

Pengungkapan Diri Pasca Patah Hati Orang Dewasa Awal pada Aplikasi Tinder

Rizqi Ramadhani Hartawan¹, Siti Nursanti², Tri Widya Budhiharti³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang

1910631190112@student.unsika.ac.id¹, sitinursanti@staff.unsika.ac.id²,

tri.widya@fisip.unsika.ac.id³

ABSTRACT

Self-disclosure is an essential aspect of interpersonal communication, especially for individuals who have recently experienced heartbreak. This study aims to understand how early adults disclose themselves after experiencing heartbreak, particularly through the online dating application, Tinder. The research method used is qualitative with a descriptive approach, involving in-depth interviews with five informants aged 20-30 who had experienced heartbreak before using Tinder. The results show that heartbreak encourages individuals to be more cautious in disclosing themselves. The self-disclosure process on Tinder occurs gradually, starting from general information to more profound levels, depending on the level of comfort and trust established. The motivations for using Tinder vary, ranging from the need to overcome loneliness to the desire to find conversation partners and new relationships. Negative emotional experiences make users more selective in choosing conversation topics and maintaining boundaries when disclosing personal information. These findings align with Altman and Taylor's Social Penetration Theory, which describes self-disclosure as a process that moves from shallow aspects to deeper ones as the level of trust between individuals increases. This study contributes to understanding the dynamics of self-disclosure in early adults after heartbreak, especially in the context of social media and online dating applications. The conclusion of this research emphasizes that emotional experiences affect how individuals open up and highlight the importance of trust in that process.

Keywords : *Self-Disclosure, Heartbreak, Early Adults, Tinder Application, Interpersonal Communication.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana orang dewasa awal mengungkapkan diri setelah mengalami patah hati, khususnya melalui aplikasi kencan daring, Tinder. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melalui wawancara mendalam dengan lima informan yang berusia 20-30 tahun dan pernah mengalami patah hati sebelum menggunakan Tinder. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman patah hati mendorong individu untuk lebih berhati-hati dalam mengungkapkan diri. Proses pengungkapan diri pada aplikasi Tinder berlangsung secara bertahap, dimulai dari informasi yang bersifat umum hingga mencapai tingkat yang lebih mendalam, sesuai dengan tingkat kenyamanan dan kepercayaan yang terbangun. Temuan ini relevan dengan Social Penetration Theory oleh Altman dan Taylor, yang menggambarkan pengungkapan diri sebagai proses yang berkembang dari aspek yang dangkal ke lebih dalam seiring dengan meningkatnya tingkat kepercayaan antar individu. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman emosional memengaruhi cara individu dalam membuka diri, serta pentingnya faktor kepercayaan dalam proses tersebut.

Kata kunci : Dewasa Awal, Patah Hati, Tinder.

PENDAHULUAN

Cinta dan manusia merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan tak terkecuali dalam kisah percintaan, terkadang kita bisa merasakan kebahagiaan dari jatuh cinta, namun juga

bisa merasakan patah hati dari putus cinta. Yuwanto mengatakan bahwa putus cinta adalah ketika sebuah hubungan cinta telah berakhir. Perasaan sedih yang diakibatkan oleh berakhirnya sebuah hubungan percintaan juga kerap kali kita kenal dengan sebutan patah hati (Pramudianti, 2020).

Dalam Pra penelitian yang telah dilakukan oleh penulis pada Bulan Januari 2024 dilakukan terhadap 43 orang dewasa awal yang bertujuan untuk mengetahui berapa banyak orang dewasa awal yang telah mengalami patah hati. Pada pra penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa 42 dari 43 orang dewasa pernah mengalami perasaan patah hati.

Menurut Seligman, kebahagiaan memiliki beberapa aspek: kemampuan untuk bertahan di bawah tekanan dan pulih dari situasi ini atau bisa disebut sebagai ketahanan, dan kemampuan untuk mengembangkan, memecahkan, dan secara aktif mengatasi masalah, yaitu kemampuan untuk membangun hubungan positif dengan orang lain. Sehingga mereka bisa melakukan aktivitas secara maksimal baik secara fisik, mental, spiritual, dan dapat menemukan makna dalam segala hal yang dilakukan setiap hari, optimis terhadap hidup, dan memiliki mimpi serta harapan positif untuk masa depan (Pramudianti, 2020).

Keterbukaan diri, juga dikenal sebagai *self disclosure*, adalah proses pengungkapan informasi penting tentang diri sendiri kepada orang lain dengan tujuan tertentu. Keterbukaan diri dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku terhadap orang lain dalam komunikasi interpersonal karena seseorang dapat mengungkapkan informasi tentang diri mereka yang biasanya disembunyikan kepada orang lain (Widya, 2023).

Menurut Julia T. Wood, *Self disclosure* adalah mengungkapkan diri sendiri yang seringkali tidak diketahui orang lain. Keterbukaan diri merupakan proses menunjukkan reaksi atau tanggapan kepada orang lain dan sebaliknya (Almawati, 2021). Terbuka berarti berbagi dengan orang lain mengenai perasaan anda tentang peristiwa yang baru saja anda saksikan.

Menurut hasil dari survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penetrasi internet di Indonesia mencapai 78,19% pada tahun 2023, atau 215.626.156 orang dari 275.773.901 orang. Sementara *platform* yang paling sering diakses adalah media sosial yaitu sebanyak 129,2 juta orang atau 97,4%. Ada begitu banyak aplikasi yang terdapat di smartphone yang biasa kita *download*, seperti salah satu contohnya adalah aplikasi *dating online* (Utami, 2022).

Banyak sekali aplikasi *online dating* yang dapat diakses melalui berbagai *platform*, *online dating* juga memiliki berbagai spesifikasi yang dapat disesuaikan dengan selera dan keinginan masing-masing tiap pengguna. Salah satu aplikasi *online dating* yang banyak digemari adalah Tinder (Utami, 2022), Berdasarkan data perusahaan riset aplikasi Apptopia, Menurut databoks.katadata.co.id Pada tahun 2022, aplikasi kencan online Tinder diunduh sebanyak 64 juta kali di seluruh dunia, yang membuat Tinder menjadi aplikasi kencan *online* yang paling banyak diunduh.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi seseorang menggunakan aplikasi Tinder, seperti yang sudah penulis dapatkan melalui pra penelitian yang telah dilakukan oleh penulis. Sebanyak 8 orang memberikan jawaban mengenai alasan menggunakan aplikasi Tinder adalah untuk mencari teman berbincang atau berkomunikasi, sebanyak 6

orang menjawab menggunakan aplikasi Tinder hanya untuk mengisi kekosongan waktu, dan 3 orang menjawab menggunakan aplikasi Tinder untuk mencari pasangan.

Erkson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) menjelaskan Masa dewasa awal adalah usia antara 20 dan 30 tahun. Pada tahap ini, seseorang mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih besar. Pada tahap ini, hubungan romantis juga mulai berkembang. Dewasa awal adalah orang-orang yang berusia antara 20 dan 30 tahun yang peran dan tanggung jawabnya meningkat secara alami. (Putri, 2018).

Menurut Erkson, orang dewasa awal memiliki tanggung jawab yang lebih berat, hal ini juga didukung oleh pernyataan Wijayanti (Bagus et al., 2021) yang menyebutkan tidak semua orang dewasa awal berhasil mengatasi tantangan perkembangan dan menjadi bahagia. Sebagian orang di masa dewasa awal masih ragu dalam memilih arah hidup, merasa stres menghadapi berbagai persoalan hidup, dan kebingungan dalam mencari solusi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Wijayanthi yang menyebutkan bahwa masyarakat pada kelompok usia dewasa awal masih berisiko menderita penyakit jiwa. (Bagus et al., 2021)

Berdasarkan latar belakang di atas, dimana patah hati bisa berdampak terhadap banyak hal yang berhubungan kepribadian seorang dewasa awal, oleh karena itu peneliti ingin meneliti bagaimana seseorang yang telah mengalami patah hati sebelumnya mengungkapkan dirinya dengan orang lain melalui aplikasi Tinder, dan penulis juga ingin meneliti bagaimana orang dewasa awal mengungkapkan dirinya melalui aplikasi Tinder setelah perasaan patah hati sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif mempelajari sejarah, kehidupan masyarakat, perilaku, fungsionalisme organisasi, gerakan sosial, dan hubungan kekerabatan. Jenis penelitian ini menghasilkan temuan yang tidak dapat dicapai dengan metode statistik atau kuantitatif. (Utami, 2022).

Penelitian kualitatif lebih menekankan proses dan makna, dan biasanya menggunakan analisis. Selain memberikan gambaran tentang lingkungan penelitian dan berfungsi sebagai bahan untuk diskusi tentang hasil penelitian, landasan teori berfungsi sebagai pedoman untuk memastikan bahwa fokus penelitian sesuai dengan informasi yang ada di lapangan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Disebut pendekatan deskriptif karena bertujuan untuk menjelaskan sedalam-dalamnya fenomena yang dialami subjek penelitian. Sedangkan penggunaan penelitian deskriptif bertujuan untuk menciptakan gambaran yang sistematis, faktual dan akurat tentang fakta dan karakteristik suatu kelompok atau subjek tertentu.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti sendirilah yang menjadi sarana utama untuk mempelajari masalah-masalah yang ada di masyarakat. Peneliti berpartisipasi aktif dalam desain, prosedur, dan pelaksanaan penelitian; selain itu, mereka menentukan proses dan hasil penelitian secara keseluruhan. Sebagaimana dikemukakan oleh (Nasution, 2003), "Dalam penelitian naturalistik, instrumen utamanya adalah peneliti itu sendiri, yang terjun

langsung di lapangan dan berusaha mengumpulkan informasi sendiri melalui observasi dan wawancara.”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti akan menjelaskan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti tentang *Self Disclosure* atau keterbukaan diri paska patah hati orang dewasa awal pengguna aplikasi Tinder. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara langsung. Observasi pada penelitian ini dilakukan dengan mengamati jawaban dan akun Tinder informan tersebut. Sedangkan dokumentasi berupa rekaman suara.

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan melalui para informan, maka peneliti akan menjelaskan data-data tersebut melalui tiga tahapan analisis data yakni reduksi data, sajian data serta penarikan kesimpulan atau verifikasi data yang kemudian akan ditulis serta dijabarkan oleh peneliti secara deskriptif.

1. Pengungkapan Diri Orang Dewasa Awal Kepada Orang Lain Melalui Aplikasi Tinder

Pengungkapan diri melalui aplikasi Tinder di kalangan orang dewasa awal pasca patah hati sering kali berlangsung secara bertahap dan penuh kehati-hatian. Pengguna tidak langsung membagikan informasi yang bersifat pribadi atau sensitif pada awal interaksi, melainkan lebih memilih untuk menjalani tahapan demi tahapan yang memungkinkan mereka mengukur kenyamanan dan keamanan dalam berbagi cerita.

Di aplikasi Tinder, pengguna memulai dengan mengungkapkan informasi yang dangkal dan kurang pribadi, dan baru beranjak ke informasi yang lebih dalam seiring dengan meningkatnya tingkat kenyamanan dan kepercayaan terhadap lawan bicara. Proses ini dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, di antaranya adalah:

A. Kepercayaan terhadap Lawan Bicara

Tingkat kepercayaan sangat menentukan seberapa cepat seseorang membuka diri. Saat menggunakan aplikasi seperti Tinder, dimana identitas lawan bicara mungkin tidak sepenuhnya jelas, pengguna cenderung menahan diri untuk tidak mengungkapkan hal-hal yang terlalu pribadi

B. Resiprositas dalam Pengungkapan Diri

Salah satu faktor penting dalam pengungkapan diri adalah prinsip resiprositas, yang berarti seseorang cenderung membuka diri jika lawan bicara juga melakukan hal yang sama. Hal ini sesuai dengan konsep *dyadic effect*—ketika seseorang menerima pengungkapan diri dari lawan bicara, mereka merasa lebih terdorong untuk membalasnya dengan mengungkapkan diri secara serupa.

C. Kehati-hatian dalam Pemilihan Topik

Para pengguna Tinder pasca patah hati cenderung sangat selektif dalam memilih topik yang mereka bahas. Topik-topik yang bersifat ringan, humoris, atau berorientasi pada minat yang sama lebih sering digunakan sebagai pembuka. Topik yang lebih dalam, seperti perasaan trauma akibat patah hati atau pengalaman negatif dengan mantan pasangan,

hanya akan dibagikan jika pengguna merasa telah mencapai tingkat kepercayaan yang cukup dengan lawan bicara.

D. Kontrol Diri dalam Mengelola Informasi

Pengguna Tinder sering kali menggunakan pendekatan pengungkapan diri yang terkontrol untuk menjaga citra diri yang positif di depan lawan bicara. Teori Impression Management oleh Erving Goffman menjelaskan bahwa orang akan mencoba menampilkan diri mereka dengan cara yang diinginkan agar sesuai dengan ekspektasi sosial tertentu. Dalam hal ini, pengguna Tinder mungkin membatasi informasi yang mereka bagikan pada awal interaksi untuk menghindari kesan yang terlalu rentan atau "terlalu terbuka

E. Batasan Pengungkapan Diri sebagai Mekanisme Perlindungan

Pengalaman patah hati sebelumnya membuat beberapa individu lebih berhati-hati dalam mengungkapkan diri mereka di aplikasi Tinder. Mereka cenderung menjaga batasan tertentu dalam berkomunikasi agar tidak mengulang luka yang sama. Hal ini sesuai dengan Teori Risiko dan Keamanan dalam Pengungkapan Diri, yang menyebutkan bahwa seseorang akan mempertimbangkan risiko dan keuntungan dalam membuka diri. Jika risiko (seperti potensi penolakan atau kekecewaan) terlalu tinggi, individu akan memilih untuk tidak mengungkapkan informasi tertentu, terutama yang berhubungan dengan kelemahan atau pengalaman negatif mereka.

F. Dinamika Waktu dalam Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri di Tinder tidak terjadi secara instan, melainkan membutuhkan proses yang dipengaruhi oleh waktu dan frekuensi komunikasi. Semakin sering komunikasi dilakukan, semakin banyak informasi yang akan diungkapkan, sejalan dengan meningkatnya rasa aman dan keterhubungan emosional dengan lawan bicara.

Pengalaman-pengalaman ini menegaskan bahwa pengungkapan diri di aplikasi Tinder merupakan proses yang tidak hanya terkait dengan keberanian untuk berbagi, tetapi juga tentang strategi interpersonal dalam membangun hubungan yang aman dan bermakna. Orang dewasa awal yang mengalami patah hati cenderung menggunakan mekanisme pertahanan untuk melindungi diri dari potensi risiko emosional, sambil tetap mencari dukungan emosional melalui hubungan yang mereka bangun di aplikasi ini. Panduan dalam berbagi informasi, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas, mencerminkan upaya mereka untuk menavigasi lingkungan sosial yang kompleks sambil menjaga keseimbangan antara kebutuhan emosional dan perlindungan diri.

2. Patah Hati Berdampak Pada Orang Dewasa Awal Dalam Mengungkapkan Dirinya Kepada Orang Lain

Pengalaman patah hati bagi orang dewasa awal membawa perubahan yang signifikan terhadap cara mereka mengungkapkan diri kepada orang lain. Setelah mengalami rasa sakit emosional dari hubungan yang kandas, banyak individu yang menjadi lebih berhati-hati dalam membuka diri, baik dalam konteks pertemanan maupun hubungan romantis. Pada fase ini, keinginan untuk melindungi diri dari luka yang sama di masa depan menjadi sangat kuat, yang kemudian memengaruhi cara mereka berkomunikasi dan mengungkapkan diri di lingkungan sosial.

Sebagian besar dari mereka enggan membahas topik yang terlalu pribadi atau menyentuh perasaan yang terluka. Mereka lebih memilih menjaga interaksi di permukaan, terutama pada tahap awal berkenalan dengan orang baru. Penggunaan aplikasi Tinder sebagai platform komunikasi menjadi contoh yang jelas, di mana pengguna cenderung menahan informasi mendalam sampai mereka merasa cukup aman.

Fenomena ini terlihat pada beberapa narasumber yang lebih selektif dalam memilih apa yang akan diungkapkan, terutama kepada lawan jenis. Ada keengganan untuk membicarakan hal-hal yang bersifat sensitif, karena ada kekhawatiran akan munculnya luka emosional baru. Maka dari itu, mereka lebih memilih membicarakan topik yang ringan atau tidak terlalu melibatkan aspek pribadi yang mendalam.

Pengalaman patah hati juga sering kali memicu **trust issue** atau krisis kepercayaan terhadap orang lain. Orang dewasa awal yang baru saja patah hati cenderung berhati-hati dalam menilai keseriusan lawan bicara. Mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk benar-benar merasa nyaman dan membuka diri. Proses ini menuntut adanya bukti keandalan dari pihak lawan bicara, seperti intensitas komunikasi yang konsisten dan respons yang baik. Proses ini menunjukkan bahwa kepercayaan tidak langsung diberikan, melainkan harus dibangun secara perlahan dan hati-hati.

Pada masa pemulihan pasca patah hati, pengungkapan diri dilakukan secara terbatas. **Teori Self-Disclosure** dari Sidney Jourard menunjukkan bahwa mengungkapkan perasaan dapat menjadi bagian dari proses pemulihan emosional. Namun, bagi individu yang baru saja mengalami trauma emosional, ada batasan yang jelas dalam hal apa yang ingin mereka bagi. Narasumber penelitian mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih nyaman berbagi hal-hal yang bersifat umum, sementara topik-topik yang lebih sensitif atau menyakitkan disimpan untuk diri sendiri atau hanya dibagikan kepada teman dekat yang sudah mereka percayai.

Dengan demikian, pengalaman patah hati membawa pengaruh besar terhadap cara orang dewasa awal mengungkapkan diri. Mereka tidak hanya lebih selektif dalam memilih topik yang akan dibicarakan, tetapi juga lebih berhati-hati dalam membangun hubungan baru. Keinginan untuk melindungi diri dari potensi luka emosional menjadikan proses pengungkapan diri menjadi lebih bertahap dan terkendali. Kesadaran ini menunjukkan bahwa bagi orang dewasa awal, pengalaman patah hati bukan hanya tentang mengatasi rasa sakit, tetapi juga membangun kembali kepercayaan pada orang lain dan pada diri sendiri secara perlahan. Pengalaman ini menjadi bagian penting dalam proses mereka mencari hubungan yang lebih sehat dan stabil di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan penyajian konsep dalam pembahasan, Dengan menggunakan teori *self disclosure* dan metode kualitatif, penelitian ini melibatkan lima informan utama, terdapat beberapa simpulan yang bisa penulis uraikan:

1. Pengungkapan diri orang dewasa awal pasca patah hati melalui aplikasi Tinder adalah proses yang melibatkan kehati-hatian, strategi komunikasi interpersonal, dan pertimbangan emosional. Individu cenderung membuka diri secara bertahap dengan mengutamakan topik yang ringan dan aman terlebih dahulu, sebelum beranjak ke

informasi yang lebih dalam seiring dengan meningkatnya tingkat kenyamanan dan kepercayaan terhadap lawan bicara. Fenomena ini mencerminkan dinamika pengungkapan diri sebagaimana dijelaskan dalam beberapa teori komunikasi interpersonal. Teori-teori komunikasi interpersonal memberikan kerangka kerja yang membantu memahami dinamika ini, yang melibatkan strategi selektif untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan emosional dan perlindungan diri. Aplikasi Tinder menjadi medium yang memungkinkan pengguna untuk membangun hubungan baru sambil tetap menjaga batasan privasi, menciptakan ruang untuk pengungkapan diri yang adaptif dan hati-hati.

2. Pengalaman patah hati pada orang dewasa awal membawa perubahan mendalam terhadap cara mereka mengungkapkan diri kepada orang lain, terutama dalam konteks penggunaan aplikasi Tinder. Proses pengungkapan diri ini menjadi lebih terkendali, penuh kehati-hatian, dan didasari pada kebutuhan untuk melindungi diri dari potensi luka emosional yang serupa di masa lalu. Orang dewasa awal yang mengalami patah hati cenderung mengadopsi pendekatan bertahap dalam berbagi informasi pribadi, dimulai dari topik yang ringan dan umum hingga secara perlahan bergerak menuju pengungkapan yang lebih mendalam seiring dengan meningkatnya rasa percaya dan kenyamanan terhadap lawan bicara. Pengalaman patah hati membentuk pola pengungkapan diri yang penuh pertimbangan pada orang dewasa awal pengguna aplikasi Tinder. Proses ini tidak hanya mencerminkan kehati-hatian dalam membangun hubungan baru tetapi juga upaya untuk menemukan keseimbangan antara kebutuhan emosional dan perlindungan diri. Dengan menavigasi pengungkapan diri secara bertahap, individu dapat kembali membangun kepercayaan pada orang lain, sekaligus memperkuat hubungan interpersonal yang lebih sehat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almawati, D. E. (2021). *Self Disclosure Pada Pertemanan Dunia Maya Melalui Media Sosial Twitter*. Universitas Islam Riau.
- Athaariq, A. (2021). *Fenomena Kencan Online Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Fenomenologi Pengguna Perempuan Pada Aplikasi Tinder*. Universitas Islam Riau.
- Bagus, R., Wijaya, A., Islam, U., & Kalijaga, N. S. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. In *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb* (Vol. 12, Issue 2).
- Hermawati, N. (2021). *Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19*. Universitas Silam Riau.
- Maulana, T. (2020). *Pola Komunikasi Pengguna Tinder Dalam Upaya Membangun Relasi*. Universitas Satya Negara.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 3(2). <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Safitri. (2022). *Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dengan Anak Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi(Studi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Desa*

Belambangan Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Utami, Ri. A. (2022). *Fenomena Pengguna Aplikasi Tinder Untuk Mencari Teman Atau Pasangan Pada Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Lampung)*. Universitas Lampung.

Widya Sari, P., & Salemba Raya Nomor, J. (N.D.). Interaksi Self-Disclosure Dalam Jaringan Online Pada Teori Penetrasi Sosial. *Jurnal Common* /, 7, 2023. <https://doi.org/10.344010/Common>