

Hubungan Interpersonal Online: Dampak Psikologis Kencan Online (*Online Dating*) Pengguna *Dating Apps* Perseptif Psikologi Cyber

Imam Zulkhairi¹, Masyhuri²

Email: ongaimam.psikologi@gmail.com¹

Magister Psikologi, Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau^{1,2}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak psikologis penggunaan aplikasi kencan online dalam konteks hubungan interpersonal di era digital. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, buku, dan laporan statistik terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kencan online meningkat signifikan secara global maupun di Indonesia, terutama di kalangan generasi muda. Temuan menunjukkan bahwa kencan online memiliki dampak psikologis yang bersifat ambivalen. Di satu sisi, aplikasi ini memperluas peluang relasi sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan memfasilitasi interaksi interpersonal. Di sisi lain, penggunaan yang intensif berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, depresi, kesepian, kelelahan emosional (*dating fatigue*), serta fluktuasi harga diri akibat perbandingan sosial dan kebutuhan validasi eksternal. Selain itu, ditemukan risiko perilaku adiktif dan masalah interpersonal seperti penipuan, pelecehan, dan *ghosting*. Secara teoretis, fenomena ini dijelaskan melalui integrasi *Social Comparison Theory*, *Attachment Theory*, *Self-Presentation Theory*, *Uses and Gratifications Theory*, dan *Cognitive Dissonance Theory*. Penelitian ini juga mengidentifikasi kesenjangan berupa inkonsistensi temuan, dominasi pendekatan kuantitatif, keterbatasan konteks budaya, serta minimnya kajian kualitatif. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih komprehensif dan kontekstual, khususnya dalam budaya Indonesia. Temuan ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan teori, literasi digital, serta intervensi psikologis yang adaptif.

Kata Kunci: Kencan Online; Kesehatan Mental; Hubungan Interpersonal; Psikologi Cyber

Abstract

*This study aims to examine the psychological impacts of online dating applications within the context of interpersonal relationships in the digital era. The research employs a literature review method by analyzing relevant scientific sources, including journal articles, books, and recent statistical reports. The findings indicate a significant increase in the use of online dating applications globally and in Indonesia, particularly among young adults. The results reveal that online dating has ambivalent psychological effects. On one hand, it enhances social connection opportunities, boosts self-confidence, and facilitates interpersonal interactions. On the other hand, intensive use is associated with increased anxiety, depression, loneliness, emotional exhaustion (*dating fatigue*), and self-esteem fluctuations driven by social comparison and the need for external validation. Additionally, risks such as addictive behavior and interpersonal issues, including fraud, harassment, and ghosting, are identified. Theoretically, these findings are explained through the integration of *Social Comparison Theory*, *Attachment Theory*, *Self-Presentation Theory*, *Uses and Gratifications Theory*, and *Cognitive Dissonance Theory*. This study also highlights research gaps, including inconsistent findings, the dominance of quantitative approaches, limited cultural context, and a lack of qualitative exploration. Therefore, more comprehensive and contextual research is needed, particularly within the Indonesian cultural setting. These findings are expected to contribute to theoretical development, digital literacy, and adaptive psychological interventions.*

Keywords: Online Dating; Mental Health; Interpersonal Relationships; Cyber Psychology

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah merevolusi cara manusia membangun dan memelihara hubungan interpersonal. Transformasi ini tidak hanya memperluas jangkauan interaksi sosial, tetapi juga mengubah kualitas dan dinamika relasi yang terbentuk. Secara global, peningkatan

penetrasi internet yang melampaui 5 miliar pengguna menunjukkan bahwa interaksi berbasis digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (We Are Social & Meltwater, 2024). Dalam konteks ini, hubungan interpersonal tidak lagi terbatas pada interaksi tatap muka, melainkan berkembang ke dalam ruang virtual yang

memungkinkan terbentuknya relasi tanpa batas geografis. Perubahan ini membawa implikasi psikologis yang signifikan, terutama dalam bagaimana individu memaknai kedekatan, kepercayaan, dan keterikatan emosional.

Salah satu manifestasi paling menonjol dari transformasi tersebut adalah munculnya fenomena kencan online (*online dating*), yang kini menjadi salah satu cara utama dalam membentuk hubungan romantis. Laporan dari Pew Research Center (2023) menunjukkan bahwa sekitar 30% orang dewasa di negara maju pernah menggunakan aplikasi kencan online, dengan tren yang terus meningkat terutama pada generasi muda. Sementara itu, data dari Statista (2024) mengindikasikan bahwa industri aplikasi kencan mengalami pertumbuhan pesat secara global, dengan jutaan pengguna aktif setiap harinya. Fenomena ini mencerminkan pergeseran paradigma dalam proses pencarian pasangan, dari yang sebelumnya berbasis interaksi langsung menjadi berbasis algoritma dan preferensi digital.

Dalam konteks Indonesia, perkembangan kencan online juga menunjukkan tren yang signifikan. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) melaporkan bahwa penetrasi internet telah mencapai lebih dari 78% populasi, yang membuka peluang luas bagi interaksi sosial berbasis digital. Sejalan dengan itu, jumlah pengguna aplikasi kencan di Indonesia

diperkirakan mencapai puluhan juta, terutama di kalangan dewasa muda. Kondisi ini diperkuat oleh perubahan gaya hidup masyarakat urban, meningkatnya mobilitas sosial, serta keterbatasan ruang interaksi konvensional. Dengan demikian, kencan online tidak hanya menjadi fenomena global, tetapi juga telah mengakar dalam dinamika sosial masyarakat Indonesia.

Meskipun menawarkan kemudahan dalam memperluas jaringan sosial dan peluang relasi romantis, kencan online juga memunculkan berbagai dampak psikologis yang kompleks. Karakteristik interaksi yang dimediasi teknologi seperti anonimitas, kontrol tinggi terhadap presentasi diri, serta minimnya isyarat nonverbal dapat memengaruhi persepsi diri, kepercayaan interpersonal, dan kualitas hubungan. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini berpotensi memunculkan berbagai konsekuensi, baik positif maupun negatif, seperti peningkatan kepercayaan diri, tetapi juga kecemasan sosial, ketidakpuasan relasi, hingga kelelahan emosional (*emotional fatigue*).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji dampak psikologis dari penggunaan kencan online dengan temuan yang beragam. Penelitian oleh Finkel et al. (2012) menunjukkan bahwa kencan online meningkatkan efisiensi dalam pencarian pasangan, namun tidak selalu menghasilkan kepuasan hubungan jangka panjang. Ellison, Heino, dan Gibbs (2006) menemukan bahwa

pengguna cenderung melakukan *selective self-presentation*, yang dapat memengaruhi ekspektasi dan realitas hubungan. Toma dan Hancock (2010) mengidentifikasi adanya kecenderungan distorsi informasi diri, yang berimplikasi pada kepercayaan interpersonal.

Lebih lanjut, penelitian oleh Hobbs, Owen, dan Gerber (2017) mengungkapkan bahwa penggunaan aplikasi kencan dapat meningkatkan peluang interaksi sosial, tetapi juga menimbulkan kelelahan emosional akibat proses seleksi yang berulang. Timmermans dan De Caluwé (2017) menemukan bahwa penggunaan aplikasi berbasis swipe berkorelasi dengan fluktuasi harga diri, terutama ketika individu mengalami penolakan atau kurangnya respons. Sementara itu, Sumter, Vandenbosch, dan Ligtenberg (2017) menyoroti bahwa motivasi penggunaan aplikasi kencan yang berbeda dapat memengaruhi pengalaman psikologis pengguna, termasuk dalam hal kepuasan dan keterlibatan emosional. Penelitian terbaru oleh Ranzini dan Lutz (2017) juga menunjukkan bahwa faktor kepribadian, seperti narsisme dan kesepian, berperan dalam cara individu menggunakan dan mengalami kencan online.

Sintesis terhadap penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa dampak psikologis kencan online bersifat multidimensional dan tidak selalu konsisten. Di satu sisi, kencan online dapat meningkatkan peluang relasi dan kepercayaan diri; di sisi lain, dapat memicu kecemasan,

ketidakpuasan diri, dan objektifikasi sosial. Perbedaan temuan ini dipengaruhi oleh variasi pendekatan penelitian, karakteristik subjek, serta konteks sosial-budaya yang berbeda. Sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada variabel tertentu, sehingga cenderung mengabaikan kompleksitas pengalaman subjektif individu.

Selain itu, terdapat beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) yang masih perlu diperhatikan. Pertama, dominasi penelitian dalam konteks Barat menyebabkan kurangnya pemahaman mengenai dinamika psikologis kencan online dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia. Kedua, keterbatasan variabel yang dikaji membuat hubungan antara aspek psikologis seperti harga diri, kecemasan, dan kepuasan relasi belum dipahami secara integratif. Ketiga, terdapat inkonsistensi hasil penelitian terkait dampak positif dan negatif kencan online terhadap kesejahteraan psikologis. Keempat, masih terbatas penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif atau literature review komprehensif untuk mensintesis berbagai temuan secara sistematis.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan melakukan kajian literatur terhadap dampak psikologis kencan online dalam konteks hubungan interpersonal. Penelitian ini tidak hanya mengkompilasi temuan empiris, tetapi juga melakukan analisis kritis terhadap

berbagai pendekatan, variabel, dan konteks penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian ini berupaya menghadirkan perspektif yang lebih kontekstual dengan mempertimbangkan karakteristik sosial-budaya Indonesia dalam memahami pengalaman psikologis pengguna kencan online.

Penelitian ini difokuskan pada kajian literatur mengenai dampak psikologis kencan online dalam hubungan interpersonal, dengan menelaah berbagai aspek seperti harga diri, kecemasan, kepuasan relasi, dan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks pengguna di Indonesia. Fokus ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif, sistematis, dan kontekstual mengenai implikasi psikologis dari fenomena kencan online dalam kehidupan sosial modern.

METODE PENELITIAN

Artikel ini ditulis menggunakan metode penelitian kepustakaan atau *literature review*. Penulis mengumpulkan informasi dan data melalui berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk artikel, jurnal dan buku. Data yang didapat dari literatur selanjutnya dianalisis dan bertujuan mengetahui dampak psikologis kencan online (*online dating*) pengguna *dating apps* perseptif psikologi cyber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

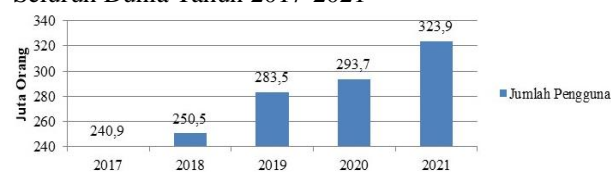
A. Data Penggunaan Aplikasi Kencan Online

Aplikasi kencan online kian populer di berbagai belahan dunia. Terlebih sejak

pandemi Covid-19 berlangsung, saat mobilitas fisik dibatasi demi mengurangi penularan virus, aplikasi kencan semakin banyak digunakan sebagai ruang alternatif untuk bersosial dan mencari pasangan (Rizaty, 2022).

Menurut data dari *businessofapps.com*, pada 2021 jumlah pengguna aplikasi kencan online sudah mencapai 323,9 juta di seluruh dunia. Angka ini meningkat 10,3% dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 293,7 juta pengguna (Rizaty, 2022). Peningkatan pengguna aplikasi kencan online paling banyak terjadi pada aplikasi Tinder, Bumble, dan Engsel. Tinder sendiri memiliki pelanggan sebanyak 9,6 juta orang di seluruh dunia pada kuartal II 2021 (Rizaty, 2022). Jumlah pengguna aplikasi kencan online di seluruh dunia dari tahun 2017 hingga 2021 dapat dilihat pada grafik 1.

Grafik 1. Jumlah Pengguna Aplikasi Kencan Online Seluruh Dunia Tahun 2017-2021



Data terbaru menunjukkan pasar aplikasi kencan online global berkembang pesat dengan lebih dari 380 juta pengguna aktif pada tahun 2024, mencakup sekitar 5% populasi dewasa global dan didorong oleh popularitas di kalangan milenial dan Gen Z. Amerika Serikat mendominasi dengan 21,9% penduduknya menggunakan kencan online (Slotta, 2025). Dari jumlah pengguna aktif di

seluruh dunia, sekita 25 juta diantaranya membayar fitur premium (Curry, 2026). Pada tahun 2025, Tinder memimpin sebagai aplikasi terpopuler berdasarkan jumlah unduhan, disusul Bumble pada peringkat kedua, Hinge peringkat ketiga, Badoo pada peringkat keempat dan Boo diperingkat kelima (Buana, 2026). data tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Unduhan Global Aplikasi Kencan Daring Sepanjang Tahun 2025

Peringkat	Nama Aplikasi	Estimasi Unduhan (Global)	Fokus Utama
1	Tinder	63,7 Juta	Kecepatan & Popularitas
2	Bumble	29,2 Juta	Kendali di Tangan Wanita
3	Hinge	21,3 Juta	Hubungan Serius
4	Badoo	19,5 Juta	Jaringan Sosial
5	Boo	17,7 Juta	Kecocokan Psikologi

Data diatas didapatkan dari Mediaindonesia.com yang merujuk pada laporan Business of Apps dan appTweak. Sedangkan berdasarkan data yang didapatkan dari Statista.com, Tinder telah memantapkan dirinya sebagai pemimpin yang tak terbantahkan di pasar aplikasi kencan global, dengan menunjukkan kinerja yang mengesankan di berbagai metrik. Pada Juni 2024, aplikasi ini mencatat lebih dari 6,1 juta unduhan bulanan, menjadikannya aplikasi kencan yang paling banyak diunduh di seluruh dunia. Dominasi Tinder semakin terlihat melalui kinerja konsisten yang tinggi sepanjang tahun, dengan unduhan mencapai puncaknya lebih dari sembilan juta instalasi pada Agustus 2024 (Slotta, 2025).

Berdasarkan sumber yang sama menyatakan bahwa aplikai Bumble yang

merupakan sebuah platform di mana perempuan melakukan langkah pertama, menunjukkan pertumbuhan signifikan baik dalam jumlah pengguna maupun pendapatan. Jumlah pengguna berbayar Bumble meningkat dari sekitar 3,8 juta pada kuartal ketiga 2023 menjadi sekitar 4,2 juta pada kuartal ketiga 2024. Selain itu, rata-rata pendapatan per pengguna berbayar (ARPPU) untuk aplikasi Bumble mencapai 25,58 dolar AS pada akhir 2024. Pada Januari 2024, Bumble mencatat rekor 3,55 juta unduhan dari Apple App Store dan Google Play Store. Pasar Amerika Utara dan Amerika Latin memainkan peran penting dalam keberhasilan ini, dengan menyumbang porsi unduhan terbesar yaitu lebih dari 1,65 juta pengguna di wilayah tersebut (Slotta, 2025).

Selain aplikasi populer diatas, sebuah aplikasi kencan yang berfokus pada komunitas LGBTQ+ yang bernama Grindr, telah memberikan dampak global yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada kuartal ketiga 2024, aplikasi ini memiliki 1,11 juta rata-rata pengguna berbayar, meningkat dari 962.000 pada kuartal yang sama tahun sebelumnya. Amerika Serikat memimpin dalam pendapatan aplikasi dengan kontribusi sekitar 341,7 juta dolar AS, diikuti oleh Inggris dengan 41,3 juta dolar AS. Relevansi dan minat pengguna terhadap aplikasi ini tetap kuat, yang ditunjukkan oleh lonjakan pencarian global di Google untuk “Grindr”

dalam periode tiga bulan hingga Mei 2024 (Slota, 2025).

Di Indonesia sendiri, 63% generasi muda merupakan pengguna aplikasi kencan online. Dalam survei terbaru dari Populix yang bertajuk “*Indonesian Usage Behavior and Online Security on Dating Apps*” terungkap bahwa 63% responden menyatakan mereka adalah pengguna aplikasi kencan online, dengan mayoritasnya didominasi oleh generasi milenial (Populix, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Info.populix.co pada tanggal 15-22 Januari 2024 dengan menggunakan metode survei yang dilakukan secara online terhadap 1.165 responden, laki-laki dan perempuan berusia 17-55 tahun di Indonesia mendapatkan bahwa Tinder (38%), Tantan (33%) dan Bumble (17%) menjadi aplikasi kencan online yang paling banyak digunakan oleh mayoritas responden. Hal ini menandakan popularitas dari aplikasi tersebut cukup tinggi di masyarakat Indonesia. Selain aplikasi tersebut, aplikasi kencan lain yang digunakan oleh responden meliputi Omi (13%), Dating.com (12%), Badoo (10%), Taaruf.id (7%), OkCupid (7%) dan Muslima (5%) (Populix, 2024).

Kehadiran aplikasi kencan online yang semakin menjamur di Indonesia memperlihatkan peran teknologi digital dalam membentuk kebiasaan baru untuk membangun hubungan, bahkan dalam mencari pasangan

hidup. Akan tetapi, dari mayoritas pengguna aplikasi kencan hanya sebagian kecil yang lanjut sampai jenjang pernikahan. Data memperlihatkan bahwa aplikasi kencan utamanya tidak digunakan untuk mencari pasangan hidup, melainkan untuk mendapatkan teman chat, penasaran ingin mencoba, dan untuk bersenang-senang,” ujar Eileen Kamtawijoyo, COO & Co-Founder Populix (Populix, 2024).

Selanjutnya penelitian ini juga mendapatkan bahwa sebanyak 37% pengguna menyatakan keraguan mereka akan menemukan pasangan hidup melalui aplikasi kencan online. Di sisi lain, dari total responden yang menggunakan aplikasi kencan online, hanya terdapat 20% pengguna yang berhasil menemukan pasangan hingga memasuki jenjang pernikahan atau hubungan yang serius (Populix, 2024).

Keraguan dan pandangan masyarakat tentang peran aplikasi kencan online dalam mencari pasangan hidup juga tidak dapat dilepaskan dari pengalaman mereka di aplikasi. Survei mengungkap 56% responden menyatakan pernah mengalami kejadian tidak menyenangkan di aplikasi. Beberapa kejadian tidak menyenangkan ini meliputi penipuan profil (71%), penggunaan bahasa yang kasar atau tidak sopan (52%), pelecehan seksual (30%), perselingkuhan (23%), penipuan uang (22%), *cyberstalking* (21%), dan pencurian identitas atau doxing (21%).

Kejadian-kejadian tersebut mendorong pengguna untuk menjadi lebih berhati-hati dalam berinteraksi di platform. Mayoritas responden mengatakan akan mengecek profil secara menyeluruh sebelum memulai percakapan yang lebih serius, serta memastikan untuk tidak membagikan informasi pribadi kepada orang yang baru dikenal maupun mencantulkannya pada laman profi (Populix, 2024).

B. Dampak terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kencan memiliki keterkaitan dengan kondisi kesehatan mental individu. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kencan berhubungan dengan peningkatan distress psikologis, meskipun hubungan tersebut tidak selalu bersifat kausal karena dominasi desain *cross-sectional* (Castro & Barrada, 2020).

Penelitian lain menemukan bahwa penggunaan aplikasi kencan secara intensif berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan, terutama pada individu dengan tingkat keterlibatan tinggi (Holtzhausen et al., 2020). Selain itu, tinjauan sistematis oleh Bonfanti et al. (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar studi menemukan dampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif, meskipun terdapat juga temuan yang menunjukkan efek positif berupa peningkatan koneksi sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dampak kencan online terhadap kesehatan mental bersifat ambivalen, tergantung pada pola penggunaan dan karakteristik individu (Ranzini & Lutz, 2017).

C. Harga Diri dan Citra Tubuh (*Self-esteem & Body Image*)

Dampak signifikan lainnya berkaitan dengan harga diri dan citra tubuh. Penelitian oleh Strubel dan Petrie (2017) yang diperkuat oleh temuan lanjutan menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kencan berbasis visual berkorelasi dengan penurunan kepuasan tubuh dan peningkatan perbandingan sosial (Bonfanti et al., 2022).

Lebih lanjut, studi oleh Rochat et al. (2019) menemukan bahwa individu yang sering menggunakan aplikasi kencan menunjukkan fluktuasi harga diri yang signifikan, terutama bergantung pada jumlah *match* atau respons yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa validasi eksternal menjadi faktor penting dalam pembentukan harga diri pengguna aplikasi kencan.

Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa individu dengan motivasi sosial tertentu justru mengalami peningkatan kepercayaan diri melalui interaksi online (Timmermans & De Caluwé, 2017; Sumter et al., 2017).

D. Kecemasan Sosial dan Kesepian

Penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan kencan online dengan kecemasan sosial dan kesepian.

Studi oleh Orosz et al. (2018) menemukan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang tinggi lebih cenderung menggunakan aplikasi kencan secara kompulsif.

Selain itu, penelitian oleh Peter dan Valkenburg (2021) menunjukkan bahwa interaksi online yang dangkal dapat memperkuat perasaan kesepian karena kurangnya kedalaman emosional dalam komunikasi. Temuan ini diperkuat oleh studi terbaru yang menunjukkan bahwa pengguna aplikasi kencan sering mengalami *dating anxiety*, terutama akibat ketidakpastian dalam interaksi dan evaluasi sosial yang berulang (Albury et al., 2023). Fenomena ini mencerminkan adanya paradoks digital, di mana peningkatan konektivitas tidak selalu diikuti oleh peningkatan kedekatan emosional.

E. Perilaku Adiktif dan Penggunaan Bermasalah

Literatur terbaru juga mengidentifikasi adanya fenomena *problematic online dating use*. Penelitian oleh Orosz et al. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kencan dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang ditandai dengan kehilangan kontrol dan penggunaan berlebihan.

Selanjutnya, studi oleh Castro et al. (2020) mengembangkan konsep *Tinder Use Disorder* yang memiliki karakteristik serupa dengan adiksi perilaku lainnya, seperti craving dan withdrawal. Penelitian terbaru oleh Bonfanti et al. (2022) juga menemukan bahwa kebutuhan akan validasi sosial menjadi salah

satu prediktor utama penggunaan bermasalah. Dengan demikian, aplikasi kencan tidak hanya berfungsi sebagai sarana relasi, tetapi juga sebagai sumber gratifikasi psikologis yang berpotensi menimbulkan ketergantungan.

F. Kualitas Hubungan dan Risiko Interpersonal

Dari aspek kualitas hubungan, hasil penelitian menunjukkan variasi temuan. Studi oleh Potarca (2021) menemukan bahwa hubungan yang dimulai melalui aplikasi kencan dapat memiliki kualitas yang relatif setara dengan hubungan offline, terutama jika interaksi berlanjut secara intensif.

Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa ekspektasi yang tidak realistis dan proses seleksi berbasis algoritma dapat menurunkan kepuasan relasi (Finkel et al., 2012). Selain itu, risiko interpersonal seperti penipuan romantis (*romance scam*) dan *ghosting* juga meningkat dalam konteks kencan online, yang berdampak pada kepercayaan interpersonal dan kesehatan mental (Whitaker & Buchanan, 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan dalam kencan online sangat bergantung pada dinamika interaksi lanjutan, bukan hanya pada medium pertemuan awal.

G. Penguatan Analisis Teoritis

Untuk memperdalam pemahaman terhadap dampak psikologis kencan online, temuan empiris yang telah dipaparkan sebelumnya perlu dianalisis melalui kerangka teori psikologi yang relevan. Integrasi teori ini

penting agar fenomena tidak hanya dideskripsikan secara empiris, tetapi juga dijelaskan secara konseptual. Teori-teori tersebut diantaranya:

1. *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954)

Social Comparison Theory menjelaskan bahwa terdapat dorongan bawaan dari diri individu untuk melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan individu lain (Swari & Tobing, 2024). Dalam konteks kencan online, fitur berbasis visual dan mekanisme *swipe* memperkuat proses perbandingan sosial secara intens dan berulang.

Temuan mengenai penurunan harga diri dan ketidakpuasan citra tubuh dapat dijelaskan melalui mekanisme *upward comparison*, yaitu ketika individu membandingkan dirinya dengan pengguna lain yang dianggap lebih menarik (Strubel & Petrie, 2017; Bonfanti et al., 2022). Proses ini menghasilkan evaluasi diri yang negatif dan berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis.

Sebaliknya, ketika individu mendapatkan validasi sosial melalui *match*, terjadi *downward comparison* atau penguatan ego yang dapat meningkatkan harga diri secara sementara (Rochat et al., 2019). Dengan demikian, aplikasi kencan menciptakan siklus fluktuatif dalam evaluasi diri yang bergantung pada umpan balik sosial.

2. *Attachment Theory* (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1987)

Attachment Theory menjelaskan bahwa pola keterikatan individu memengaruhi cara mereka membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal (Albert et al., 2025). Dalam konteks kencan online, individu dengan *attachment style* yang berbeda menunjukkan pola penggunaan yang berbeda pula.

Individu dengan *anxious attachment* cenderung menggunakan aplikasi kencan secara lebih intens sebagai bentuk pencarian validasi dan kepastian relasi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecemasan dan ketergantungan emosional (Orosz et al., 2018). Sebaliknya, individu dengan *avoidant attachment* cenderung menggunakan kencan online untuk hubungan yang bersifat dangkal dan kurang berkomitmen (Timmermans & De Caluwé, 2017).

Temuan mengenai *dating anxiety*, ketidakpastian relasi, dan kesepian dapat dipahami sebagai manifestasi dari ketidakamanan keterikatan (*insecure attachment*) dalam konteks interaksi digital (Albury et al., 2023). Dengan demikian, kencan online berfungsi sebagai medium yang memperkuat pola keterikatan yang sudah ada sebelumnya.

3. *Self-Presentation Theory* (Goffman, 1959)

Menurut *Self-Presentation Theory*, individu berupaya untuk menampilkan diri

dengan cara tertentu agar menciptakan kesan yang diinginkan oleh orang lain (Kesuma et al., 2025). Dalam aplikasi kencan, pengguna memiliki kontrol tinggi terhadap bagaimana mereka merepresentasikan diri melalui foto, bio, dan pesan.

Temuan mengenai *selective self-presentation* dan distorsi identitas dapat dijelaskan melalui upaya individu untuk menampilkan versi diri yang ideal (*idealized self*) guna meningkatkan daya tarik (Ellison et al., 2006; Toma & Hancock, 2010). Namun, kesenjangan antara identitas online dan realitas dapat menimbulkan disonansi psikologis serta menurunkan kepuasan relasi ketika interaksi berlanjut ke dunia nyata.

4. *Uses and Gratifications Theory* (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973)

Teori ini menjelaskan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan afeksi, hiburan, identitas, dan interaksi sosial (Wardani & Wenerda, 2025). Dalam konteks kencan online, motivasi penggunaan sangat beragam, mulai dari mencari pasangan, validasi diri, hingga sekadar hiburan.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menggunakan aplikasi kencan untuk validasi diri lebih rentan mengalami dampak negatif seperti kecemasan dan ketergantungan (Sumter et al., 2017; Castro & Barrada, 2020). Sebaliknya, penggunaan yang berorientasi pada relasi cenderung menghasilkan pengalaman yang lebih positif.

5. *Cognitive Dissonance Theory* (Festinger, 1957)

Cognitive Dissonance Theory menjelaskan ketegangan psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realitas (Sitompul & Neviyarni, 2025). Dalam kencan online, ekspektasi yang tinggi terhadap pasangan (berdasarkan profil digital) sering kali tidak sesuai dengan realitas interaksi langsung.

Hal ini menjelaskan temuan mengenai ketidakpuasan relasi dan *dating fatigue*, di mana individu mengalami kelelahan emosional akibat berulang kali menghadapi ketidaksesuaian antara ekspektasi dan kenyataan (Hobbs et al., 2017).

Integrasi berbagai teori tersebut menunjukkan bahwa dampak psikologis kencan online merupakan hasil interaksi kompleks antara proses evaluasi diri (*social comparison*), pola keterikatan (*attachment*), strategi presentasi diri (*self-presentation*), motivasi penggunaan (*uses and gratifications*), serta konflik kognitif (*cognitive dissonance*).

Dengan demikian, kencan online tidak hanya merupakan fenomena teknologi, tetapi juga arena psikologis yang melibatkan dinamika identitas, emosi, dan relasi interpersonal secara simultan.

H. Implikasi

Secara teoritis, temuan ini menunjukkan bahwa hubungan interpersonal online perlu dipahami sebagai fenomena

psikososial yang kompleks dan kontekstual. Sedangkan secara praktis, penting untuk meningkatkan literasi digital dalam penggunaan aplikasi kencan, mengembangkan intervensi psikologis untuk mengurangi dampak negatif, serta mendorong desain aplikasi yang lebih ramah kesehatan mental.

PENUTUP

Fenomena kencan online merupakan manifestasi nyata transformasi hubungan interpersonal di era digital yang ditandai dengan peningkatan signifikan jumlah pengguna secara global maupun di Indonesia. Popularitas aplikasi kencan tidak hanya mencerminkan perubahan cara individu membangun relasi, tetapi juga menunjukkan pergeseran nilai dan pola interaksi sosial berbasis teknologi.

Secara psikologis, dampak kencan online bersifat ambivalen. Di satu sisi, platform ini memberikan peluang perluasan jaringan sosial, peningkatan kepercayaan diri, serta akses yang lebih luas dalam membangun hubungan romantis. Namun di sisi lain, penggunaan yang intensif dan tidak adaptif berkorelasi dengan berbagai risiko psikologis, seperti kecemasan, depresi, kesepian, kelelahan emosional (*dating fatigue*), serta fluktuasi harga diri akibat mekanisme perbandingan sosial dan kebutuhan akan validasi eksternal. Selain itu, potensi perilaku adiktif dan berbagai risiko interpersonal seperti penipuan, pelecehan, dan *ghosting*

turut memperkuat kompleksitas dampak yang ditimbulkan.

Dari perspektif relasi, kualitas hubungan yang terbentuk melalui kencan online sangat bergantung pada dinamika interaksi lanjutan, kesesuaian ekspektasi dengan realitas, serta karakteristik psikologis individu. Hal ini menegaskan bahwa medium digital bukan satu-satunya penentu keberhasilan hubungan, melainkan interaksi psikososial yang menyertainya.

Secara teoretis, fenomena ini dapat dipahami melalui integrasi *Social Comparison Theory*, *Attachment Theory*, *Self-Presentation Theory*, *Uses and Gratifications Theory*, dan *Cognitive Dissonance Theory*, yang menunjukkan bahwa dampak kencan online merupakan hasil interaksi kompleks antara evaluasi diri, pola keterikatan, strategi presentasi identitas, motivasi penggunaan media, serta ketegangan kognitif.

Lebih lanjut, sintesis literatur mengungkap adanya kesenjangan penelitian berupa inkonsistensi temuan, dominasi pendekatan kuantitatif, keterbatasan konteks budaya, fragmentasi variabel, serta minimnya eksplorasi kualitatif. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif, kontekstual, dan multidimensional, khususnya dalam konteks budaya Indonesia.

Dengan demikian, kencan online perlu dipahami sebagai fenomena psikososial yang kompleks dan dinamis, sehingga memerlukan

pendekatan yang holistik baik dalam pengembangan teori, intervensi psikologis, maupun kebijakan praktis guna memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko bagi kesejahteraan individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert, L. S., Allen, D. G., & Harms, P. D. (2025). Ethical approaches to leadership in organizational contexts: An attachment theory perspective. *Human Resource Management Review*, 35(4), 101099. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2025.101099>
- Albury, K., Burgess, J., Light, B., Race, K., & Wilken, R. (2023). Data cultures of mobile dating and hook-up apps: Emerging issues for critical social science research. *New Media & Society*, 25(3), 567–584.
- Bonfanti, R. C., et al. (2022). The psychological effects of online dating: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 6, 100173.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. Basic Books.
- Buana, G. (2026, Februari 11). 5 Aplikasi Kencan Daring Paling Banyak Diunduh 205, Tinder dan Bumble masih Memimpin. <https://mediaindonesia.com/teknologi/859560/5-aplikasi-kencan-daring-paling-banyak-diunduh-2025-tinder-dan-bumble-masih-memimpin>
- Castro, Á., & Barrada, J. R. (2020). Dating apps and their sociodemographic and psychosocial correlates: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6500.
- Curry, D. (2026, Januari 7). Dating App Revenue and Usage Statistics (2026). <https://www.businessofapps.com/data/dating-app-market/>
- Ellison, N. B., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in online dating environments. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(2), 415–441.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T., & Sprecher, S. (2012). Online dating: A critical analysis. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3–66.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271–284.
- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thabrew, H., & Bridgman, H. (2020). The impact of online dating on mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(1), 1–7.
- Kesuma, M. T., Pienrasmi, H., & Poyo, M. D. (2025). Analisis Perilaku Self-Presentation Peserta Blind Date pada Lampung Blind Date. *EduTik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 5(4), 1177–1189. <https://doi.org/10.53682/sd06h611>

- Orosz, G., Tóth-Király, I., Böthe, B., Melher, D., & Griffiths, M. D. (2018). The development of problematic Tinder use. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(2), 1–10.
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2021). Adolescents and online communication: Effects on well-being. *Current Opinion in Psychology, 36*, 177–182.
- Populix (2024, Oktober 31). 63% Generasi Muda Merupakan Pengguna Aplikasi Kencan Online. <https://info.populix.co/articles/generasi-muda-merupakan-pengguna-aplikasi-kencan-online/>
- Potarca, G. (2021). Online dating and relationship quality. *European Journal of Population, 37*, 1–28.
- Rizaty, M. A. (2022, Februari 14). Pengguna Aplikasi Kencan Online Tembus 323 Juta Orang Pada 2021. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi--telekomunikasi/statistik/163ebf598fe8ec8/pengguna-aplikasi-kencan-online-tembus-323-juta-orang-pada-2021>
- Rochat, L., Bianchi-Demicheli, F., Aboujaoude, E., & Khazaal, Y. (2019). The psychology of Tinder use. *Journal of Behavioral Addictions, 8*(1), 1–10.
- Sitompul, S. M., & Neviyarni, S. (2025). Cognitive Dissonance dalam Perilaku Diet: Kajian Literatur Teoritis dan Empiris. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi, 2*(12), 1419-1426. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i12.1465>
- Slotta, D. (2025, Desember 17). Online Dating Worldwide – Statistics & Facts. <https://www.statista.com/topics/7443/online-dating/#topicOverview>
- Strubel, J., & Petrie, T. A. (2017). Love me Tinder: Body image and dating apps. *Body Image, 21*, 34–38.
- Sumter, S. R., Vandenbosch, L., & Ligtenberg, L. (2017). Love me Tinder: Motivations for using dating apps. *Telematics and Informatics, 34*(1), 67–78.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak perbandingan sosial pada pengguna media sosial: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10*(7), 853-863.
- Timmermans, E., & De Caluwé, E. (2017). Development and validation of the Tinder Motives Scale. *Computers in Human Behavior, 70*, 341–350.
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2010). Looks and lies: The role of physical attractiveness in online dating self-presentation. *Communication Research, 37*(3), 335–351.
- Wardani, A. K., & Wenerda, I. (2025). ANALISIS PERAN INSTAGRAM@NEWRIVERMOON SEBAGAI MEDIA PROMOSI DESTINASI WISATA NEW RIVERMOON DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN PENGGUNA: PERSPEKTIF TEORI USES AND GRATIFICATIONS. *Journal of Syntax Literate, 10*(1).
- Whitaker, L., & Buchanan, T. (2020). The online dating romance scam. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23*(3), 181–187.