dan 5% responden mengalami *loneliness* kategori rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Loneliness Berdasarkan Gender

Gender	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Laki – laki	13 (26%)	28 (56%)	9 (18%)	50 (100%)
Perempuan	8 (16%)	37 (74%)	5 (10%)	50 (100%)

Pada penelitian ini responden laki – laki berjumlah 50 responden dan responden perempuan berjumlah 50 responden. Berdasarkan tabel 4, mengenai kategorisasi *loneliness* berdasarkan gender dapat disimpulkan bahwa laki – laki lebih banyak mengalami tingkat *loneliness* tinggi yakni 26%, dibandingkan perempuan yang hanya 16%. Untuk *loneliness* kategori sedang sebanyak 56% responden laki – laki dan 74% responden perempuan. Kemudian untuk *loneliness* dengan kategori rendah yakni sebanyak 18% responden laki – laki dan 10% responden perempuan.

Tabel 5. Kategorisasi Kepercayaan Interpersonal

Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase
Tinggi	$X > 74$	7	7%
Sedang	$64 < X < 74$	79	79%
Rendah	$X < 64$	14	14%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel 5, mengenai kategorisasi kepercayaan interpersonal terdapat 7% responden yang memiliki kepercayaan interpersonal tingkat tinggi, 79% responden memiliki kepercayaan interpersonal tingkat sedang dan 14% responden memiliki kepercayaan interpersonal dalam tingkat tinggi.

Tabel 6. Kategorisasi Keterbukaan Diri

Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase
Tinggi	$X > 113$	6	6%
Sedang	$80 < X < 113$	83	83%
Rendah	$X < 80$	11	11%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel 6, mengenai kategorisasi keterbukaan diri, 6% melakukan keterbukaan diri dalam tingkat tinggi, 83% responden melakukan keterbukaan diri dalam tingkat sedang dan berjumlah 11% responden melakukan keterbukaan diri tingkat rendah.

Tabel 7. Kategorisasi Keterbukaan Diri Berdasarkan Gender

Gender	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Laki – laki	0 (0%)	47 (94%)	3 (6%)	50 (100%)
Perempuan	5 (10%)	32 (64%)	13 (26%)	50 (100%)

Berdasarkan data pada tabel 7, mengenai kategorisasi keterbukaan diri berdasarkan gender terlihat bahwa perempuan lebih banyak melakukan keterbukaan diri dengan persentase 10% dibandingkan laki – laki. Kemudian untuk responden yang melakukan keterbukaan diri dengan tingkat sedang berjumlah 94% laki – laki dan 64% perempuan. Kemudian untuk responden yang melakukan keterbukaan diri dengan tingkat rendah sebanyak 26% perempuan dan 6% laki – laki.

Pada hasil uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi 0.093 dengan skor Z 1.240, hal ini bermakna tidak terdapat penyimpangan terhadap asumsi normalitas.

Tabel 8. Uji Linearitas

Variabel	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Loneliness	6416.530	18	356.474	1.478	0.120
Kepercayaan Interpersonal	35861.006	94	381.500	1.478	0.073

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 8, diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* antara variabel *loneliness* dan keterbukaan diri adalah 0.120 (> 0.05). Dengan demikian, hubungan antara variabel *loneliness* terhadap keterbukaan diri dapat dianggap linear. Kemudian uji linearitas variabel kepercayaan interpersonal diketahui

bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* antara variabel kepercayaan interpersonal dan keterbukaan diri adalah 0.073 (> 0.05). Dengan demikian, hubungan antara variabel kepercayaan interpersonal terhadap keterbukaan diri dapat dianggap linear.

Tabel 9. Uji Multikolonieritas

Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constans)	60.265	6		2.029	0.045		
	Loneliness	0.399	83	.136	1.404	0.164	1.000	1.000
	Kepercayaan Interpersonal	0.903	11	.260	2.673	0.009	1.000	1.000

Merujuk pada tabel 9, hasil pengujian multikolinearitas, seluruh variabel independen dalam model regresi menunjukkan nilai Tolerance sebesar 1.000 serta nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1.000. Kedua indikator tersebut berada jauh di bawah ambang batas yang umum direkomendasikan, yaitu Tolerance $> 0,10$ dan VIF < 10 . Kondisi ini menegaskan bahwa tidak terdapat keterkaitan

yang berlebihan antar prediktor, sehingga setiap variabel kontribusi informasi bersifat otonom, tanpa menghasilkan redundansi atau tumpang tindih. Dengan demikian, model regresi dapat dinyatakan terbebas dari masalah multikolinearitas, sehingga struktur prediktif pada model dianggap stabil dan ketepatan interpretasi hasil analisis tetap akurat.

Tabel 10. Uji Heterokedastisitas

Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constans)	7.110	3.671		1.937	0.056
	Loneliness	0.032	0.035	0.091	.909	0.366
	Kepercayaan Interpersonal	0.059	0.042	0.141	1.404	0.163

Berdasarkan hasil pengujian heterokedastisitas yang disajikan pada tabel 10, diperoleh bahwa variabel *Loneliness* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.366, sedangkan variabel Kepercayaan Interpersonal menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.163. Kedua nilai tersebut berada di atas tingkat signifikansi 0.05, sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak ditemukan indikasi heterokedastisitas dalam model regresi yang digunakan. Dengan demikian, varian residual

terdistribusi secara homogen pada seluruh rentang nilai prediksi, yang menunjukkan bahwa asumsi homoskedastisitas terpenuhi. Kondisi ini menegaskan bahwa estimasi parameter regresi berada dalam keadaan yang stabil dan bebas dari bias akibat ketidakteraturan varian error, sehingga model dapat diinterpretasikan dengan tingkat keandalan yang memadai.

Tabel 11. Uji Regresi Model Berganda

R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
0.266	17.556	2	97	0.000

Pada tabel 11, memperoleh nilai F sebesar 17.556 untuk sig. F change sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dimana hal tersebut dapat diartikan bahwa adanya pengaruh antara *Loneliness* dan kepercayaan interpersonal terhadap keterbukaan diri pada pengguna aplikasi tinder. Dengan nilai R pada temuan ini yakni 0.515. Kemudian nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.266, mengindikasikan bahwa 26,6% variasi keterbukaan diri dapat diterangkan oleh dua prediktor utama, yaitu *loneliness* dan kepercayaan interpersonal. Adapun 73,4% sisanya merefleksikan peran faktor – faktor lain yang tidak tercakup dalam model ini, namun berpotensi memiliki pengaruh terhadap keterbukaan diri individu.

Tabel 12. Koefisien Regresi *Loneliness*, Kepercayaan Interpersonal terhadap Keterbukaan Diri

Variabel	Beta	t	Sig.
Loneliness	0.282	2.928	0.004
Kepercayaan Interpersonal	0.205	2.126	0.036

Berdasarkan Tabel 12, hasil pengujian regresi mengemukakan bahwa kedua prediktor, yakni *loneliness* dan kepercayaan interpersonal, menunjukkan arah hubungan yang positif terhadap keterbukaan diri. Di antara keduanya, *loneliness* tercatat memiliki daya prediktif yang lebih menonjol dibandingkan kepercayaan interpersonal, sebagaimana tercermin pada nilai koefisien terstandarisasi ($\beta = 0.282$, $p = 0.004 < 0.05$), sementara kepercayaan interpersonal berada pada ($\beta = 0.205$, $p = 0.036 < 0.05$).

Konfigurasi nilai β tersebut mengartikan bahwa pergeseran satu satuan standar pada variabel *loneliness* berkorelasi dengan peningkatan sekitar 0.28 satuan standar pada keterbukaan diri, sedangkan perubahan satu standar deviasi pada kepercayaan interpersonal berkaitan dengan kenaikan sekitar 0.20 standar deviasi pada keterbukaan diri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* dan kepercayaan interpersonal secara simultan berpengaruh signifikan terhadap keterbukaan diri pada pengguna Tinder usia dewasa awal. Pada hasil temuan ini *loneliness* tercatat memiliki pengaruh yang lebih dominan, ditunjukkan oleh nilai signifikansi $0.004 < 0.05$. Huvigust (Putri, 2015) menyatakan bahwa dewasa awal berada pada fase perkembangan yang menuntut kemampuan membangun hubungan sosial yang stabil. Namun pada tahap ini banyak yang justru mengalami hambatan interpersonal seperti rendah diri, kecenderungan tertutup, dan mudah dipengaruhi. Yang mana menurut Russel (Ainunsiah dkk., 2023) hal tersebut pada akhirnya memicu *loneliness*.

Loneliness terbukti menjadi pendorong penting keterbukaan diri secara daring. Ketika kebutuhan sosial tidak terpenuhi, individu cenderung mencari alternatif melalui interaksi digital (Arini dalam Ulfah & Aviani, 2023). Temuan ini konsisten dengan penelitian Kim dkk. (Krisnadi & Adhandayani, 2022) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat kesepian tinggi lebih sering menggunakan internet sebagai sarana kompensasi sosial dan secara bertahap menarik diri dari interaksi tatap muka. Dalam

konteks Tinder, fitur percakapan privat, secara langsung menciptakan ruang aman bagi individu yang mengalami kesepian untuk mengekspresikan diri. Hal ini sejalan dengan temuan Parks dan Floyd (Purna dkk., 2021) serta Joinson (Purna dkk., 2021) yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri lebih mudah terjadi dalam komunikasi daring dibandingkan tatap muka.

Data kategorisasi pada penelitian ini turut memperkuat interpretasi tersebut. Sebanyak 17% responden berada pada tingkat loneliness tinggi, 78% sedang, dan 5% rendah. Loneliness tinggi lebih banyak dialami oleh laki – laki (26%) dibandingkan perempuan (16%). Fachery (Putri & Kusumawati, 2024) menjelaskan bahwa laki – laki cenderung memiliki kualitas komunikasi interpersonal yang lebih rendah dan lebih jarang mengekspresikan emosi, sehingga kerentanan terhadap kesepian menjadi lebih besar. Ketidaksesuaian antara harapan sosial dan realitas interaksi turut memperparah kondisi tersebut. Temuan ini juga sejalan dengan Bian & Leung (Dianelia & Sembiring, 2017) yang menemukan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin besar kemungkinan individu mengalami kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan. Data global Business of Apps (Curry, 2025) yang menunjukkan bahwa 75% pengguna Tinder adalah laki – laki turut memperkuat kecenderungan penggunaan intens sebagai bentuk kompensasi sosial.

Selain loneliness, kepercayaan interpersonal juga berpengaruh signifikan terhadap keterbukaan diri pada pengguna Tinder, dengan nilai signifikansi $0.036 < 0.05$. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kepercayaan interpersonal sedang (79%), sementara 7% berada pada kategori tinggi dan 14% rendah. Temuan ini konsisten dengan Andriyani (Putri dkk., 2023) yang menyatakan bahwa kepercayaan interpersonal merupakan faktor kunci yang memungkinkan individu merasa aman dalam mengungkapkan informasi pribadi. Taylor, Peplau, dan Sears (Fakhri & Akmal, 2024) menegaskan bahwa keterbukaan diri mengandung risiko seperti penolakan atau kehilangan kontrol, sehingga individu cenderung membuka diri kepada pihak yang dianggap dapat dipercaya. Dalam konteks aplikasi Tinder, rasa percaya terbentuk melalui konsistensi respons, kejelasan komunikasi, dan kesesuaian perilaku verbal maupun nonverbal pengguna (Sespiani, 2021; Putri dkk., 2023). Ketika rasa percaya berkembang, individu lebih mudah memperdalam percakapan dan mengungkapkan informasi personal (Rahmawati, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Salsabilla & Rahardjo (2024) yang menemukan hubungan positif signifikan antara kepercayaan dan keterbukaan diri.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat keterbukaan diri yang lebih tinggi dibandingkan laki – laki. Devito (Ramadhina & Pratiwi, 2023) menjelaskan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih ekspresif secara emosional dan lebih terbuka dalam membangun kedekatan interpersonal. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dengan lebih fleksibel

memungkinkan tingkat keterbukaan diri perempuan lebih tinggi, meskipun tingkat loneliness yang dialami tidak sebesar pada laki – laki.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa rekomendasi dapat diberikan. Pelatihan mindfulness dapat menjadi intervensi yang relevan karena terbukti efektif mengurangi kecanduan gadget (Purwaningtyas dkk., 2025), yang seringkali berkaitan dengan penggunaan media digital secara kompensatoris. Selain itu, peningkatan dukungan sosial perlu didorong, mengingat dukungan sosial terbukti dapat meredakan tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Saputri dkk., 2025; Rahmadhani & Hendriyani, 2025).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan adanya korelasi positif yang signifikan antara loneliness dan interpersonal trust terhadap keterbukaan diri pada pengguna Tinder dalam fase dewasa awal. Peningkatan tingkat kesepian maupun kepercayaan interpersonal berkorelasi dengan frekuensi dan kedalaman pengungkapan diri secara daring. Selain itu, analisis gender mengungkapkan bahwa partisipan perempuan cenderung menunjukkan tingkat pengungkapan diri yang lebih tinggi dibandingkan laki – laki, yang dapat dijelaskan melalui perbedaan ekspresivitas emosional antar-gender.

Berdasarkan penelitian ini diharapkan masyarakat mampu menyadari ketika sedang melakukan keterbukaan diri dalam menjalin hubungan interpersonal, termasuk dalam konteks digital seperti aplikasi kencan online. Oleh karenanya penting bagi masyarakat untuk lebih empatik dan saling mendukung satu sama lain. Kemudian peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian guna dapat memperoleh pemahaman lebih dalam terkait kondisi psikologis individu dalam melakukan keterbukaan diri di platform digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainunsiah, S., Rohma Wulandari, D., Isa Yusaputra, M., Tadulako, U., Soekarno Hatta Km, J., & Tengah, S. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perasaan Kesepian Pada Remaja (Studi Pada Siswa-Siswi Kelas XI MAN 2 Parigi) The Effect of Using Social Media on Feelings of Loneliness in Adolescents (Study of Class XI MAN 2 Parigi Students). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 289–296. <https://doi.org/10.33633/ja.v6i2.8968>
- Bakioğlu, F. (2020). Internet addiction and social self-efficacy: The mediator role of loneliness. *Anales de Psicología*, 36(3), 435–442. <https://doi.org/10.6018/analesps.394031>
- Basel, W. C. P., Wahyu, S. N., & Safitri. (2022). BAGAIMANA SELF DISCLOSURE DAN CYBER VIOLENCE PADA PENGGUNA APLIKASI KENCAN ONLINE TINDER DEWASA AWAL DI JAKARTA? <https://doi.org/10.47007/jpsi.v2o12.267>

- Curry, D. (2025). *Tinder Revenue and Usage Statistics (2024)*. Bussines of Apps. <https://www.businessofapps.com/data/tinder-statistics/>.
- Dianelia, K., & Sembiring, R. (2017). HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN KECENDERUNGAN NARSISISTIK PADA PENGGUNA JEJARING SOSIAL MEDIA INSTAGRAM (Vol. 16, Issue 2). <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.147-154>
- Dzulfaroh, N. A., & Kurniawan, R. F. (2021). Studi: Pasangan yang Didapat Secara Online Lebih Berisiko Bercerai. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/11/02/203000765/studi-pasangan-yang-didapat-secara-online-lebih-berisiko-bercerai>
- Fakhri, N., & Akmal, N. (2024). Harga Diri dan Keterbukaan Diri secara Online pada Remaja. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 61–70. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.52834>
- Florencia, D. E., & Andriani, F. (2025). Cognitive Behavior Therapy (CBT): A Strategy to Overcome Self-Efficacy Problems in Final-Year Students Cognitive Behavior Therapy (CBT): Strategi Mengatasi Permasalahan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 483–492. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). HUBUNGAN ANTARA KETERBUKAAN DIRI DENGAN KESEPIAN PADA DEWASA AWAL PENGGUNA APLIKASI DATING ONLINE. In *NURSING ANALYSIS: JOURNAL OF NURSING RESEARCH* (Vol. 1, Issue 1).
- Herlina, R., & Nurhaliza, Z. (2022). Analisis Wacana Video Pengungkapan diri Indra Kenz di Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, 10(2), 138–146. <https://doi.org/10.30659/jikm.10.2.138-146>
- Irhamna, Alim, S. (2017). *Economics Development Analysis Journal*. In *Economics Development Analysis Journal* (Vol. 6, Issue 3). <https://doi.org/10.15294/edaj.v6i3.22277>
- Khoiriyah, A. M., Harjun, & Hayati, A. N. (2024). Menjalin Kedekatan Melalui Aplikasi Tinder. *Kinesik*, 11(2), 191–204. <https://doi.org/10.22487/ejk.v11i2.1388>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian? 3, 47–55.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). KESEPIAN DAN SELF COMPASSION MAHASISWA PERANTAU. *Psibernetika*, 12(3), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Mellania, C., & Tjahjawulan, I. (2020). Pencarian Jodoh Daring Masyarakat Urban Indonesia. *JSRW (Jurnal Senirupa Warna)*. *JSRW (Jurnal Senirupa Warna)*, 8(1), 19–37. <https://doi.org/10.36806/JSRW>.
- Purna, R. S., Sartana, Millenia, T., & Afrilda, F. (2021). Pengungkapan Diri di Dunia Maya Dan Kekerasan. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, 11(2), 159–169. <https://doi.org/10.15548/jk.v11i2.461>
- Purwaningtyas, F. D., Zuroida, A., Nurlaily, L., Andriyani, B., & Lestari, W. (2025). The Effectiveness of Mindfulness in Improving Self-Regulation in Gadget-Addictive Adolescents Efektivitas Mindfulness dalam Meningkatkan Regulasi Diri Remaja Adiktif Gadget. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 558–576. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Putri, N. A., Sitasari, N., Wahyu, & Prasetyani, D. (2023). Keterkaitan Kepercayaan Interpersonal Dengan Keterbukaan Diri Pada Dewasa Awal (Studi Pada Pengguna Tinder). *Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi Yang Tangguh Dalam Berbagai Bidang*, 2020, 130–140.
- Putri, Z. A., & Kusumawati, H. (2024). Gambaran Loneliness dan Nomophobia Pada Masyarakat Di Wilayah RW 04 Rabuan Bojonggede. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 8(1), 43–54. <https://doi.org/https://www.ojskeperawatan.stikeskerishusa da.ac.id/index.php/akperkeris/article/view/119>
- Rahmadhani, D. N., & Hendriyani, R. (2025). Healing Through Support : A Descriptive Study on Social Support for Bullying Victims in Junior High School Penyembuhan Melalui Dukungan : Sebuah Studi Deskriptif Tentang Dukungan Sosial Bagi Korban Bullying Di Sekolah Menengah Pertama. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 621–628. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Ramadhina Abdillah, F., & Pratiwi, A. (2023). Keterbukaan Diri Remaja Kepada Orang Tua dalam Keluarga Broken Home. <https://doi.org/10.24912/ki.v2i3.25933>
- Rodhatul Jannah, L., & Budiyani, K. (2024). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu usia dewasa awal. *Prosiding Seminar Nasional 2024*, 001, 482–491. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNAPSI/article/view/4168>
- Salsabila, F., Putu, D., & Widiasavitri, N. (2021). Gambaran self-disclosure pada perempuan pengguna aplikasi online dating Tinder di tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana* 2021, 8(2), 48–57. <https://doi.org/10.24843/JPU/2021.v08.i02.p07>
- Salsabilla, R. A. N., & Rahardjo, W. (2024). Harga Diri, Trust Dan Online Self-Disclosure Pada Pengguna Media Aplikasi Dating Online Tinder. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(2), 128–135. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.2915>
- Saraswati, S., & Ratnasari, Y. (2025). The Digital Temptation: Adult Attachment Style and Commitment as Predictors of Online Extradyadic Involvement in Dating Partner Godaan Era Digital: Adult Attachment Style dan Komitmen sebagai Prediktor dari Online Extradyadic Involvement dalam Hubungan Pa. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 609–620. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Sespiani, K. A., Apilia, M., & Irwansyah, I. (2021). Teori Reduksi Ketidakpastian dalam Cyber Romantic Relationship. *JURNAL LENSA MUTIARA KOMUNIKASI* [Https://Doi.Org/10.51544/Jlmk.V5i1.1599](https://doi.org/10.51544/Jlmk.V5i1.1599), 5(1), 52–71. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i1.1599>
- Ulfah, N. M., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Antara Kesepian dengan Online Self-Disclosure pada Remaja yang Menggunakan Instagram di Bukittinggi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 1448–1458. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.365>