



DOI: <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Loneliness* pada Dewasa Awal Pengguna Tinder

Tasya Khairun Ummi¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Universitas Gunadarma,
tasyakhairunummi@gmail.com

Corresponding Author: tasyakhairunummi@gmail.com¹

Abstract: *Loneliness is an emotional state that can be experienced by everyone, including Tinder users in the early adulthood phase who have intimacy needs. To fulfill the need for intimacy and cope with the loneliness they feel, self-compassion is needed as a positive perspective toward oneself. Self-compassion means being kind to oneself when facing challenges and accepting personal shortcomings as part of the human life experience. The purpose of this study is to empirically examine the effect of self-compassion on loneliness in early adult Tinder users. This study uses a quantitative method with 74 respondents who are active Tinder users, both male and female, and unmarried/single. The sampling technique employed in this study is purposive sampling combined with the snowball technique. The data analysis technique used in this study is simple regression analysis. Based on the research results, the F-value is 20.333 with a significance of 0.000 ($p < 0.01$). This indicates that there is a highly significant effect of self-compassion on loneliness in early adult Tinder users. The results also show an R Square value of 0.220, which means that self-compassion influences loneliness by 22%, while the remaining 78% is attributed to other factors outside this study, such as situational and characterological factors like personality, gender, age, culture, social support, self-esteem, or mindfulness.*

Keyword: *Self-Compassion, Loneliness, Tinder Users.*

Abstrak: *Loneliness merupakan kondisi emosional yang dapat dirasakan oleh semua orang, termasuk pada pengguna Tinder yang berada di fase dewasa awal, yang memiliki kebutuhan intimacy. Untuk memenuhi kebutuhan intimacy dan mengatasi loneliness yang dirasakan, maka dibutuhkan self-compassion sebagai pandangan yang baik pada diri individu, self-compassion bermakna sebagai bentuk mengasihi diri dalam menghadapi masalah dan menerima kekurangan diri sebagai bagian dalam pengalaman hidup manusia. Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empiris pengaruh self-compassion terhadap loneliness pada dewasa awal pengguna Tinder. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan responden sebanyak 74 orang pengguna Tinder aktif yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan belum menikah/lajang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan teknik snowball. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik regresi sederhana. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai F sebesar 20,333 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self-compassion*

secara sangat signifikan terhadap *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder. Hasil juga menunjukkan nilai R Square = 0,220, yang berarti *self-compassion* memberi pengaruh terhadap *loneliness* sebesar 22% dan sisanya sebesar 78% merupakan faktor lain diluar penelitian, seperti faktor situasional dan faktor karakterologis seperti *personality*, jenis kelamin, usia, budaya, dukungan sosial, *self-esteem*, atau *mindfulness*.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Loneliness*, Pengguna Tinder.

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan cara yang paling umum untuk membangun *intimacy* antara individu yang satu dan yang lainnya. Membangun *intimacy* merupakan salah satu tugas pada masa perkembangan dewasa awal, dimana individu yang tidak memiliki kelekatan dengan individu lain, akan cenderung untuk merasakan keterasingan diri dengan lingkungan, yang mana hal tersebut memiliki keterkaitan dengan *loneliness*. *Loneliness* dapat dijelaskan secara umum sebagai perasaan subjektif individu mengenai pengalaman dan keadaan yang tidak menyenangkan atau tidak sesuai dengan yang dia harapkan, sehingga individu tersebut merasa tidak memiliki kelekatan dengan lingkungannya. (Cook & Wilson, 1979)

Loneliness yang dibiarkan secara terus-menerus akan menyebabkan depresi, dimana individu yang merasa *loneliness* cenderung akan memiliki harga diri yang rendah dan tidak merasa mampu untuk membangun kelekatan dengan individu lain (Russel, 1996). Hal ini dapat menjadi gangguan mental yang serius jika tidak mendapatkan pengaruh yang positif, salah satu pengaruh positif yang sering diteliti berkaitan dengan *loneliness* adalah *self-compassion*.

Self-Compassion menekankan makna untuk mengasihi diri dan berpikiran positif pada diri sendiri, sedangkan isolasi yang berkaitan dengan *loneliness* menjadi penyebab individu tidak dapat menerima kejadian tidak baik dalam hidup, tidak percaya diri dan menutup komunikasi dengan individu lain. Oleh sebab itu, dengan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi maka individu akan terhindar dari perasaan terasing (isolasi) yang berhubungan dengan *loneliness* (Hasanah & Hidayati, 2016). *Self-Compassion* yang bermakna sebagai bentuk mengasihi diri dalam menghadapi masalah dan penderitaan dengan menghargai, mencintai, menerima kesalahan dan kekurangan diri yang menjadi bagian dalam pengalaman hidup manusia, sehingga dapat memberi pandangan baru bagi individu untuk menerima proses kehidupan yang ada dan berusaha untuk memperbaiki kekurangan atau keputusan yang salah (Neff, 2003).

Salah satu aplikasi yang diasumsikan dapat membantu memenuhi kebutuhan *intimacy* adalah Tinder. Tinder adalah salah satu media komunikasi yang dikenal sebagai aplikasi mencari pasangan atau teman kencan. Pengguna Tinder sebagian besar adalah individu dewasa awal dengan nilai sebesar 83% yang berada pada rentang usia 18 tahun hingga 32 tahun, yang memiliki motivasi bermacam-macam untuk menggunakan aplikasi tersebut. Motivasi yang paling sering ditemukan adalah mencari teman kencan dan sebagai media hiburan (Fridha & Octavianti, 2016).

Tinder dapat menjadi salah satu media yang digunakan dewasa awal sebagai sarana mencari pasangan dengan berbasis internet. Maka dapat diasumsikan bahwa *loneliness* juga dapat dirasakan oleh individu pengguna aplikasi Tinder, jika tidak dapat memenuhi kebutuhan fase dewasa awal yaitu *intimacy*, dimana individu butuh menjalin kedekatan emosional dan komitmen dengan orang lain. Pengguna Tinder yang telah memenuhi kebutuhan intimasi dan berkomunikasi dengan orang lain dapat tetap menggunakan aplikasi tersebut agar *loneliness* yang dirasakan terus berkurang dan diharapkan tidak ada. Hal ini dapat dikaitkan dan membutuhkan *self-compassion* untuk membuat komponen negatif yang dapat menyebabkan *loneliness* memberi persepsi yang positif pada individu. *Loneliness* pada penelitian ini sebagai dasar awal terhadap asumsi pengguna Tinder yang meskipun sudah dapat berkomunikasi

dengan orang lain, tetapi dapat menggunakan aplikasi tersebut untuk mempertahankan *loneliness* yang rendah dan dikaitkan dengan *self-compassion* sebagai pandangan baru yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiris pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder.

Tujuan memuat pertanyaan artikel yang harus di jelaskan pada pembahasan dan di jawab pada kesimpulan.

METODE

Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini beberapa variable yang akan dikaji diantaranya variabel terikat (Y) adalah *Loneliness* dan variabel bebas (X) adalah *Self-Compassion*.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan dari kelompok subjek penelitian yang memiliki jumlah dan semua karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti yang didalamnya ada informasi (data) yang dapat dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah dewasa awal pengguna Tinder (Siyoto dan Sodik, 2015).

Menurut Siyoto dan Sodik (2015) sampel didefinisikan sebagai sebagian atau bagian kecil dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi sesuai dengan ketentuan dan prosedur yang diharapkan peneliti.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling*, yaitu teknik yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama pada seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Secara spesifik teknik *non probability sampling* yang digunakan adalah *teknik purposive sampling*, yaitu sampel dipilih berdasarkan ketentuan kriteria responden yang sesuai dan diharapkan peneliti dan teknik *snowball* yaitu sampel mula-mula ditentukan jumlahnya 25 sedikit lalu kemudian membesar dengan mencari responden yang lebih banyak (Siyoto & Sodik, 2015).

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala Likert. Menurut Sugiyono (2016) skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala likert adalah skala yang berisikan pernyataan-pernyataan dengan kategori jawaban yang telah diberikan pada umumnya 1 sampai dengan 5 kategori jawaban. Terdapat dua jenis aitem dalam skala ini yaitu favorable dan unfavorable.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis regresi sederhana. Analisis juga dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 21 for windows (*Statistical Packages for Social Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Validitas, Daya Diskriminasi Aitem dan Reliabilitas Skala *Loneliness*

Uji validitas yang digunakan pada skala ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes berdasarkan analisis rasional oleh ahli yang

berkompeten atau *expert judgement* (Azwar, 2012). Penilaian validitas aitem-aitem pada skala *loneliness* dalam penelitian ini yang terdiri dari 20 aitem dengan 11 aitem favorable dan 9 aitem unfavorable yang diadaptasi dari skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Budiyanti, 2019), dan dilakukan oleh *expert judgment*.

Hasil uji daya diskriminasi aitem diskriminasi aitem pada skala *loneliness* dalam penelitian ini berada dalam rentang antara 0,450 sampai 0,772. Berdasarkan Azwar (1994) seluruh item yang mencapai koefisien minimal $\geq 0,30$ dianggap sah untuk membedakan aitem mana yang mampu membedakan antara kelompok yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang akan diukur.

Tabel 1. Sebaran Aitem Skala UCLA Loneliness Scale Version 3

No.	Aspek <i>Loneliness</i>	Jenis Aitem		Σ	Σ
		Favorable	Unfavorable	Aitem Awal	Aitem Baik
1	<i>Personality</i>	4, 13, 17*	6, 9	5	4
2	<i>Social Desirability</i>	8, 7, 18	1, 5, 10, 15, 19	8	8
3	<i>Depression</i>	2*, 14, 11, 3, 12	16, 20	7	6
Total		11	9	20	18

Keterangan: Tanda (*) adalah aitem yang gugur

Dari hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala *loneliness*, diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,916.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala UCLA Loneliness Scale Version 3

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
,916	18

Skala *Self-Compassion*

Uji validitas yang digunakan pada skala ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang didapatkan lewat pengujian terhadap relevansi isi tes melalui *expert judgement*, yang dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing. Penilaian validitas aitem-aitem pada skala *self-compassion* dalam penelitian ini yang terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* yang diadaptasi dari skala *self-compassion* (Arifin, 2017).

Hasil uji daya diskriminasi aitem diskriminasi aitem pada skala *self-compassion* dalam penelitian ini berada dalam rentang antara 0,375 sampai 0,717.

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Self-Compassion Scale

No.	Komponen <i>Self-Compassion</i>	Jenis Aitem		Σ	Σ
		Favorable	Unfavorable	Aitem Awal	Aitem Baik
1	<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8*, 11, 16, 21	10	9
2	<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8	8
3	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8	8
Total		13	13	26	25

Keterangan: Tanda (*) adalah aitem yang gugur

Dari hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala *self-compassion*, diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,934.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala Self-Compassion Scale

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
,934	25

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Pengujian pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 21. Berdasarkan uji normalitas pada skala *loneliness* diperoleh nilai

signifikansi 0,035 ($p > 0,05$). Hal itu menunjukkan bahwa skala *loneliness* tidak terdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,035.

Pada uji normalitas skala *self-compassion* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,073 ($p > 0,05$). Hal itu menunjukkan bahwa skala *self-compassion* terdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,073.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik	Sig	P	Keterangan
<i>Loneliness</i>	0,107	0,035	>0,05	Terdistribusi Tidak Normal
<i>Self-Compassion</i>	0,098	0,073	>0,05	Terdistribusi Normal

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel linear atau tidak. Untuk melakukan uji linearitas pada penelitian menggunakan Anova dengan bantuan SPSS versi 21. Data dikatakan linear apabila hasil signifikansi menunjukkan $< 0,05$. Dari hasil pengujian linearitas pada skala *loneliness* dan *self-compassion* diperoleh nilai F sebesar 20,333 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa variabel *loneliness* dan *self-compassion* bersifat linear.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Pada Skala *Loneliness* dan *Self-Compassion*

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	2268.833	1	2268.833	20.333	.000
Residual	8033.883	72	111.582		
Total	10302.716	74			

Uji Korelasi

Uji korelasional dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder. Pada penelitian ini uji korelasi menggunakan bantuan SPSS versi 21 dengan teknik Pearson. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel *self-compassion* dan variabel *loneliness* adalah sebesar -0,469 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$).

Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder.

Tabel 7. Hasil Korelasi Skala *Self-compassion* dan *Loneliness*

Variabel		<i>Loneliness</i>	<i>Self-Compassion</i>
<i>Loneliness</i>	Pearson Correlation	1	-0,469**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	74	74
<i>Self-Compassion</i>	Pearson Correlation	-0,469	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	74	74

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini untuk melakukan uji hipotesis adalah dengan menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 21. Hasil analisis regresi menunjukkan pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder, diperoleh nilai F sebesar 20,333 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* yang sangat signifikan pada dewasa awal pengguna Tinder.

Hasil lain menunjukkan nilai R Square sebesar 0,220, hal ini menyatakan bahwa variabel *self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 22% terhadap variabel *loneliness*, sedangkan sisanya sebesar 78% merupakan faktor lain diluar penelitian.

Tabel 8. Hasil Regresi Sederhana Skala *Self-Compassion* terhadap *Loneliness*

F	Sig.	R Square	R	Keterangan
20,333	0,000	0,220	0,469	Ada Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Loneliness</i>
a. Predictors: (Constant), <i>Self-Compassion</i>				
b. Dependent Variable: <i>Loneliness</i>				

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji statistik parametrik dengan metode teknik analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan, diperoleh nilai F sebesar 20,333 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder. Hasil pengaruh sangat signifikan ini didukung pernyataan Neff, Hsieh dan Dejitteart (2005) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat menjadi strategi yang positif untuk mengatasi atau mengurangi emosi negatif yang disebabkan oleh tekanan atau masalah dalam hidup.

Beberapa cara yang telah diuji untuk mengurangi *loneliness* adalah dengan mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan dukungan sosial, memperluas interaksi sosial dan memperbaiki cara pandangan terhadap sosial (Masi, Chen, Hawkley, 2010). Individu yang merasa kebutuhan dan kualitas hubungan sosialnya belum terpenuhi, dimana hal tersebut menghasilkan *loneliness*, maka dengan memiliki *self-compassion* yang baik individu akan memiliki kesadaran untuk berbelas kasih pada dirinya sendiri dengan cara membangun komunikasi yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan hasil nilai R Square sebesar 0,220 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberi pengaruh sebesar 22% terhadap *loneliness*, sedangkan sisanya 78% merupakan faktor lain diluar penelitian yaitu seperti faktor situasional dan faktor karakterologis seperti jenis kelamin, usia, budaya, *personality*, dukungan sosial, *self-esteem*, *mindfulness*, dan resiliensi diri. Besaran 22% pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* dalam penelitian ini cukup tinggi dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas kedua variabel yang sama.

Hal ini dapat dijelaskan dari makna yang dimiliki oleh *self-compassion*, yaitu sebagai pandangan positif terhadap pengalaman kehidupan diri sendiri dan hubungan diri sendiri dengan individu lain, sesuai dengan komponen *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common huminty* dan *mindfulness*, yang berdasarkan hal tersebut akan mampu untuk meningkatkan kesadaran individu untuk mengurangi *loneliness* yang dirasakan (Neff, 2003).

Self-kindness menjadikan individu untuk dapat lebih baik dalam menerima dan memberi dukungan pada diri sendiri pada saat memiliki permasalahan tanpa menghakimi dirinya (Neff, 2011). Pada konteks responden dalam penelitian ini yaitu pengguna Tinder, menggunakan Tinder adalah bentuk dukungan dirinya sendiri ketika tidak memiliki teman atau pasangan untuk berbagi cerita dan masalah.

Komponen berikutnya *common humanity*, dengan memiliki *common humanity* maka individu akan memiliki kesadaran untuk memahami bahwa proses kehidupan yang memiliki masalah dan kesulitan, memang harus dilewati oleh seluruh individu sebagai bagian dalam perjalanan kehidupan (Neff, 2011). Sesuai dengan konteks dalam penelitian ini dimana mayoritas responden dalam penelitian menerima perasaan *loneliness* yang dirasakan pada saat sendirian dan ketika mengalami masalah.

Kemudian *mindfulness*, menurut Neff (2011) individu yang memiliki *mindfulness* akan melibatkan kesadaran secara jelas terkait permasalahan yang dihadapinya dan mampu merencanakan sikap yang sesuai untuk untuk mengatasi permasalahannya.

Dalam penelitian ini, mayoritas responden sepakat menggunakan aplikasi Tinder untuk mengatasi rasa *loneliness* yang dirasakannya.

Banyak faktor yang mempengaruhi *loneliness* salah satunya adalah jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sejumlah 49 orang dan laki-laki sejumlah 25 orang. Hal ini sesuai dengan Neff (2003) yang menyatakan bahwa *self-compassion* perempuan cenderung lebih rendah secara signifikan daripada laki-laki, hal ini disebabkan kecenderungan perempuan untuk memberi penilaian negatif pada diri sendiri dan lingkungannya lebih tinggi daripada laki-laki.

Jika dilihat dari usia, responden berada pada rentang usia 21-25 tahun yang sejumlah 60 orang dan rentang usia 26-33 tahun sejumlah 14 orang. Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins, & Qualter (2020) menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia, maka *loneliness* yang dirasakan oleh beberapa faktor akan terus berkurang, pada usia lebih muda atau dewasa awal akan lebih rentan terhadap *loneliness* karena faktor eksplorasi identitas, perubahan fisik dan ketidakstabilan jaringan sosial yang dimilikinya.

Berdasarkan domisili responden, mayoritas adalah pengguna Tinder yang berdomisili di provinsi Jawa Barat sejumlah 32 orang, provinsi DKI Jakarta sejumlah 21 orang, provinsi Banten sejumlah 5 orang, provinsi Sumatera Barat sejumlah 5 orang, provinsi Jawa Timur sejumlah 4, provinsi Jawa Tengah sejumlah 4 orang, dan provinsi Sumatera Utara sejumlah 3 orang. Hal ini didukung oleh Liistigfarin (2016) yang menyatakan semakin lama seseorang tinggal di Jabodetabek maka semakin rendah tingkat kolektivismenya (budaya kekeluargaan dan saling memperhatikan satu individu dengan individu lainnya), hal ini tentunya berkaitan dengan tekanan sosial dan tingkat kesibukan yang tinggi dibandingkan daerah lain. Maka dapat disimpulkan pula kesempatan untuk mengasahi diri sendiri dan orang lain serta mengatasi *loneliness* yang dirasakan cenderung memilih cara yang dapat dilakukan secara individual.

Berdasarkan Pendidikan, mayoritas responden merupakan tamatan SMA/K sejumlah 41 orang, D3 sejumlah 4 orang, S1 sejumlah 26 orang dan S2 sejumlah 3 orang. Sesuai dengan penelitian Neff, Bluth, Tóth-Király, Davidson, Knox, Williamson & Costigan (2020) yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting terhadap tujuan hidup, kepuasan hidup, perkembangan konsep diri dan pembentukan identitas diri individu.

Jika dilihat berdasarkan jenis pekerjaan mayoritas responden adalah mahasiswa sejumlah 48 orang, pegawai swasta sejumlah 18 orang, *freelance* sejumlah 3 orang, belum bekerja sejumlah 3 orang, dan PNS sejumlah 2 orang. Besse (2016) yang menyatakan mahasiswa memiliki kerentanan terhadap *loneliness* yang dapat disebabkan oleh fase transisi sebagai dewasa muda yang baru, dimana ada tuntutan adaptasi pada lingkungan baru, berinteraksi dengan orang baru serta mempelajari tingkatan akademik yang lebih sulit. Menurut Ozcelik dan Barsade (2018) *loneliness* yang dirasakan oleh pekerja kantor biasanya disebabkan oleh sistem organisasi yang tidak mendukung untuk peningkatan kinerja pekerjaannya, namun kerja sama dan hubungan yang baik antara rekan kerja dapat membantu menurunkan *loneliness* tersebut.

Faktor lain yang dapat dilihat adalah dengan yang memiliki keterkaitan pada Tinder, yaitu salah satunya adalah lama memiliki akun Tinder, mayoritas responden lama memiliki akun Tinder yang dibawah 1 tahun sejumlah 47 orang, memiliki akun selama 1-2 tahun sejumlah 20 orang, memiliki akun selama 3-4 tahun sejumlah 4 orang dan memiliki akun 5-6 tahun sejumlah 3 orang. Hasil tersebut didukung oleh Candra (2017) menyatakan penggunaan media sosial dalam membangun hubungan interpersonal akan lebih lama dilakukan sampai *loneliness* yang dirasakan cukup berkurang.

Berdasarkan lama mengakses akun Tinder adalah, mayoritas mengakses Tinder selama kurang dari 1 jam dalam sehari yaitu sejumlah 40 orang. Sedangkan responden yang mengakses Tinder selama 2-3 jam sehari ada sejumlah 34 orang. Hal ini sesuai dengan kutipan dari Badoo.com (dalam Anggaraini, 2018) yang menyatakan rata-rata pengguna wanita menggunakan aplikasi Tinder sebanyak 79 menit/hari dan pengguna pria sebanyak 85/hari.

Maka dapat disimpulkan dalam rentang waktu tersebut secara rata-rata cukup untuk memenuhi kebutuhan pengguna dalam menggunakan Tinder.

Jika dilihat dari jumlah *match* yang dimiliki responden dalam penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki jumlah *match* 1-50 *match* yaitu sejumlah 64 orang, responden yang memiliki jumlah *match* sebanyak 51-100 *match* ada sejumlah 4 orang, dan responden yang memiliki jumlah *match* diatas 100 ada sejumlah 6 orang. Hasil tersebut didukung oleh Kearns, Whitley, Tannahill, & Ellaway (2015) menjelaskan bahwa individu yang memahami bahwa ada lebih banyak orang yang berada disekitarnya, maka individu akan merasakan *loneliness* yang lebih rendah.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder. Penelitian ini menggunakan metode teknik regresi sederhana untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* secara sangat signifikan terhadap *loneliness* pada dewasa awal pengguna Tinder. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Besarnya pengaruh adalah 22% yang berarti sisanya sebanyak 78% merupakan faktor lain diluar penelitian seperti faktor situasional dan faktor karakterologis seperti *personality*, jenis kelamin, usia dan budaya.

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mengajukan beberapa saran kepada pengguna Tinder dan peneliti selanjutnya sebagai berikut: Diharapkan penggunaan aplikasi Tinder lebih kearah positif seperti membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain dan menggunakannya sebagai sarana hiburan yang juga positif. Peneliti juga mengharapkan aplikasi ini dapat menjadi media yang berguna untuk membangun intimasi yang positif dan mengurangi rasa kesepian maupun rasa rendah diri pada seluruh pengguna, sehingga pengguna Tinder dapat lebih terbuka terhadap kebutuhannya dan tidak terpengaruh oleh pandangan sosial yang negatif. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan beberapa faktor, seperti jumlah responden yang lebih banyak sehingga didapatkan hasil yang akan lebih baik. Peneliti selanjutnya diharapkan pula dapat melakukan penelitian ini dengan sampel yang pengguna media sosial lain atau aplikasi *dating* lainnya seperti Tantan, Bumble, dan OkCupid yang juga memiliki cukup banyak pengguna di Indonesia. Peneliti selanjutnya juga dapat, menambahkan variabel lain yang memiliki keterkaitan dengan *self-compassion* atau *loneliness* seperti, dukungan sosial, *self-esteem*, atau *mindfulness*. Bagi peneliti selanjutnya disarankan pula memperhatikan *social desirability* sebagai faktor yang perlu diperhatikan dalam melakukan penelitian.

REFERENSI

- Anggraini, A. P. Kompas.com. (2018). *Kencan Online Makin Diminati "Generasi Zaman Now"*. Diakses dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/01/25/230000220/kencan-online-makin-diminati-generasi-zaman-now--?page=all#page2> pada tanggal 17 Juli 2021.
- Arifin, N. F. (2017). Hubungan *Self-Compassion* dan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Skripsi*. Universitas Gunadarma: Fakultas Psikologi.
- Azwar, S. (1994). Seleksi Aitem dalam Penyusunan Skala Psikologi. *Buletin Psikologi*, 2(2), 26-33.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., (2010). *Assesing Mindfulness & Acceptance Processes in Clients*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). *Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. Personality and Individual Differences, 110066*. doi:10.1016/j.paid.2020.110066.
- Besse, Robin Deshawn. (2016) Loneliness among college students: examining potential coping strategies and the influence of targeted messages on the likelihood of befriending. Diss. Kansas State University.
- Budiyanti, P. (2019). Kontribusi Self-Compassion terhadap Loneliness Pada Istri yang Ditinggal Suami Karena Meninggal Dunia. *Skripsi*. Universitas Gunadarma: Fakultas Psikologi.
- Candra, D. A. (2017). Kesepian dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang: Fakultas Psikologi.
- Cook, Mark., & Wilson, Glenn. (1979). *An International Conference : Love and Attraction*. UK : Pergamon Press.
- Fridha, Merry., & Octavianti, Meria. (2016). Konstruksi Makna Kencan di Situs Pencarian Jodoh Tinder (Studi Fenomenologi Pada Pria Pengguna Tinder di Jakarta. *Jurnal Nomosleca, 2*(2), 1-14.
- Germer, Christopher, K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guildford Press.
- Hasanah, Fany Andina., & Hidayati, Farida. (2016). Hubungan antara Self- Compassion dengan Alienasi pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati, 5*(4), 750-756.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan : edisi pertama*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C. & Ellaway, A. (2015). ‘Lonesome town’? Is loneliness associated with the residential environment, including housing and neighborhood factors?. *Journal Community Psychology, 43*(7), 849-867. <https://doi.org/10.1002/jcop.21711>
- Liistigfarin. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi Individualisme dan Kolektivisme Mahasiswa S1 Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia. *Skripsi*. Universitas Indonesia: Fakultas Ekonomi dan Bisnis.
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). *A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. Personality and Social Psychology Review, 15*(3), 219–266. doi:10.1177/1088868310377394.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of Scale to Measure Self- Compassion. *Self and Identity Taylor & Francis Inc, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjterat, K. (2005). *Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. Self and Identity, 4*(3), 263–287. doi:10.1080/13576500444000317.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2020). *Development and Validation of the Self-Compassion Scale for Youth. Journal of Personality Assessment, 1–14*. doi:10.1080/00223891.2020.172977.
- Ozcelik, H., & Barsade, S. (2018). No Employee an Island: Workplace Loneliness and Job Performance. *Academy of Management Journal, 2015, 1066*. <https://doi.org/10.5465/amj.2015.1066>.
- Papalia, Diane E., Feldman, Ruth Duskin & Martorell, Gabriela. (2012). *Human Development. Twelfth edition*. New York: McGraw-Hill Publishing Company.
- Proudfoot, Jenny. (2020). *Tinder’s new safety features are extremely important*. Diakses dari <https://www.marieclaire.co.uk/life/sex-and-relationships/tinder-the-online-dating-app-that-everyone-s-talking-about-112522> pada tanggal 14 Juli, 2020.

- Rotenberg, Ken, J., & Hymel, Shelley. (1999). *Loneliness in Childhood And Adolescence*. New York : Cambridge University Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Siyoto, Sandu., & Sodik, M. Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabeta.