

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PENGGUNA DATING APPS***  
**DARI KALANGAN DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi Universitas Medan Area

**OLEH:**

**NAURA KHALISA**

**218600137**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 5/2/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)5/2/26

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PENGGUNA DATING APPS***  
**DARI KALANGAN DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi Universitas Medan Area



**OLEH:**

**NAURA KHALISA**

**218600137**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 5/2/26

Access From (repository.uma.ac.id)5/2/26

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Psychological Well-Being Pengguna Dating Apps Dari  
Kalangan Dewasa Awal Di Kota Medan

Nama : Naura Khalisa

Npm : 218600137

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing



Emma Fauziah Saragih. S.Psi. M.Psi.

Pembimbing



Dr. Siti Aisyah. S.Psi. M.Psi. Psikolog.  
Dekan

Faadhil. S.Psi. M.Psi. Psikolog.  
Kaprodik

Tanggal Disetujui : 15 Agustus 2025

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis yang saya susun sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain dan telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademis yang saya peroleh dan sanksi – sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku apabila dikemudian hari ditemukan plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 15 Agustus 2025



Naura Khalisa

218600137

**HALAMAN PERNYATAAN**  
**PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Naura Khalisa  
NPM : 218600137  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Kartu Skripsi : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area, **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (No- Exclusive Royalty Free-Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : *Psychological Well-Being Pengguna Dating Apps Dari Kalangan Dewasa Awal Di Kota Medan*. Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 15 Agustus 2025

Yang Menyatakan

  
(Naura Khalisa)



## ABSTRAK

### ***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PENGGUNA *DATING APPS* DARI KALANGAN DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN**

**OLEH :**

**NAURA KHALISA**

**NPM : 218600137**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada pengguna *dating apps* dari kalangan dewasa awal di Kota Medan. Subjek penelitian berjumlah 200 orang, terdiri dari 129 perempuan (64,5%) dan 71 laki-laki (35,5%) dengan rentang usia 18–40 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan dari teori Ryff, dengan nilai reliabilitas tinggi sebesar 0,929. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (86%), diikuti kategori tinggi (9%) dan rendah (5%). Dimensi *personal growth* memiliki skor tertinggi (23,7), mencerminkan keinginan untuk berkembang dan memaknai pengalaman. Sementara itu, dimensi *porpuse in life* menjadi yang terendah (6,17), menunjukkan bahwa sebagian responden masih merasa kurang memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan *dating apps* dapat berdampak positif terhadap *psychological well-being* jika digunakan secara bijak. Penelitian ini memberi kontribusi bagi pengembang aplikasi dan edukasi pengguna agar lebih sadar dalam menjaga kesehatan mental saat menggunakan platform digital.

**Kata kunci:** *psychological well-being*, *dating apps*, dewasa awal.

## **ABSTRACT**

### ***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF DATING APP USERS AMONG EARLY ADULTS IN MEDAN***

**BY:**

**NAURA KHALISA**

**NPM: 218600137**

*This study aims to examine the psychological well-being of dating app users among early adults in Medan City. The participants consisted of 200 individuals, including 129 females (64.5%) and 71 males (35.5%), aged 18–40 years. The sampling technique used was accidental sampling. The instrument employed was a modified version of Ryff's Psychological Well-Being Scale, with a high reliability score of 0.929. Results showed that most respondents were in the moderate category (86%), followed by high (9%) and low (5%) categories. The highest-scoring dimension was personal growth (23.7), reflecting a strong desire for development and meaning-making through experiences. Conversely, purpose in life scored the lowest (6.17), indicating difficulties in managing one's social environment. These findings suggest that dating apps can positively influence psychological well-being when used mindfully. The study provides insights for app developers to design mentally supportive features and encourages users to be more conscious of maintaining their mental health while navigating digital platforms.*

**Keywords:** *psychological well-being, dating apps, early adulthood.*

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Naura Khalisa, seorang perempuan yang lahir di Medan pada tanggal 5 Januari 2004. Saya saat ini berdomisili di Jalan HM Said No. 20, Medan, dan dapat dihubungi melalui email pribadi di [nkhalisa010@gmail.com](mailto:nkhalisa010@gmail.com). Saya memulai pendidikan formal di MIN 7 Kota Medan dan lulus di tahun 2015, kemudian melanjutkan ke jenjang menengah pertama di MTsN 2 Kota Medan dan lulus di tahun 2018, dan menamatkan pendidikan menengah atas di MAN 2 Model Kota Medan dan lulus di tahun 2021. Sejak kecil, saya memiliki ketertarikan yang besar pada bidang psikologi, terutama dalam memahami dinamika kehidupan sosial dan kesejahteraan mental individu. Ketertarikan ini membawa saya untuk melanjutkan pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, tempat saya menempuh studi dan menulis skripsi berjudul *Psychological Well-Being Pengguna Dating Apps dari Kalangan Dewasa Awal di Kota Medan*. Melalui pengalaman akademik dan penelitian ini, saya berharap dapat terus berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kehidupan digital dan kesejahteraan mental generasi muda.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "*Psychological Well-Being Pengguna Dating Apps Dari Kalangan Dewasa Awal Di Kota Medan* " skripsi ini disusun sebagai bagian dari tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Medan Area.

Pertama-tama, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri, yang sudah bertahan sejauh ini, yang tetap melangkah meskipun sering dilanda lelah dan ragu, yang tetap memilih untuk menyelesaikan meski prosesnya tidak mudah. Terima kasih karena tidak menyerah.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada Ibu Emma Fauziah, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing, Bapak Yudistira Fauzy Indrawan, S.Psi., M.A., Ph.D., selaku Ketua Sidang Skripsi, serta Ibu Dr. Ummu Khuzaimah, S.Psi., M.Psi. dan Ibu Tengku Nuranasmita, S.Psi., M.Psi., selaku dosen penguji. Terima kasih atas bimbingan, arahan, perhatian, saran, koreksi, dan masukan berharga yang telah diberikan selama proses penyusunan hingga penyempurnaan skripsi ini.

Rasa terima kasih yang tak ternilai saya sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, atas doa yang tidak pernah putus, cinta tanpa syarat, dan pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan teladan dalam setiap langkah saya. Segala pencapaian ini tidak akan mungkin tercapai tanpa doa dan restu kalian.

Ucapan terima kasih yang tulus juga saya sampaikan kepada pasangan saya, Yoan, yang senantiasa mendampingi dengan penuh kesabaran, memberikan semangat di kala lelah, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka.

Terima kasih telah percaya, mendukung, dan selalu hadir sebagai penyemangat terbesar dalam perjalanan ini.

Tidak lupa untuk abang dan adik saya tercinta, terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dan candaan sederhana yang selalu mampu menguatkan saya. Kehadiran kalian menjadi penyemangat tersendiri yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan penuh arti.

Kepada sahabat saya Oza, teman-teman, serta sahabat-sahabat lain baik yang mendampingi secara langsung maupun melalui doa dan pesan-pesan penyemangat, saya ucapkan terima kasih karena telah menjadi bagian penting dari perjalanan ini. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga dengan rendah hati saya menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam bidang psikologi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Medan, 15 Agustus 2025

  
(Naura Khalisa)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian .....	11
1.4 Manfaat Penelitian .....	12
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	12
1.4.2 Manfaat Praktis .....	12
<b>BAB II.....</b>	<b>14</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>14</b>
2.1 <i>Psychological Well-Being</i> .....	14
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	14
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	16
2.1.3 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	18
2.2 <i>Dating Apps</i> .....	22
2.2.1 Definisi <i>Dating Apps</i> .....	22
2.2.2 Jenis-Jenis <i>Dating Apps</i> .....	23
2.2.3 Dampak Penggunaan <i>Dating Apps</i> .....	25
2.3 Dewasa Awal.....	26

2.3.1 Pengertian Dewasa Awal.....	26
2.3.2 Ciri-Ciri Dewasa Awal.....	28
2.4 Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dan <i>Dating Apps</i> .....	30
2.5 Kerangka Konseptual.....	33
<b>BAB III.....</b>	<b>34</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
3.2. Bahan dan Alat.....	35
A. Bahan .....	35
B. Alat.....	37
3.3 Metode Penelitian .....	37
3.4 Populasi dan Sampel.....	37
3.4.1 Populasi .....	37
3.4.2 Sampel.....	38
3.5 Prosedur Kerja .....	39
<b>BAB IV .....</b>	<b>41</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil .....	41
4.1.1 Validitas dan Realibilitas .....	41
4.1.2 Deskriptif Demografi.....	43
4.1.3 Distribusi Data.....	48
4.1.4 Deskriptif Statistik.....	48
4.1.5 Kategorisasi Data.....	53
4.2 Pembahasan .....	57
<b>BAB V .....</b>	<b>70</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
5.1 Simpulan.....	70
5.2 Saran.....	72
5.2.1 Bagi Individu Pengguna Dating Apps.....	72
5.2.2 Bagi Pengembang Aplikasi Dating Apps.....	72
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>79</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Waktu dan Kegiatan Penelitian .....	34
<b>Tabel 4.1</b> <i>Frequencies Individual Item Realibility Statistic</i> .....	41
<b>Tabel 4.2</b> <i>Frequencies Scale Realibility Statistic</i> .....	42
<b>Tabel 4.3</b> <i>Frequencies For Jenis Kelamin</i> .....	43
<b>Tabel 4.4</b> <i>Frequencies For Usia</i> .....	43
<b>Tabel 4.5</b> <i>Frequencies For Pendidikan Terakhir / Yang Sedang Ditempuh</i> ....	44
<b>Tabel 4.6</b> <i>Frequencies For Dating Apps yang Paling Sering Digunakan</i> .....	44
<b>Tabel 4.7</b> <i>Frequencies For Berapa Lama Anda Telah Menggunakan Dating Apps</i> .....	45
<b>Tabel 4.8</b> <i>Frequencies For Seberapa Sering Anda Menggunakan Aplikasi Tersebut</i> .....	46
<b>Tabel 4.9</b> <i>Frequencies For Bagaimana Anda Menilai Pengalaman Anda Menggunakan Dating Apps</i> .....	46
<b>Tabel 4.10</b> <i>Frequencies For Status Hubungan</i> .....	47
<b>Tabel 4.11</b> Normalitas Data .....	47
<b>Tabel 4.12</b> <i>Descriptive Statistics Berdasarkan Aspek</i> .....	48
<b>Tabel 4.13</b> <i>Descriptive Statistic Berdasarkan Jenis Kelamin</i> .....	49
<b>Tabel 4.14</b> <i>Descriptive Statistic Berdasarkan Pendidikan Terakhir / Yang Sedang Ditempuh</i> .....	50



<b>Tabel 4.15</b> <i>Descriptive Statistic Berdasarkan Dating Apps Yang Digunakan..</i>	50
<b>Tabel 4.16</b> <i>Descriptive Statistic Berdasarkan Berapa Lama Menggunakan Dating Apps</i>	51
<b>Tabel 4.17</b> <i>Descriptive Statistics Berdasarkan Seberapa Sering Menggunakan Dating Apps</i>	52
<b>Tabel 4.18</b> Kategorisasi Data	53
<b>Tabel 4.19</b> <i>Frequencies For Kategori Psychological Well-Being</i>	54
<b>Tabel 4.20</b> <i>Frequencies For Kategori Psychological Well-Being</i>	56



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Konseptual.....	32
<b>Gambar 4.1</b> <i>Presentase</i> Deskriptif Berdasarkan Aspek.....	48
<b>Gambar 4.2</b> Grafik Normal <i>Psychological Well-Being</i> .....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Demografi dan Skala Penelitian .....	79
Lampiran 2 .Data Responden .....	83
Lampiran 3. Hasil Uji dan Analisis Data.....	96
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian.....	109



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan fase penting dalam perkembangan psikologis individu, ketika seseorang mulai menghadapi berbagai tugas perkembangan yang signifikan. Menurut Hurlock (2013), periode ini ditandai oleh tugas-tugas seperti memilih pasangan hidup, memulai kehidupan berkeluarga, dan mengembangkan karier. Pada tahap ini, individu berada dalam masa transisi dari ketergantungan masa remaja menuju kemandirian penuh sebagai orang dewasa. Dalam konteks modern, tantangan ini semakin kompleks karena adanya tekanan sosial, ekspektasi budaya, dan perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh teknologi. Individu sering kali harus menyeimbangkan kebutuhan emosional dan sosial mereka dengan tuntutan kehidupan sehari-hari, seperti pekerjaan, pendidikan lanjutan, atau tanggung jawab keluarga. Proses ini tidak hanya memengaruhi hubungan interpersonal mereka tetapi juga berdampak pada *psychological well-being* secara keseluruhan.

Erikson (1978) mengemukakan konsep *intimacy vs isolation* sebagai tahap ke enam dalam teori perkembangan psikososial yang berlangsung pada masa dewasa awal (18-40 tahun). *Intimacy* mencakup tiga elemen penting yaitu komitmen terhadap orang lain, kemampuan berbagi secara mendalam, dan kapasitas mengkomunikasikan pikiran serta perasaan terdalam, yang tidak hanya terbatas pada hubungan romantis tetapi juga mencakup persahabatan dan hubungan sosial lainnya. Sementara itu, *isolation* terjadi ketika individu gagal membentuk

hubungan yang bermakna, yang dapat disebabkan oleh ketakutan akan penolakan, krisis identitas yang belum terselesaikan, atau ketidakmampuan membuka diri, yang mengakibatkan perasaan kesepian dan keterasingan.

Keintiman memainkan peran penting dalam kehidupan sosial, membentuk stabilitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan individu. Frost (2013) menemukan bahwa individu yang dapat membangun dan menceritakan pengalaman hubungan mereka dengan narasi yang kaya akan unsur keintiman cenderung memiliki hubungan yang lebih berkualitas dan stabil. Keintiman dalam hubungan tidak hanya meningkatkan kepuasan, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang kesulitan dalam membangun hubungan yang intim sering kali mengalami lebih banyak konflik, pemikiran tentang perpisahan, dan bahkan gangguan emosional seperti depresi. Oleh karena itu, memahami bagaimana seseorang mengonstruksi keintiman dalam interaksi sosialnya menjadi aspek yang krusial dalam menjaga kualitas hubungan interpersonal.

Perkembangan teknologi komunikasi telah mengubah cara orang berinteraksi dan membangun hubungan sosial. Penelitian oleh (Lomanowska & Guitton, 2016) menunjukkan bahwa kemajuan ini memungkinkan terbentuknya keintiman secara daring, yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan individu. Meskipun media sosial dan *platform online* lainnya dapat meningkatkan keterhubungan sosial, interaksi yang terjadi belum tentu memiliki kedalaman yang sama seperti hubungan langsung. Beberapa faktor, seperti keterbukaan diri dan dukungan sosial, dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan emosional.



Namun, di sisi lain, meningkatnya penggunaan komunikasi berbasis internet juga berpotensi menyebabkan keterasingan sosial dan interaksi yang bersifat dangkal.

Era digital telah merombak cara kita berinteraksi sosial, terutama dalam upaya mencari dan membangun hubungan romantis. Menurut (Pettersen & Karlsen, 2024) *dating apps* merupakan teknologi penyedia layanan pencarian pasangan, telah membentuk narasi baru tentang hubungan antar individu di era digital. Menurut Sari (2023) *dating apps* adalah *platform* digital yang memungkinkan penggunanya membuat profil pribadi lengkap dengan foto, informasi diri, dan minat untuk berinteraksi dengan orang lain yang memiliki kecocokan.

Berdasarkan survei terbaru dari artikel Populix (2024) mengungkapkan bahwa 63% generasi muda Indonesia aktif menggunakan aplikasi seperti Tinder, Bumble, dan Tantan. Fitur seperti *swipe* dan algoritma berbasis lokasi mempermudah pencarian pasangan, namun juga menciptakan kecenderungan interaksi yang dangkal dan terlalu berorientasi pada penampilan fisik. Menurut Ekins (2024), mayoritas pengguna mendaftar di *dating apps* ini karena rekomendasi dari teman atau terinspirasi oleh kisah sukses hubungan yang terjalin melalui aplikasi tersebut. *Dating apps* memungkinkan pengguna untuk menjalin koneksi romantis dengan beberapa orang sekaligus, berbeda dengan metode kencan tradisional yang biasanya hanya berfokus pada satu orang dalam satu waktu. Hal ini memberikan fleksibilitas baru dalam membangun hubungan, tetapi juga membawa tantangan tersendiri.

Memasuki era digital, fenomena penggunaan *dating apps* telah menjadi tren yang signifikan di kalangan dewasa awal dalam upaya memenuhi kebutuhan psikososial mereka. Penelitian (Christopher & Satiadarma, 2024) menunjukkan

bahwa motivasi penggunaan *dating apps* sangat bervariasi untuk memenuhi kebutuhan psikososial. dengan 74% pengguna termotivasi untuk mencari pertemanan, 50,29% menggunakannya sebagai pengisi waktu luang, 42,7% bertujuan memperluas jejaring sosial, 34,05% mencari pasangan ideal, dan 25,05% memanfaatkannya untuk mengamati sifat serta perilaku orang lain. Data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *dating apps* lebih didominasi untuk tujuan pertemanan dan perluasan jaringan sosial. Beberapa individu merasa lebih nyaman memulai interaksi secara virtual dan memanfaatkan *platform* ini sebagai sarana mengatasi kesepian serta mendapatkan dukungan emosional. Pola motivasi ini mencerminkan bahwa *dating apps* tidak sekadar berfungsi sebagai media pencarian pasangan romantis, tetapi juga berperan sebagai instrumen pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional yang lebih luas.

Studi komprehensif yang dilakukan oleh Buyukeren et al. (2024) mengungkapkan bahwa transformasi kencan melalui *dating apps* memiliki dampak yang luas dan beragam pada dewasa awal. Meskipun terdapat berbagai risiko, *platform* ini tetap menjadi pilihan populer karena menawarkan kemudahan dalam membangun koneksi sosial dan kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang di luar lingkaran sosial mereka.

Menurut (Karina & Budiwaspada, 2020), *dating apps* memberikan berbagai manfaat positif, terutama dalam memperluas jaringan sosial dan membangun relasi pertemanan. Banyak pengguna memanfaatkan *platform* ini untuk berinteraksi dengan lebih banyak individu, sehingga memperkaya pengalaman komunikasi dan meningkatkan peluang menemukan pasangan yang cocok. Selain itu, aplikasi ini memberikan kebebasan bagi pengguna dalam

menentukan jenis hubungan yang mereka inginkan, baik itu sekadar pertemanan, hubungan tanpa komitmen, maupun hubungan jangka panjang. Dengan demikian, *dating apps* tidak hanya berfungsi sebagai alat pencarian pasangan, tetapi juga sebagai wadah interaksi sosial yang dapat membantu mengembangkan keterampilan komunikasi serta meningkatkan rasa percaya diri penggunanya. Penelitian (Tianqi & Jianho, 2024) menekankan bahwa esensi kedekatan sebenarnya melampaui aspek romantis semata, mencakup elemen seperti kedekatan emosional, empati, dan rasa saling percaya. Hubungan yang dibangun berdasarkan kedekatan dan kepercayaan cenderung lebih stabil dan memuaskan.

Hal ini diperkuat oleh hasil prariset yang dilakukan oleh peneliti bahwa beberapa pengalaman pengguna menunjukkan bahwa *dating apps* merupakan cara efektif untuk bertemu orang baru dan memperluas jaringan sosial. Pengguna merasa lebih nyaman memulai interaksi secara *online*, yang mengurangi kecanggungan saat bertemu langsung. Aplikasi ini juga memungkinkan pengguna mengenal seseorang sebelum pertemuan fisik, sehingga menghasilkan hubungan yang lebih bermakna. Dengan demikian, *dating apps* tidak hanya berfungsi sebagai alat pencarian pasangan, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri dan peningkatan kualitas hubungan sosial, serta memberi kesempatan untuk lebih selektif dalam memilih pasangan dan meningkatkan peluang menemukan kecocokan yang lebih baik.

Studi oleh Gao et al. (2024) menunjukkan meskipun *dating apps* meningkatkan peluang koneksi sosial, beberapa pengguna tetap merasakan kesepian akibat kurangnya kedalaman emosional dalam hubungan yang terjalin. Selain itu, Paputungan (2023) menemukan bahwa tekanan untuk memenuhi standar

profil ideal seperti kesempurnaan fisik atau kesuksesan finansial dapat memperburuk kondisi psikologis pengguna *dating apps*.

Penggunaan *dating apps* tidak selalu memberikan pengalaman yang menyenangkan. Berdasarkan hasil survei dari GoodStats ( Kelfin., 2025) sebanyak 56% pengguna aplikasi ini mengalami pengalaman negatif. Masalah utama yang dihadapi meliputi penipuan identitas atau profil palsu (71%), penggunaan bahasa yang tidak sopan atau kasar (52%), serta kasus pelecehan seksual (30%). Selain itu, artikel dari E. B. Health (2022) mengangkat isu *instant gratification* yang kerap terjadi dalam penggunaan *dating apps*, di mana ekspektasi terhadap hubungan romantis mengalami perubahan signifikan. Pergeseran ini bertentangan dengan prinsip dasar kedekatan emosional dalam teori psikososial Erik Erikson, yang menekankan pentingnya membangun keintiman sejati untuk menciptakan hubungan yang bermakna.

Hal ini diperkuat oleh hasil prariset yang dilakukan oleh peneliti bahwa beberapa pengguna *dating apps* yang menunjukkan kekhawatiran terkait keamanan saat menggunakan *platform* tersebut. Mereka mengungkapkan bahwa cerita tentang penipuan dan perilaku predator yang didengar dari teman-temannya membuatnya lebih waspada. Untuk menjaga keselamatan, mereka rutin melakukan pengecekan latar belakang dan meminta teman untuk menemaninya saat bertemu langsung. Pernyataan ini mencerminkan kesadaran akan risiko yang ada, termasuk kecemasan akibat perbandingan sosial yang berlebihan.

Meskipun *dating apps* menawarkan kemudahan dalam memperluas jaringan sosial dan mengurangi kecanggungan awal, penelitian menurut (Firlianty & Almigo, 2024), menunjukkan bahwa pengguna sering kali memiliki tingkat

kepercayaan diri yang lebih rendah dan merasa lebih nyaman berkencan secara *online* dibandingkan secara langsung. Di sisi lain, (Khandelwal & Bhambri, 2024) menemukan bahwa beberapa individu justru mengalami peningkatan kepercayaan diri melalui keberhasilan dalam bernavigasi di aplikasi, terhubung dengan orang-orang yang menarik, dan menerima perhatian positif.

Transformasi yang dibawa oleh *dating apps* tidak hanya mengubah cara kita berinteraksi secara sosial, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis penggunanya. Karena itu, *psychological well-being* menjadi kerangka penting untuk memahami bagaimana pengalaman di *platform* digital memengaruhi kualitas hidup seseorang. Mengingat berbagai risiko dan keuntungan yang ditawarkan oleh *dating apps*, sangat penting untuk menilai dampaknya terhadap dimensi utama *psychological well-being*.

Menurut Ryff (2013), *psychological well-being* adalah keadaan positif ketika individu menerima diri sendiri, mampu membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan terus mengembangkan potensi dirinya. Model Ryff mencakup enam dimensi utama: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Dimensi-dimensi ini mencerminkan keseimbangan antara tantangan dan penghargaan dalam kehidupan sehari-hari.



Huppert (2014) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kombinasi dari perasaan baik (*feeling good*) dan berfungsi secara efektif (*functioning effectively*). Konsep ini menekankan pentingnya pengembangan potensi individu, pengelolaan kehidupan secara mandiri, dan kemampuan membangun hubungan sosial yang positif. Huppert menyoroti bahwa mendefinisikan *psychological well-being* tidak hanya tentang kebahagiaan atau kepuasan hidup, tetapi juga tentang bagaimana individu dapat menghadapi tantangan dan mencapai pemenuhan diri yang bermakna.

Ryff (2013) menjelaskan tentang karakteristik *psychological well-being* yang ketika individu dengan *psychological well-being* tinggi ditandai dengan kemampuan individu untuk menerima diri secara positif, membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, mampu mengendalikan lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi diri. Sementara itu, individu yang memiliki karakteristik *psychological well-being* rendah dicirikan dengan ketidakmampuan menerima diri dan cenderung menyalahkan masa lalu, kesulitan membangun hubungan yang dekat dan terpercaya dengan orang lain, kurang memiliki arah hidup yang jelas, kesulitan mengelola aktivitas sehari-hari, merasa tidak berkembang, serta sangat bergantung pada penilaian orang lain dalam mengambil keputusan.

Karakteristik ini tercermin secara nyata dalam konteks penggunaan *dating apps*, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian terbaru Esbach (2025) individu dengan karakteristik *psychological well-being* tinggi memiliki keunggulan dalam menggunakan *dating apps*. Mereka menunjukkan kemampuan luar biasa dalam

membangun hubungan yang sehat dan bermakna, didukung oleh empati yang kuat dan sikap positif terhadap diri sendiri. Yang lebih menarik, kelompok ini mampu memanfaatkan *dating apps* sebagai alat untuk memperluas jejaring sosial tanpa terjebak dalam dampak negatifnya, bahkan ketika menghadapi penolakan atau penilaian negatif dari pengguna lain.

Hal ini diperkuat oleh hasil prariset yang dilakukan oleh peneliti dengan pengguna *dating apps* yang memiliki karakteristik *psychological well-being* tinggi menunjukkan bahwa mereka merasa percaya diri dan terbuka saat berinteraksi di *platform* tersebut. Meskipun menghadapi penolakan, mereka tidak membiarkannya memengaruhi harga diri dan justru memanfaatkan kesempatan untuk memperluas jaringan sosial serta membangun hubungan yang lebih bermakna. Pernyataan ini menekankan pentingnya sikap positif dan penerimaan diri dalam menggunakan *dating apps* sebagai alat untuk terhubung dengan orang baru.

Namun, manfaat ini tidak dirasakan secara merata oleh semua pengguna. Bagi individu dengan *psychological well-being* rendah, pola penggunaan *dating apps* menunjukkan dinamika yang sangat berbeda. Penelitian dari Bonilla-Zorita et al. (2023) mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan aplikasi yang tinggi dapat memicu "*craving*" atau dorongan kuat untuk terus menggunakan aplikasi. Ketika dorongan ini tidak terpenuhi, hal tersebut dapat memperburuk depresi dan menurunkan harga diri penggunanya. Lebih lanjut, penelitian ini menemukan pola ketergantungan yang dimulai dari pencarian validasi sederhana melalui notifikasi dan *matches*, namun berkembang menjadi siklus adiktif yang kompleks. Pengguna akhirnya terjebak dalam lingkaran ketergantungan emosional, di mana setiap

notifikasi menjadi sumber validasi yang semakin dibutuhkan untuk mengatasi emosi negatif mereka.

Hal ini diperkuat oleh hasil prariset yang dilakukan oleh peneliti bahwa Beberapa Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa beberapa pengguna *dating apps* yang mengalami *psychological well-being* rendah mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan aplikasi sering kali membuatnya terjebak dalam siklus ketergantungan. mereka menjelaskan bahwa awalnya mereka hanya mencari validasi melalui notifikasi dan jumlah match, tetapi seiring waktu, mereka merasa terpaksa untuk terus menggunakan aplikasi. Ketika tidak menerima notifikasi, mereka merasakan kecemasan dan penurunan harga diri. Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun *dating apps* menawarkan kemudahan dalam menjalin hubungan, mereka juga dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri.

Karakteristik penggunaan *dating apps* sangat dipengaruhi oleh kondisi *psychological well-being* penggunanya. Penelitian di atas menunjukkan bahwa individu yang memiliki karakteristik *psychological well-being* tinggi memiliki keunggulan dalam memanfaatkan aplikasi ini untuk membangun hubungan yang sehat dan bermakna. Mereka mampu menunjukkan empati dan sikap positif, serta tidak terjebak dalam dampak negatif meskipun menghadapi penolakan. Di sisi lain, pengguna dengan *psychological well-being* rendah mengalami dinamika yang berbeda, di mana intensitas penggunaan aplikasi dapat memicu dorongan kuat untuk terus terhubung, yang sering kali berujung pada kecemasan dan penurunan harga diri ketika tidak mendapatkan validasi melalui notifikasi atau kecocokan.

Menurut peneliti Penting untuk memahami perbedaan ini mengenai pengguna yang memiliki *psychological well-being* tinggi cenderung lebih percaya diri dan terbuka, memanfaatkan aplikasi sebagai alat untuk memperluas jaringan sosial dan membangun hubungan yang lebih bermakna. Sebaliknya, pengguna dengan *psychological well-being* rendah merasa terjebak dalam siklus ketergantungan sering kali mencari validasi dari interaksi digital, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka.

Meningkatnya penggunaan *dating apps* di era digital telah menciptakan berbagai dampak psikologis pada penggunanya. Fenomena ini mendorong peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang gambaran *psychological well-being* pada pengguna *dating apps*. Aspek ini menjadi penting mengingat *dating apps* tidak hanya berfungsi sebagai media pencarian pasangan, tetapi juga berpotensi memengaruhi berbagai dimensi *psychological well-being* seseorang

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui, “Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada pengguna *dating apps* dari kalangan dewasa awal.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam lagi tentang “Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada pengguna *dating apps* dari kalangan dewasa awal ”.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

#### a. Pengembangan Model Pemahaman Baru

Penelitian ini berperan dalam merumuskan paradigma baru yang menghubungkan penggunaan *dating apps* dengan perkembangan psikososial. Model pemahaman yang dikembangkan dapat dijadikan dasar untuk menguraikan mekanisme baru dalam interaksi digital serta pengaruhnya terhadap identitas dan *psychological well-being*.

#### b. Pengembangan Teori Psikologi di Era Digital

Penelitian ini membantu memperluas pemahaman kita tentang *psychological well-being* dalam konteks kehidupan digital, terutama yang terkait dengan *dating apps*. Hasilnya membuka peluang untuk memasukkan aspek interaksi online ke dalam teori-teori psikologi yang sudah ada.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

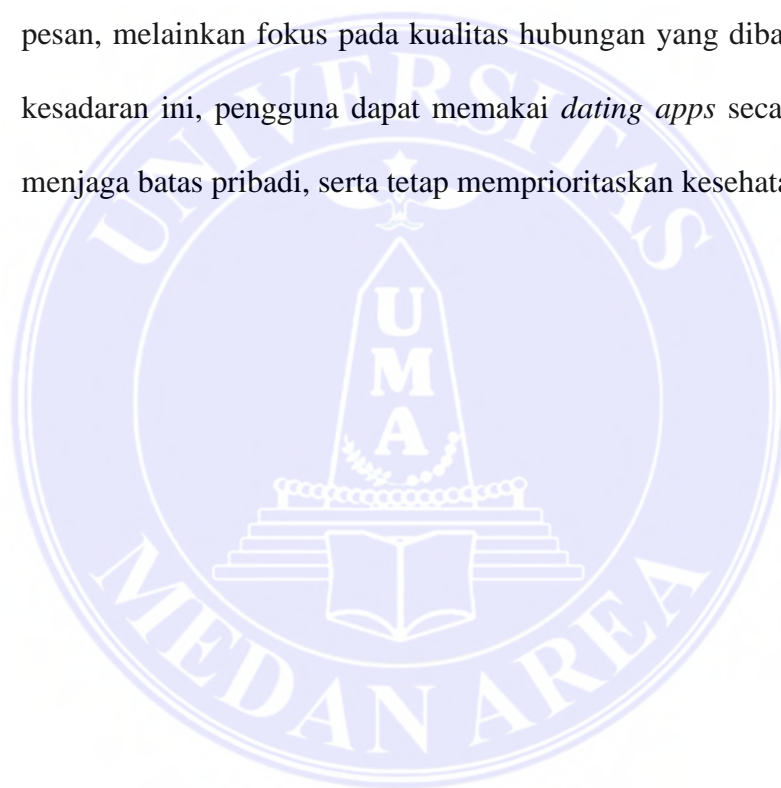
#### a. Inovasi Fitur pada *Dating Apps*

Penelitian ini dapat digunakan oleh pengembang aplikasi untuk merancang fitur yang mendukung *psychological well-being*, seperti pengingat waktu penggunaan, mode jeda sementara, penyaring pesan negatif, dan opsi menyembunyikan jumlah *like* atau *match*. Fitur-fitur ini membantu mengurangi kecemasan, mencegah ketergantungan emosional, serta mendorong interaksi yang lebih sehat dan sadar.



## **b. Panduan Pengguna dalam Interaksi Digital**

Penelitian ini memberikan wawasan bagi pengguna *dating apps* untuk memahami dinamika interaksi digital, seperti cara membangun komunikasi, merespons penolakan, dan mengelola ekspektasi. Interaksi daring yang cepat dan berbasis tampilan dapat memengaruhi persepsi diri dan *psychological well-being*. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk tidak bergantung pada validasi eksternal seperti *match* atau respons pesan, melainkan fokus pada kualitas hubungan yang dibangun. Dengan kesadaran ini, pengguna dapat memakai *dating apps* secara lebih bijak, menjaga batas pribadi, serta tetap memprioritaskan kesehatan mental.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Psychological Well-Being*

##### 2.1.1 Definisi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (2013) *psychological well-being* adalah sebuah konsep yang menggambarkan kondisi mental yang positif dan seimbang, mencakup berbagai aspek psikologis yang krusial bagi individu. *psychological well-being* tidak hanya berfokus pada perasaan bahagia atau kepuasan hidup, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tantangan serta mengembangkan potensi mereka secara maksimal. *psychological well-being* merupakan indikator penting dari kesehatan mental yang berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

Menurut Wood (2020) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai pengalaman yang mencakup kesehatan, kebahagiaan, dan kemakmuran. Ia menekankan bahwa well-being melibatkan lebih dari sekadar perasaan positif; aspek seperti kepuasan hidup, makna, dan kemampuan menghadapi stres juga penting. Wood menggambarkan well-being sebagai keadaan seimbang, di mana individu dapat menggunakan sumber daya pribadi untuk menghadapi tantangan hidup. Melalui refleksi diri dan penceritaan, buku ini mengajak pembaca untuk mengeksplorasi makna well-being dan memahami pengaruh faktor-faktor seperti kepercayaan dan ketidaksetaraan terhadap *psychological well-being*.

Menurut Schultz et al. (2021), *psychological well-being* didefinisikan sebagai fungsi positif individu yang tidak hanya mencakup ketiadaan penderitaan,

tetapi juga melibatkan kemampuan untuk menemukan makna dalam hidup dan mengendalikan lingkungan di sekitarnya. Schultz menekankan bahwa *psychological well-being* melibatkan keterlibatan aktif dalam dunia, di mana individu berinteraksi dengan lingkungan sosial dan emosional mereka. Hal ini mencerminkan pemahaman yang mendalam tentang arti hidup, yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik dan meraih potensi mereka secara optimal.

Menurut Pawelski (2022) dalam konteks psikologi positif, *psychological well-being* didefinisikan sebagai pengalaman yang positif dan menyeluruh. Ia menekankan bahwa *well-being* ini terdiri dari beberapa elemen penting, yaitu emosi positif, keterlibatan mendalam dalam aktivitas, hubungan sosial yang baik, makna hidup, dan pencapaian tujuan. Untuk mencapai kehidupan yang memuaskan dan bermakna, individu perlu mengintegrasikan semua elemen ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Emosi positif membantu menciptakan rasa bahagia dan kepuasan, sedangkan keterlibatan merujuk pada keadaan di mana seseorang sepenuhnya fokus dan terlibat dalam aktivitas yang mereka lakukan. Hubungan yang baik dengan orang lain memberikan dukungan sosial dan rasa keterhubungan, yang sangat penting bagi kesehatan mental.

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi di mana seseorang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, yang mencakup penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Sikap ini memungkinkan individu untuk mengembangkan rasa percaya diri dan menghargai diri sendiri, yang pada gilirannya berkontribusi pada kepuasan hidup.

### 2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well-being*

Berdasarkan hasil penelitian Ryff (2013) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah sebagai berikut :

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan kunci dalam mencapai *psychological well-being*. Individu yang memiliki jaringan keluarga dan teman yang erat biasanya merasakan cinta dan penghargaan, yang membuat mereka merasa aman dan mengurangi rasa kesepian. Kondisi ini secara keseluruhan meningkatkan *psychological well-being* mereka.

b. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi memainkan peran penting dalam menentukan *psychological well-being*. Mereka yang berada dalam kondisi ekonomi yang lebih baik sering kali memiliki akses lebih baik terhadap sumber daya, layanan kesehatan, pendidikan, dan peluang kerja.

c. Sifat Kepribadian

Karakteristik kepribadian, seperti optimisme dan ketahanan, dapat mempengaruhi bagaimana individu merespons tantangan hidup. Individu yang memiliki sifat optimis cenderung melihat situasi sulit sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sehingga meningkatkan *psychological well-being* mereka.

d. Religiusitas

Tingkat religiusitas atau spiritualitas seseorang juga berpengaruh pada *psychological well-being*. Beberapa individu yang terlibat dalam praktik keagamaan atau memiliki keyakinan spiritual melaporkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi.

e. Jaringan Sosial

Kualitas hubungan sosial juga berpengaruh besar pada *psychological well-being*. Hubungan yang positif dan mendukung dapat memberikan rasa keterhubungan dan keamanan emosional, sementara hubungan yang negatif atau beracun dapat menyebabkan stres dan menurunkan kesejahteraan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* dalam Chaudhry et al. (2024) sebagai berikut :

a. Dukungan Sosial:

Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being*.

b. Resiliensi

Kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan menghadapi tantangan hidup berkontribusi signifikan terhadap *psychological well-being*.

c. Keseimbangan Kerja-Hidup

Mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sangat penting untuk *psychological well-being*.

d. Kesehatan Mental dan Fisik

Kesehatan fisik yang baik berkontribusi pada *psychological well-being* secara keseluruhan.

e. Emosi Positif dan Negatif

Tingkat emosi positif yang tinggi dan pengelolaan emosi negatif secara efektif dapat meningkatkan *psychological well-being* seseorang.



#### f. Makna Hidup

Memiliki tujuan dan makna dalam hidup dianggap sebagai komponen kunci dari *psychological well-being*.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* meliputi interaksi antara dukungan sosial, resiliensi, status sosial ekonomi, keseimbangan kerja-hidup, sifat kepribadian, religiositas, kesehatan mental dan fisik, kualitas jaringan sosial, serta emosi positif dan negatif, dan makna hidup. Semua faktor ini saling berhubungan dan berkontribusi pada *psychological well-being* individu, sehingga penting untuk memperhatikan dan mengelola faktor-faktor tersebut demi mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

#### 2.1.3 Dimensi *Psychological Well-being*

Menurut Ryff (1989), terdapat enam dimensi utama yang membentuk *psychological well-being*. Sebagai berikut :

##### a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri mencakup sikap positif terhadap diri sendiri, termasuk pengakuan dan penerimaan berbagai aspek diri, meliputi yang baik maupun yang buruk. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi merasa puas dengan kehidupan mereka dan memiliki pandangan positif tentang masa lalu mereka.

- Tinggi: Merasa puas dan menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan.
- Rendah: Fokus pada kekurangan, mudah meragukan nilai diri.

b. Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Aspek ini melibatkan kemampuan untuk membangun hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan positif cenderung menunjukkan empati, kasih sayang, dan keintiman, serta memahami dinamika hubungan interpersonal.

- Tinggi: Mampu membangun hubungan hangat, saling mendukung, dan penuh empati.
- Rendah: Sulit menciptakan kepercayaan, merasa terisolasi.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi mengacu pada kemampuan individu untuk membuat keputusan secara mandiri dan memiliki keyakinan dalam pendapat mereka, meskipun berbeda dari pandangan umum. Ini mencerminkan kebebasan dalam pikiran dan tindakan serta kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri.

- Tinggi: Membuat keputusan sendiri, mandiri, tidak terpengaruh tekanan sosial.
- Rendah: Bergantung pada opini orang lain, kesulitan menentukan pilihan.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan mencakup kemampuan individu untuk mengelola dan memanfaatkan lingkungan mereka secara efektif. Ini melibatkan perasaan memiliki kontrol atas lingkungan sekitar dan kemampuan untuk menciptakan kondisi yang mendukung pertumbuhan pribadi.

- Tinggi: Mampu mengatur dan mengendalikan tantangan sehari-hari dengan baik.
- Rendah: Merasa kewalahan dan tidak berdaya menghadapi situasi.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Aspek ini berkaitan dengan pencarian makna dan tujuan dalam hidup. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung merasa lebih terarah dan berkomitmen untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, yang berkontribusi pada *psychological well-being* mereka.

- Tinggi: Memiliki tujuan jelas, merasa hidup bermakna, dan termotivasi.
- Rendah: Kehilangan arah, merasa hampa dan tidak termotivasi.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi melibatkan keinginan untuk terus berkembang dan belajar sepanjang hidup. Individu yang terbuka terhadap pengalaman baru dan tantangan cenderung merasa lebih puas dengan kehidupan mereka dan mampu mencapai potensi penuh mereka.

- Tinggi: Terus belajar, terbuka terhadap pengalaman baru, dan merasa berkembang.
- Rendah: Merasa stagnan dan tidak ada kemajuan dalam diri.

Dimensi yang memengaruhi *psychological well-being* dalam Chaudhry et al. (2024) sebagai berikut :

a. Makna Hidup (*Sense of Purpose*)

Memiliki tujuan hidup yang jelas berkontribusi pada *psychological well-being*. Individu yang merasa hidup mereka memiliki arti cenderung lebih bahagia dan terarah.

b. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Kemampuan untuk terus berkembang dan belajar sepanjang hidup adalah aspek penting dari *psychological well-being*. Individu yang terbuka terhadap pengalaman baru cenderung merasa lebih puas.

c. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan untuk mengelola dan memanfaatkan lingkungan secara efektif berkontribusi pada *psychological well-being*. Individu yang merasa memiliki kontrol atas hidup mereka cenderung lebih bahagia.

d. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri mencakup sikap positif terhadap diri sendiri dan pengakuan akan berbagai aspek diri, baik yang baik maupun yang buruk.

e. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi merujuk pada kemampuan individu untuk membuat keputusan secara mandiri dan memiliki kepercayaan dalam pendapat mereka.

f. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship*)

Kualitas hubungan interpersonal sangat penting untuk kesehatan mental; hubungan yang positif mendukung kesejahteraan, sedangkan hubungan yang buruk dapat menurunkannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa memiliki peran penting dalam membentuk dan memelihara *psychological well-being*. Semakin tinggi nilai pada tiap dimensi (seperti penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi), semakin besar pula kemungkinan individu merasakan *psychological well-being* yang optimal. Sementara itu, rendahnya nilai pada dimensi-dimensi tersebut dapat

meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis, seperti ketidakpuasan, perasaan terisolasi, serta kehilangan arah dan motivasi dalam kehidupan. Dengan demikian, pemahaman yang menyeluruh mengenai enam dimensi ini menjadi kunci dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan *psychological well-being*.

## 2.2 Dating Apps

### 2.2.1 Definisi Dating Apps

Menurut (Wu & Trottier, 2022) *dating apps* merupakan *platform* digital yang menghubungkan pengguna berdasarkan lokasi geografis dan preferensi pribadi, sehingga memungkinkan mereka untuk berkomunikasi secara langsung melalui pesan pribadi. Inovasi ini telah mengubah cara orang berinteraksi secara sosial dan membangun hubungan, menciptakan ruang baru yang tidak hanya untuk pertemanan, tetapi juga untuk hubungan romantis yang lebih dalam. Dengan kemudahan akses dan berbagai fitur yang ditawarkan, *dating apps* memberikan kesempatan bagi individu untuk menemukan pasangan yang sesuai dengan keinginan dan nilai-nilai mereka, sekaligus memperluas jaringan sosial mereka.

Menurut (Wicaksono & Abadi, 2023) *dating apps* dirancang untuk membantu individu yang menghadapi tantangan dalam membangun hubungan romantis secara daring. Aplikasi ini memberikan kesempatan bagi pengguna untuk berbagi informasi pribadi tanpa harus terlibat dalam percakapan langsung, yang dapat membantu mengurangi kecemasan sosial yang dialami oleh sebagian orang. Dengan kemudahan yang ditawarkan, *dating apps* tidak hanya memfasilitasi pertemuan antara dua orang, tetapi juga menciptakan cara baru dalam berkomunikasi dan memahami satu sama lain.



Menurut (Pettersen & Karlsen, 2024) *dating apps* didefinisikan sebagai teknologi yang menyediakan layanan untuk membantu individu dalam mencari pasangan, sekaligus membentuk narasi yang lebih kompleks mengenai cinta dan hubungan di era digital. Penelitian ini menyelidiki bagaimana *dating apps* tidak hanya berfungsi sebagai alat pencari pasangan, tetapi juga mempromosikan ide-ide tentang cinta dan hubungan melalui komunikasi yang strategis serta diskursus budaya yang lebih luas. Dengan memanfaatkan algoritma dan fitur interaktif, aplikasi ini menciptakan ruang bagi pengguna untuk mengeksplorasi harapan dan aspirasi mereka dalam hubungan, sekaligus mencerminkan norma-norma sosial yang berlaku.

Bedasarkan pendapat yang telah dijelaskan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *dating apps* adalah *platform* digital yang tidak hanya membantu individu dalam mencari pasangan, tetapi juga mengubah cara orang berinteraksi dan membangun hubungan di era modern. *Dating apps* memungkinkan komunikasi langsung dan berbagi informasi pribadi, yang dapat mengurangi kecemasan sosial bagi mereka yang kesulitan menjalin hubungan. Dengan memanfaatkan teknologi dan fitur interaktif, *dating apps* menciptakan ruang bagi pengguna untuk mengeksplorasi harapan dan aspirasi mereka, sekaligus mencerminkan norma-norma sosial yang berlaku.

### 2.2.2 Jenis – Jenis *Dating Apps*

Menurut Destriana et al. (2024) terdapat tiga jenis- jenis *dating apps*, sebagai berikut :

#### a. *Dating apps* Berbasis Lokasi:

Aplikasi seperti Tinder dan Bumble menggunakan teknologi berbasis

lokasi untuk menghubungkan pengguna yang berada dalam jarak geografis dekat

Pengguna dapat melihat profil orang lain yang berada di sekitar mereka dan melakukan pencocokan berdasarkan preferensi.

b. *Dating apps* untuk Hubungan Serius:

Beberapa aplikasi, seperti eHarmony dan Hinge, dirancang khusus untuk membantu pengguna menemukan hubungan jangka panjang. Aplikasi ini menggunakan algoritma yang lebih kompleks untuk mencocokkan pengguna berdasarkan kepribadian dan nilai-nilai yang serupa.

c. *Dating apps* untuk Komunitas Tertentu:

Aplikasi seperti Grindr dan HER ditujukan untuk komunitas LGBTQ+, menyediakan ruang yang aman bagi individu untuk mencari pasangan atau teman dengan orientasi seksual yang sama. Aplikasi ini sering kali menekankan aspek komunitas dan dukungan sosial.

Menurut (Pal & Mitra, 2024) jenis- jenis *dating apps* sebagai berikut :

a. Dating apps Berbasis Grid atau Daftar:

Aplikasi ini menampilkan berbagai kategori orang, di mana pengguna dapat mengirim pesan kepada siapa saja yang mereka anggap menarik. Contoh dari jenis ini adalah Grindr, yang dirancang khusus untuk komunitas LGBTQ+.

b. Dating apps Berbasis Swipe:

Jenis aplikasi ini menggunakan metode “*swipe*” di mana pengguna hanya dapat berkomunikasi jika kedua belah pihak menunjukkan ketertarikan satu sama lain. Tinder adalah contoh paling terkenal dari jenis ini, yang mempopulerkan konsep “*swipe right*” untuk menyukai dan “*swipe left*” untuk menolak

c. Dating apps untuk Hubungan Jangka Panjang atau Komunitas Tertentu:

Beberapa aplikasi, seperti eHarmony dan Hinge, dirancang untuk membantu pengguna menemukan hubungan jangka panjang berdasarkan kecocokan kepribadian. Aplikasi seperti HER juga memberikan platform bagi wanita queer untuk terhubung dalam komunitas yang aman.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *dating apps* dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis. Pertama, aplikasi berbasis lokasi seperti Tinder dan Bumble yang menghubungkan pengguna berdasarkan jarak. Kedua, aplikasi untuk hubungan serius seperti eHarmony dan Hinge yang mencocokkan pengguna berdasarkan kepribadian. Ketiga, aplikasi untuk komunitas tertentu seperti Grindr dan HER yang menyediakan ruang aman bagi LGBTQ+. Selain itu, ada aplikasi berbasis grid dan aplikasi berbasis swipe yang memungkinkan pengguna menunjukkan ketertarikan. Dengan demikian, *dating apps* menawarkan berbagai fungsi dan target pengguna yang beragam.

### 2.2.3 Dampak Penggunaan *Dating Apps*

Menurut Destriana et al. (2024) terdapat tiga dampak penggunaan *dating apps*, sebagai berikut:

a. Dampak Positif:

Penggunaan *dating apps* dapat memperluas jaringan sosial dan memberikan kesempatan bagi individu untuk bertemu dengan orang baru, termasuk potensi pasangan romantis. Aplikasi ini juga memberikan kenyamanan bagi pengguna yang sibuk, memungkinkan mereka untuk mencari hubungan dari mana saja.

## b. Dampak Negatif pada Kesehatan Mental

Penggunaan *dating apps* sering kali dikaitkan dengan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesepian. Pengguna dapat mengalami tekanan untuk memenuhi standar penampilan fisik, yang dapat menyebabkan penurunan harga diri dan citra tubuh yang buruk.

## c. Risiko Interaksi Sosial

Meskipun *dating apps* memfasilitasi interaksi, mereka juga dapat menyebabkan kesalahpahaman dan ketidakpuasan dalam hubungan. Fenomena seperti *ghosting* (menghilang tanpa memberi kabar) dapat menambah rasa sakit emosional bagi pengguna.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan *dating apps* memiliki dampak positif dan negatif. Di satu sisi, aplikasi ini dapat memperluas jaringan sosial dan memudahkan individu untuk terhubung dengan orang baru. Namun, di sisi lain, penggunaan *dating apps* sering kali dikaitkan dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta risiko interaksi sosial yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan rasa sakit emosional, seperti *ghosting*. Selain itu, ada juga risiko terkait keamanan pribadi saat bertemu dengan orang baru.

## 2.3 Dewasa Awal

### 2.3.1 Pengertian Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2013) menyatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun hingga sekitar 40 tahun. Pada fase ini, individu mengalami penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Individu diharapkan untuk memainkan peran baru, seperti peran suami atau istri, orang tua, dan pencari nafkah, serta mengembangkan sikap-sikap,

keinginan-keinginan, dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas-tugas yang ada di tahap perkembangan ini. Hurlock menjelaskan lebih dalam bahwa masa dewasa awal adalah periode penting di mana individu menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya

Menurut Erikson (1978), masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan tahap psikososial *intimacy vs isolation*. Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang intim dengan orang lain, tidak hanya dalam konteks romantis tetapi juga dalam persahabatan yang mendalam. Erikson menjelaskan lebih dalam bahwa keberhasilan dalam tahap ini ditandai dengan kemampuan untuk membentuk hubungan yang sehat dan bermakna, sementara kegagalan dapat mengakibatkan isolasi dan kesepian.

Menurut Arnett dalam Tribble (2015) dewasa awal, atau “*emerging adulthood*”, adalah periode perkembangan antara usia 18-25 tahun yang menjadi masa transisi dari remaja menuju kedewasaan penuh. Tahap ini ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara remaja dan dewasa, serta optimisme terhadap berbagai kemungkinan hidup.

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dewasa awal adalah di mana individu mengalami penyesuaian terhadap pola hidup dan harapan sosial baru. Pada tahap ini, individu mulai mengambil peran baru, seperti suami, istri, atau orang tua, serta mengembangkan sikap dan nilai yang sesuai dengan tanggung jawab tersebut. Selain itu, individu mulai membangun hubungan intim yang sehat, baik dalam konteks romantis maupun persahabatan. Masa dewasa awal juga ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan fokus pada diri sendiri, dengan optimisme terhadap berbagai kemungkinan hidup



di masa depan.

### 2.3.2 Ciri-Ciri Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2013) menjelaskan bahwa masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun hingga sekitar 40 tahun. Ciri-ciri utama dari fase ini meliputi:

#### a. Usia Reproduksi:

Individu pada tahap ini berada pada puncak kemampuan reproduktifnya. Bagi banyak orang, ini adalah waktu yang tepat untuk membentuk keluarga dan memiliki anak. Kematangan seksual dicapai, dan individu mulai merasakan tanggung jawab sebagai orang tua.

#### b. Penyesuaian Diri:

Masa dewasa awal adalah periode di mana individu harus menyesuaikan diri dengan pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru. Mereka diharapkan untuk memainkan peran baru dalam masyarakat, seperti menjadi pasangan hidup, orang tua, dan pencari nafkah. Penyesuaian ini sering kali melibatkan perubahan dalam cara berpikir dan berinteraksi dengan orang lain.

#### c. Tanggung Jawab yang Meningkat:

Pada fase ini, individu mulai menerima tanggung jawab yang lebih besar dalam kehidupan pribadi dan sosial mereka. Mereka tidak hanya bertanggung jawab untuk diri sendiri tetapi juga untuk keluarga dan masyarakat.

Ciri-ciri dewasa awal menurut Erikson (1998) ciri-ciri dewasa berdasarkan tahap perkembangan psikososial *intimacy vs isolation*

#### a. Pembentukan Hubungan Intim

Individu berusaha membangun hubungan yang bermakna dan dekat secara emosional, baik dalam hubungan romantis maupun persahabatan.

b. Kedekatan Emosional:

Hubungan yang terjalin mencakup kepercayaan, keterbukaan, dan rasa saling mendukung.

c. Komitmen Jangka Panjang:

Kemampuan untuk membuat komitmen dalam hubungan, seperti pernikahan atau persahabatan yang mendalam.

d. Keberhasilan dalam Hubungan:

Berhasil dalam tahap ini menghasilkan hubungan yang sehat, penuh cinta, dan saling mendukung.

e. Kegagalan Mengatasi Krisis:

Gagal membangun hubungan intim dapat menyebabkan isolasi sosial, kesepian, atau ketidakmampuan menjalin koneksi emosional yang mendalam.

f. Keterkaitan dengan Identitas:

Keberhasilan membangun hubungan intim bergantung pada pencapaian identitas yang stabil pada masa remaja sebelumnya.

Bedasarkan pendapat yang telah dijelaskan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa perkembangan bersifat progresif, teratur, dan berkesinambungan, dengan setiap tahap memiliki karakteristik unik yang saling terkait. Proses ini melibatkan perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial yang terjadi secara bertahap, dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Pada dewasa awal, individu dituntut untuk membangun hubungan intim yang bermakna, di mana keberhasilan dalam hal ini bergantung pada pencapaian identitas yang stabil sebelumnya. Dengan demikian, interaksi antara perubahan fisik, psikologis, dan sosial sangat penting dalam perjalanan perkembangan manusia.

## 2.4 Hubungan *Psychological Well-Being* dan *Dating Apps*

Perkembangan teknologi telah mengubah cara manusia berinteraksi, termasuk dalam mencari pasangan melalui *dating apps*. Fenomena ini menarik perhatian banyak peneliti untuk mengkaji hubungannya dengan *psychological well-being* penggunaannya. Hubungan antara *psychological well-being* dan penggunaan *dating apps* menunjukkan pola yang kompleks dan beragam.

Penelitian terbaru oleh Esbach (2025) mengungkapkan bahwa dampak penggunaan *dating apps* terhadap *psychological well-being* sangat bergantung pada konteks, motivasi penggunaan, dan karakteristik individual penggunanya. Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan *dating apps* dapat memiliki dampak positif dan negatif terhadap *psychological well-being* individu, tergantung pada berbagai faktor seperti motivasi pengguna, pengalaman interaksi, dan karakteristik pribadi.

Individu dengan *psychological well-being* tinggi menunjukkan pola penggunaan *dating apps* yang lebih sehat. Menurut penelitian Toma et al. (2008) mereka yang menggunakan aplikasi dengan tujuan membangun hubungan bermakna cenderung mengalami peningkatan dalam *psychological well-being*. Hal ini diperkuat oleh temuan (Bramanwidyantari & Helmi, 2024) yang menunjukkan bahwa pengguna dengan tujuan jelas untuk membangun hubungan serius lebih mungkin merasakan dampak positif terhadap *psychological well-being* mereka.

Sebaliknya, individu dengan *psychological well-being* rendah lebih rentan terhadap dampak negatif *dating apps*. Penelitian (Pal & Mitra, 2024) menemukan bahwa meski *dating apps* menawarkan kemudahan akses dan fitur komunikasi yang beragam, penggunaannya dapat memicu kecemasan sosial dan depresi pada individu yang rentan.

Studi komprehensif oleh Bowman et al. (2025) menganalisis 45 penelitian dan menemukan bahwa 85% studi mengidentifikasi hubungan signifikan antara penggunaan *dating apps* dengan citra tubuh yang buruk, terutama di kalangan usia 18-29 tahun. Lebih lanjut, penelitian Gaunt (2024) mengungkap bahwa penggunaan berlebihan meningkatkan risiko kesepian dan depresi, dengan dampak yang lebih signifikan pada wanita, terutama ketika mereka sering membandingkan diri dengan pengguna lain.

Bedasarkan hasil diatas peneliti menyimpulkan bahwa hubungan antara *dating apps* dan *psychological well-being* bersifat dua arah dan dipengaruhi oleh kondisi awal penggunanya. Individu dengan *well-being* tinggi cenderung menggunakan aplikasi secara positif dan membangun hubungan bermakna, yang justru meningkatkan *well-being* mereka. Sebaliknya, individu dengan *well-being* rendah lebih rentan mengalami dampak negatif seperti kecemasan, depresi, citra tubuh buruk, dan penggunaan kompulsif, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Temuan-temuan ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan kondisi *psychological well-being* seseorang sebelum menggunakan *dating apps*, serta perlunya edukasi tentang penggunaan yang sehat dan strategi pencegahan dampak negatif. Bagi pengembang aplikasi, pemahaman ini dapat menjadi dasar untuk merancang fitur-fitur yang lebih mendukung *psychological well-being* pengguna.

## 2.5 Kerangka Konseptual



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan selama tiga bulan, dimulai dari Februari hingga April 2025. Pengumpulan data akan dilakukan secara daring melalui platform Google Form, memungkinkan partisipasi responden dari berbagai wilayah di Indonesia tanpa batasan geografis. dengan pendekatan *daring*, penelitian ini diharapkan dapat menjangkau pengguna *dating apps* dari berbagai latar belakang dan daerah, sehingga data yang diperoleh lebih representatif terhadap populasi dewasa awal pengguna *dating apps* di Indonesia.

No	Kegiatan	Tahun 2025						
		Jan	Feb	Mar	Aprl	May	Jun	Jul
1	Pengajuan Judul							
2	Penyusunan proposal							
3	Seminar Proposal							
4	Pengumpulan Data							
5	Analisis Data							
6	Seminar Hasil							
7	Sidang							

**Tabel 3.1 Waktu Dan Kegiatan Penelitian**

## 3.2 Bahan dan Alat

### A. Bahan

Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* adalah skala yang dikembangkan berdasarkan *Ryff Scales of Psychological Well-Being* Garcia et al. (2023). Skala ini mengoperasionalkan konsep *psychological well-being* melalui serangkaian pernyataan yang menggambarkan pengalaman dan sikap dewasa awal dalam kehidupan sehari-hari. Responden menilai tingkat kesetujuan mereka terhadap pernyataan-pernyataan tersebut menggunakan skala Likert, sehingga kondisi psikologis dapat diterjemahkan ke dalam nilai numerik untuk dianalisis secara sistematis. Menurut (Sullivan & Artino, 2013), skala likert adalah metode pengukuran sikap dengan menyediakan pernyataan yang diikuti oleh pilihan jawaban terurut (misalnya: sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Setiap jawaban diberi nilai angka untuk memudahkan analisis statistik terhadap intensitas sikap responden

#### ***Psychological Well-Being:***

*Psychological well-being* dalam penelitian ini diartikan sebagai persepsi individu dewasa awal terhadap kondisi kesejahteraan psikologisnya dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, khususnya saat menggunakan dating apps. Persepsi ini mencerminkan bagaimana individu memaknai dan mengevaluasi kehidupannya dalam enam aspek utama menurut teori Ryff, yaitu:

1. **Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*):** persepsi individu terhadap penerimaan atas kelebihan dan kekurangan dirinya.

2. **Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*):**

persepsi individu mengenai kemampuannya menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat.

3. **Otonomi (*Autonomy*):** persepsi terhadap kebebasan dalam berpikir dan mengambil keputusan secara mandiri.

4. **Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*):** persepsi individu tentang kemampuannya mengelola lingkungan dan menyesuaikan diri dengan tuntutan hidup sehari-hari.

5. **Tujuan Hidup (*Purpose in Life*):** persepsi terhadap arah dan makna hidup yang dijalani.

6. **Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*):** persepsi tentang kemajuan dan perkembangan diri secara berkelanjutan.

Ryff (1989) awalnya mengembangkan kerangka ini untuk menggambarkan *psychological well-being* sebagai trait, yaitu karakteristik yang relatif stabil dalam diri seseorang. Namun, penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa *psychological well-being* juga dapat dipahami sebagai state, yaitu kondisi psikologis yang bersifat dinamis dan dapat berubah tergantung situasi, pengalaman, atau konteks tertentu (Springer & Hauser, 2006). Pendekatan ini memungkinkan penilaian terhadap fluktuasi *psychological well-being* seseorang dalam jangka waktu pendek maupun panjang, terutama dalam konteks kehidupan dewasa awal yang penuh transisi dan perubahan.

## B. Alat

1. Komputer atau *smartphone* untuk akses kuesioner.
2. *Platform* daring seperti *Google Form* untuk distribusi kuesioner.
3. Software analisis statistik (SPSS 30 atau Microsoft Excel) untuk pengolahan data.

### 3.3 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2021), metode penelitian kuantitatif deskriptif berlandaskan pada prinsip positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan serta analisis data statistik. Pendekatan ini menganggap bahwa realitas bersifat nyata, dapat diukur, dan diverifikasi melalui panca indera, sehingga tujuannya adalah mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan tanpa bermaksud menggeneralisasi ke seluruh populasi. Dalam penelitian ini, metode kuantitatif deskriptif diterapkan untuk menggambarkan tingkat *psychological well-being* pada dewasa awal pengguna *dating apps*, dengan cara mengumpulkan data numerik melalui instrumen yang telah disusun dan menganalisisnya secara statistik untuk mengungkap fakta serta hubungan antar variabel.

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2021) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah individu dewasa awal yang aktif menggunakan *dating apps* di

Kota Medan. Data statistik spesifik mengenai penggunaan *dating apps* di Medan masih belum tersedia. Peneliti belum menemukan data yang mendalam untuk wilayah Medan, sehingga pengumpulan data primer melalui kuesioner *online* menjadi penting untuk mendapatkan gambaran yang akurat tentang karakteristik dan jumlah pengguna *dating apps* di kota tersebut.

### 3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2021) sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili keseluruhan populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data.

Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi:

1. Peserta yang berusia antara 18 hingga 40 tahun. Rentang usia ini dipilih karena, menurut Erikson (1978b) fase kehidupan ini membutuhkan adanya kedekatan emosional atau *intimacy*
2. Aktif menggunakan *dating apps* seperti Tinder, Bumble, atau aplikasi serupa.
3. Bersedia memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian (*informed consent*).

Jumlah sampel ditargetkan minimal 100 partisipan, sesuai dengan standar penelitian kuantitatif deskriptif agar data cukup representatif.



### 3.5 Prosedur Kerja

#### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, peneliti menyusun instrumen penelitian berupa skala yang diadaptasi dari *Ryff Scales of Psychological Well-Being*. Skala ini mencakup enam dimensi utama *psychological well-being*, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Setelah instrumen disusun, dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan konsistensi internalnya.

#### 2. Tahap Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara *online* menggunakan Google Form dan media sosial, yang dilengkapi dengan informasi penelitian serta pernyataan persetujuan partisipasi (*informed consent*). Metode accidental sampling diterapkan, dengan meminta partisipan awal untuk merekomendasikan orang lain yang memenuhi kriteria penelitian.

#### 3. Tahap Pengolahan Data

Data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya dan diolah menggunakan software statistik, seperti SPSS versi 30. Proses pengolahan mencakup perhitungan skor rata-rata untuk tiap dimensi *psychological well-being* serta analisis distribusi data demografis responden.

#### 4. Tahap Analisis Data

Setelah data diolah, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat *psychological well-being* berdasarkan variabel seperti usia, jenis kelamin, dan frekuensi penggunaan *dating apps*.

## 5. Tahap Pelaporan

Tahap terakhir adalah penyusunan laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi atau artikel ilmiah, yang menyajikan temuan utama mengenai gambaran psychological well-being pada pengguna *dating apps* di kalangan dewasa awal



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh beberapa temuan sebagai berikut:

- 1) Tingkat *psychological well-being* pada responden perempuan dengan rata-rata nilai 96,92 sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki dengan rata-rata nilai 95,38, dengan nilai standar deviasi yang relatif seimbang, sehingga menunjukkan variasi data yang tidak terlalu besar antar kelompok gender.
- 2) Terdapat perbedaan rata-rata skor *psychological well-being* berdasarkan jenjang pendidikan. Rata-rata *psychological well-being* tertinggi ditemukan pada responden dengan jenjang pendidikan S2 dengan rata-rata nilai 111,5, sedangkan rata-rata terendah terdapat pada responden dengan jenjang pendidikan D3 dengan rata-rata nilai 89,3.
- 3) Berdasarkan jenis aplikasi *dating* yang digunakan, rata-rata *psychological well-being* tertinggi ditemukan pada pengguna aplikasi Tantan dengan rata-rata nilai 105,5 dan yang terendah pada pengguna aplikasi Litmatch dengan rata-rata nilai 87,00.
- 4) Dilihat dari lama penggunaan aplikasi, rata-rata *psychological well-being* tertinggi terdapat pada responden yang menggunakan aplikasi selama setengah bulan dengan rata-rata nilai 112,33 sedangkan rata-rata terendah

ditemukan pada responden yang menggunakan aplikasi selama 6 bulan hingga 1 tahun dengan rata-rata nilai 93,55.

- 5) Berdasarkan statusnya, diketahui bahwa mayoritas responden berada dalam status *single*, yaitu sebanyak 163 orang (81,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang tidak sedang menjalin hubungan romantis lebih cenderung menggunakan *dating apps*, baik untuk mencari pasangan, menjalin relasi sosial, maupun sebagai bentuk hiburan. Hal ini mengindikasikan bahwa status hubungan berperan dalam mendorong motivasi penggunaan *dating apps* pada dewasa awal.
- 6) Berdasarkan frekuensi penggunaan aplikasi, responden yang *dating apps* selama beberapa kali dalam seminggu yang menunjukkan rata-rata *psychological well-being* tertinggi dengan nilai 97,9 yang mengindikasikan bahwa semakin jarang seseorang menggunakan aplikasi *dating*, cenderung semakin tinggi tingkat *psychological well-being*.

Terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan penggunaan *dating apps*. Penggunaan yang lebih singkat atau jarang cenderung dikaitkan dengan tingkat *psychological well-being* yang lebih baik, sementara penggunaan yang lebih lama dan sering cenderung menurunkan *psychological well-being*. Selain itu, jenis aplikasi yang dipilih juga berpengaruh terhadap *psychological well-being* pengguna. Status hubungan juga memengaruhi, di mana individu yang berstatus *single* lebih cenderung menggunakan aplikasi kencan untuk mencari pasangan atau menjalin relasi sosial, yang berdampak pada *psychological well-being* mereka. Dengan demikian, pola penggunaan *dating apps*, baik dari segi

durasi, frekuensi, jenis aplikasi, maupun status hubungan, memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi *psychological well-being* seseorang.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Individu Pengguna *Dating Apps*

Disarankan agar individu pengguna *dating apps* lebih bijak dan sadar diri dalam menggunakan aplikasi ini, dengan memahami bahwa *dating apps* hanyalah sarana awal untuk membangun hubungan, bukan penentu utama keberhasilan relasi. Penting bagi pengguna untuk menjaga batasan pribadi, mengelola ekspektasi, serta tidak bergantung pada validasi digital seperti jumlah *match* atau respons pesan. Bagi perempuan, disarankan untuk lebih waspada terhadap risiko keamanan digital dan menjaga privasi, sambil tetap membangun kepercayaan diri dan mengekspresikan nilai-nilai pribadi secara autentik. Sementara bagi laki-laki, disarankan untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan tidak terpaku pada ekspektasi maskulinitas yang kaku, serta berfokus pada komunikasi yang sehat dan empatik. Dengan demikian, baik perempuan maupun laki-laki diharapkan mampu menggunakan *dating apps* secara lebih sadar, aman, dan mendukung *psychological well-being* mereka.

### 5.2.2 Bagi Pengembang Aplikasi *Dating Apps*

Bagi pengembang *dating apps*, temuan ini membuka ruang besar untuk menciptakan inovasi fitur yang tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental pengguna. Aplikasi dapat dirancang agar lebih berorientasi pada relasi yang sehat, misalnya dengan menghadirkan fitur *check-in*



*emosional*, pengingat penggunaan sehat (seperti *time limit*), atau pilihan tujuan penggunaan aplikasi yang dapat membantu pengguna menyadari arah interaksinya. Pengembang juga perlu mempertimbangkan untuk mengurangi elemen-elemen yang mendorong perbandingan sosial berlebihan, seperti tampilan eksplisit jumlah “like” atau “match”. Dengan demikian, aplikasi dapat menjadi media sosial yang lebih empatik, bertanggung jawab, dan mendukung perkembangan psikologis penggunanya.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam dimensi-dimensi *psychological well-being* yang muncul dalam konteks penggunaan dating apps, baik melalui pendekatan kuantitatif lanjutan maupun kualitatif. Penelitian kualitatif dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif individu dalam menggunakan *dating apps*, termasuk bagaimana mereka membentuk makna, menghadapi tantangan emosional, serta mengelola identitas sosial di ruang digital. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor budaya dan nilai-nilai lokal yang memengaruhi cara individu menggunakan dan memaknai *dating apps*. Tidak kalah penting, disarankan agar penelitian berikutnya mempertimbangkan tipe kepribadian sebagai salah satu variabel yang relevan. Setiap tipe kepribadian, seperti dalam teori Big Five, berpotensi memberikan kontribusi yang berbeda terhadap cara individu menggunakan aplikasi, membentuk relasi, dan memaknai pengalaman sosial digital yang pada akhirnya berdampak pada *psychological well-being* mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ansyori, A., Yunus, A., Imam, S., & Peristiowati, Y. (2025). Examining the effects of anxiety and education level on mental health: The role of spiritual intelligence as an intervening variable in post COVID-19 patients in Indonesia. *F1000Research*, 13, 916. <https://doi.org/10.12688/f1000research.154599.4>
- Blanco, J., Osinaga, A. M., Mendoza, R. J., Navales, K. J., Rayla, N. A., Yap, F. C., Evangelista, C. B., Torrero, K. A., & Tus, J. (2024). *The Self-Esteem, Loneliness, and Psychological Well-Being of Online Dating App Users: A Mixed Method Study*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.12740556>
- Buyukeren, B., Makarin, A., & Xiong, H. (2022). The Impact of Dating Apps on Young Adults: Evidence From Tinder. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4240140>
- Bonilla-Zorita, G., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2023). Dating App Use and Wellbeing: An Application-Based Pilot Study Employing Ecological Momentary Assessment and Objective Measures of Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5631. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095631>
- Bowman, Z., Drummond, M., Church, J., Kay, J., & Petersen, J. M. (2024). Dating apps and their relationship with body image, mental health and wellbeing: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 108515. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108515>
- Bramanwidyantari, M., & Helmi, A. F. (2024). Exploring The Motives of Online Dating Application Users. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 54. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.12997>
- Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLOS ONE*, 19(1), e0297508. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>
- Christopher, V., & Satiadarma, M. P. (2024). *PENGUNAAN DATING APPS: KORELASI KESEPIAN DENGAN PARENTAL & PEER ATTACHMENT PADA DEWASA MUDA*. 13(2). <https://doi.org/10.24912/phronesis.v13i2.31029>
- Desk, N. (2025, January 9). Dating apps and body image risks. *News*. <https://news.flinders.edu.au/blog/2025/01/09/dating-apps-and-body-image-risks/>
- Destriana, M., Aisha, D., & Rohayati, N. (2024). Kesiapan Pada Pengguna Aplikasi Kencan Online (Studi Kuantitatif Deskriptif). *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 5(2), 392–399. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.327>
- Echevarria, S. G., Peterson, R., & Woerner, J. (2023). College Students' Experiences of Dating App Facilitated Sexual Violence and Associations with Mental Health Symptoms and Well-Being. *The Journal of Sex Research*, 60(8), 1193–1205. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2130858>
- Ekins, M. (2024). *Looking for Love: Motivations of Dating App Usage in*

- Millennials*. [https://ecommons.luc.edu/luc\\_theses/4512/](https://ecommons.luc.edu/luc_theses/4512/)
- Elizabeth B. Hurlock. (2013). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* / Elizabeth B. Hurlock / Perpustakaan Universitas Bina Dharma. <https://perpustakaan.binadarma.ac.id/opac/detail-opac?id=444>
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The Life Cycle Completed (Extended Version)*. W. W. Norton & Company.
- Esbach, D. G. (2025). *The Relationship Between Online Dating and Adult Well-Being: A Scoping Review*. <https://purl.utwente.nl/essays/104966>
- Firlianty, R., & Almigo, N. (2024). Self-confidence level of users of dating applications in Tridianti University Students. *ELS Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 7(3), 505–515. <https://doi.org/10.34050/elsjish.v7i3.36646>
- Freire, D., Rema, J., & Novais, F. (2023). Dating Apps and Mental Health Status: Is There a Link? *Journal of Psychosexual Health*, 5(3), 167–173. <https://doi.org/10.1177/26318318231213501>
- Frost, D. M. (2013). The narrative construction of intimacy and affect in relationship stories: Implications for relationship quality, stability, and mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 247–269. <https://doi.org/10.1177/0265407512454463>
- Gao, H., Yin, H., Zheng, Z., & Wang, H. (2024). Online dating apps and the association with emotional reactions: A survey on the motivations, compulsive use, and subjective online success of Chinese young adults in online dating. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18(3), Article 3. <https://doi.org/10.5817/CP2024-3-3>
- Garcia, D., Kazemitabar, M., & Asgarabad, M. H. (2023). The 18-item Swedish version of Ryff's psychological wellbeing scale: Psychometric properties based on classical test theory and item response theory. *Frontiers in Psychology*, 14, 1208300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208300>
- GoodStats. (2025). *56% Pengguna Dating Apps Pernah Dapat Pengalaman Kurang Baik*. GoodStats Data. <https://data.goodstats.id/statistic/56-pengguna-dating-apps-pernah-dapat-pengalaman-kurang-baik-xhE7b>
- Hauser, R. M., Springer, K. W., & Pudrovskaya, T. (2005, November). Temporal structures of psychological well-being: continuity or change. In *Meetings of the Gerontological Society of America, Orlando, Florida* (pp. 1–30). [https://www.researchgate.net/publication/251607608\\_Temporal\\_Structures\\_of\\_Psychological\\_Well-Being\\_Continuity\\_or\\_Change](https://www.researchgate.net/publication/251607608_Temporal_Structures_of_Psychological_Well-Being_Continuity_or_Change)
- Health, E. B. (2022, February 8). *The Psychological Effects of Online Dating for Young Adults*. <https://www.embarkbh.com/blog/technology/the-psychological-effects-of-online-dating-for-young-adults/>
- Huppert, F. A. (2014). The State of Wellbeing Science: Concepts, Measures, Interventions, and Policies. In C. L. Cooper (Ed.), *Wellbeing* (1st ed., pp. 1–49). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell036>
- Karina, A. A., & Budiwaspada, A. E. (2020). Perancangan Media Social Campaign



- untuk Mengatasi Toxic Dating Behavior pada Aktivitas Online Dating. *Wimba : Jurnal Komunikasi Visual*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.5614/jkvw.2020.11.2.1>
- Khandelwal, H., & Bhambri, D. S. (2024). *Impact of Online Dating App Usage on Self Esteem and Appearance Anxiety*. <https://doi.org/10.25215/1203.224> <https://www.ijip.in>
- Li, Y., & Han, E. (2025). From Anxiety to Contentment: The Role of Multiple Mediations and Privacy Concerns in the Transition from the FOMO to the JOMO Among Dating App Users. *Behavioral Sciences*, 15(2), 168. <https://doi.org/10.3390/bs15020168>
- Lily Gaunt. (2024). *Love in the time of Tinder: Dating apps and mental health*. BPS. <https://www.bps.org.uk/news/love-time-tinder-dating-apps-and-mental-health>
- Lomanowska, A. M., & Guitton, M. J. (2016). Online intimacy and well-being in the digital age. *Internet Interventions*, 4, 138–144. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.06.005>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Nettleton, D. (2014). *Incorporating Various Sources of Data and Information*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-416602-8.00003-0>
- Pal, P., & Mitra, Dr. N. (2024). Emergence of online dating apps & its psychological impact. *International Journal of Psychology Sciences*, 6(1), 0812. <https://doi.org/10.33545/26648377.2024.v6.i1.a.35>
- Paputungan, F. (2023). *Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood*. 3. <https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139>
- Pawelski, J. (2022). *Martin Seligman: Answering the call to help others*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2016914>
- Pettersen, L., & Karlsen, F. (2024). Strategic Communication in Digital Ecosystems: A Critical Discourse Analysis of Dating Applications. In *Strategic Communication – Contemporary Perspectives* (pp. 115–132). Cappelen Damm Akademisk/NOASP. <https://doi.org/10.23865/noasp.208.ch6>
- Populix. (2024, October 31). 63% Generasi Muda Merupakan Pengguna Aplikasi Kencan Online. <https://info.populix.co/articles/generasi-muda-merupakan-pengguna-aplikasi-kencan-online/>
- Ravert, R. D., Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Weisskirch, R. S., Zamboanga, B. L., Ham, L. S., Donnellan, M. B., & Bersamin, M. M. (2013). The Association Between Sensation Seeking and Well-Being Among College-Attending Emerging Adults. *Journal of College Student Development*, 54(1), 17–28. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0004>
- Rucker, J., & Berry, B. (2025). Psychosocial Differences Between Young and Middle Adulthood: A Multimethod Assessment of Object Relations. *Journal of Adult Development*.

- <https://doi.org/10.1007/s10804-025-09520-2>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sarang, S., Karnam, A., & Shitole, R. (2019). To investigate the relationship between psychological factors and stress in two different developmental stages in adults: A cross sectional study. *The Indian Journal of Occupational Therapy*, 51(3), 102. [https://doi.org/10.4103/ijoth.ijoth\\_8\\_19](https://doi.org/10.4103/ijoth.ijoth_8_19)
- Sari, W. P. (2023). Menelaah Hubungan Melalui Online Dating Berdasarkan Teori Pertukaran Sosial Peter M. Blau. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(1), 336. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i1.4508>
- Schulz, A. D., Schöllgen, I., Wendsche, J., Fay, D., & Wegge, J. (2021). The dynamics of social stressors and detachment: Long-term mechanisms impacting well-being. *International Journal of Stress Management*, 28(3), 207–219. <https://doi.org/10.1037/str0000216>
- Sugiyono. (2013). *E-Book Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD* (Bandung). Alfabeta. [https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=1879&keywords=](https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1879&keywords=)
- Sullivan, G. M., & Artino, A. R. (2013). Analyzing and Interpreting Data From Likert-Type Scales. *Journal of Graduate Medical Education*, 5(4), 541–542. <https://doi.org/10.4300/JGME-5-4-18>
- Tianqi, X., & Jianho, J. (2024). Intimacy and Trust in Interpersonal Relationships: A Sociological Perspective. *Journal of Sociology and Ethnology*, 6(3). <https://doi.org/10.23977/jsoc.2024.060306>
- Toma, C. L., Hancock, J. T., & Ellison, N. B. (2008). Separating Fact From Fiction: An Examination of Deceptive Self-Presentation in Online Dating Profiles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(8), 1023–1036. <https://doi.org/10.1177/0146167208318067>
- Tribble, H. B. (2015). *Emerging adulthood: Defining the life stage and its developmental tasks*. <https://commons.lib.jmu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=edspec201019>
- Wicaksono, N. A., & Abadi, T. W. (2023). FENOMENA KENCAN ONLINE DALAM DATING APPS. *The Journal of Society and Media*, 7(2), 462–485. <https://doi.org/10.26740/jsm.v7n2.p462-485>
- Wikanestri, W., & Prabowo, A. (2015). *Psychological Well-Being pada Pelaku Wirausaha*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wood, G. (2020). *The Psychology of Wellbeing*. <https://doi.org/10.4324/9781003021254>
- Wu, S., & Trottier, D. (2022). Dating apps: A literature review. *Annals of the International Communication Association*, 46(2), 91–115. <https://doi.org/10.1080/23808985.2022.2069046>





## **LAMPIRAN 1**

### **DATA DEMOGRAFI DAN SKALA PENELITIAN**

## DATA DEMOGRAFI

Silahkan menuliskan dan melingkari angka yang sesuai dengan data pribadi anda, data ini tidak disebarluaskan atau diperjual belikan dan sepenuhnya berada di bawah kendali peneliti utama yang tertera pada lembar sebelumnya. Silahkan menghubungi peneliti utama bilamana terjadi penyimpangan data pribadi yang kemudian akan dipertanggung jawabkan dalam badan hukum. Terima kasih telah mengisi data ini dengan baik dan benar

1. Nama / Inisial : .....
2. Tempat Lahir : .....
3. Usia : .....
4. Jenis Kelamin : .....
5. Kota Domisili : .....
6. Pendidikan      Terakhir      /      Yang      Sedang      Ditempuh  
: .....
7. Agama : .....
8. Suku : .....
9. Pekerjaan : .....
10. Status Hubungan : .....

*\*Sebaiknya setiap data yang anda isi tidak ditunjukkan pada teman anda*

**Petunjuk pengisian:** Silahkan beri tanda centang (✓) pada salah satu kolom jawaban di sebelah kanan.

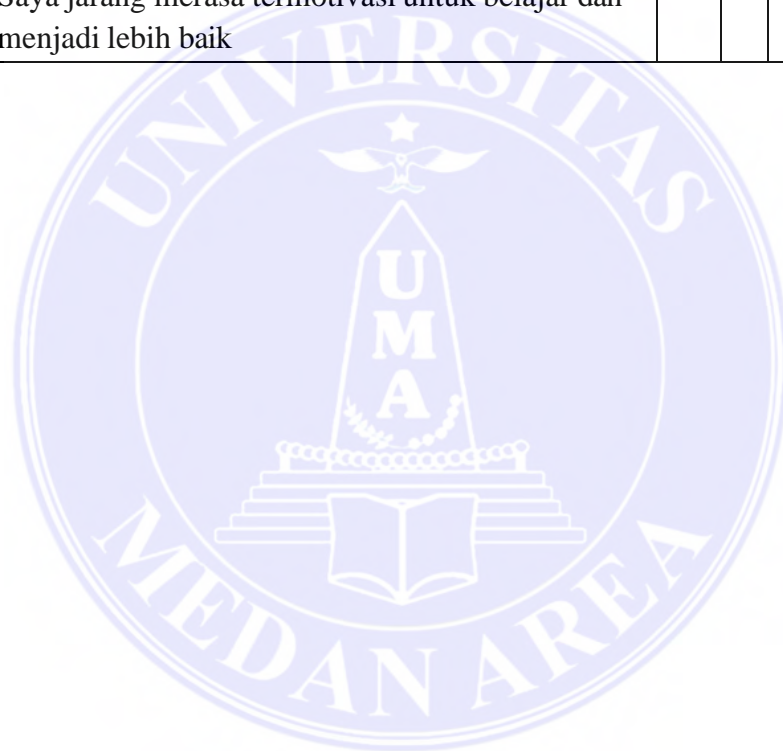
Ket: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), R (Ragu-ragu), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

### Skala *Psychological Well-Being*

No	Item	SS	S	R	TS	STS
1.	Kekurangan yang saya miliki tidak membuat saya takut akan masa depan					
2.	Hidup saya baik-baik saja saat ini					
3.	Masa lalu adalah bagian hidup yang sangat berarti					
4.	Saya merasa tidak puas dengan diri saya					
5.	Saya merasa tidak yakin akan masa depan karena kekurangan dalam diri saya					
6.	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri atas kesalahan di masa lalu					
7.	Saya merasa tidak Bahagia dengan hidup yang saya Jalani					
8.	Saya mudah menjalani pertemanan dengan orang lain					
9.	Saya senang menghabiskan waktu dengan teman dekat					
10.	Saya mampu mempercayakan masalah saya pada orang lain					
11.	Saya mampu menempatkan diri saya di posisi orang lain saat mereka punya masalah					
12.	Saya mudah merasa nyaman membuka diri kepada orang lain.					
13.	Saya merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang baru					
14.	Saya sulit untuk percaya dengan orang lain					
15.	Saya merasa canggung saat berhadapan dengan orang yang baru saya kenal					
16.	Saya lebih focus pada masalah sendiri daripada membantu orang lain.					
17.	Saya mampu bertindak sendiri bukan atas kemauan orang lain					

18.	Saya percaya pada kemampuan diri sendiri saat menentukan pilihan hidup					
19.	Saya menilai diri saya berdasarkan standar yang saya tetapkan sendiri.					
20.	Saya hidup sesuai dengan nilai dan prinsip yang saya Yakini					
21.	Saya merasa harus memenuhi standar orang lain untuk merasa berhasil					
22.	Saya sering mengabaikan prinsip hidup saya demi diterima orang lain					
23.	Saya mudah percaya pada pendapat orang lain					
24.	Penilaian orang lain membuat saya ragu dalam bertindak.					
25.	Saya terus berusaha sampai masalah dapat selesai					
26.	Saat rencana saya berubah saya mampu mencari solusinya					
27.	Saya dapat menciptakan suasana yang menyenangkan di sekitar saya					
28.	Saya dapat beradaptasi dengan lingkungan baru					
29.	Saya dapat mengatur waktu dengan baik dalam aktivitas saya					
30.	Saya gampang menyerah kalua lagi ada tantangan atau masalah berat					
31.	Saya kesulitan untuk membangun suasana yang menyenangkan di lingkungan saya					
32.	Saya merasa kesulitan menemukan jalan keluar saat ada masalah.					
33.	Saya sulit mengatur waktu dengan baik.					
34.	Saya memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam hidup saya					
35.	Saya memiliki perencanaan yang jelas untuk masa depan saya.					
36.	Saya belum punya rencana yang jelas tentang hidup saya ke depannya					
37.	Saya suka mempelajari hal baru yang dapat memperluas pemahaman saya					
38.	Saya suka ngerjain hal-hal baru yang bikin saya semakin berkembang					
39.	Saya suka belajar hal baru di lingkungan yang baru					

40.	Kesalahan di masa lalu menjadi Pelajaran untuk mengembangkan diri saya					
41.	Saya suka belajar dari pengalaman baru sebagai kesempatan berkembang					
42.	Saya suka belajar untuk menjadi lebih baik					
43.	Saya melihat pengalaman baru sebagai kesempatan untuk tumbuh					
44.	Saya butuh orang lain untuk memperbaiki diri					
45.	Saya takut gagal untuk mencoba hal baru					
46.	Saya lebih memilih untuk tetap berada di zona nyaman					
47.	Saya sulit untuk menguasai hal baru					
48.	Saya jarang merasa termotivasi untuk belajar dan menjadi lebih baik					







## **LAMPIRAN 2**

### **DATA RESPONDEN**

**Data Primer *Psychological Well-Being***

n	b2	b4	b5	b6	b7	b8	b11	b12	b13	b15	b16	b17	b18	b22	b24	b25
1	2	2	3	2	4	2	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3
2	2	2	3	2	4	2	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3
3	2	4	3	1	1	2	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3
4	3	4	5	2	3	2	3	5	4	3	4	3	2	3	4	5
5	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	3	2
6	3	3	4	4	3	1	3	3	1	2	4	4	2	3	3	4
7	3	3	2	4	3	1	5	3	3	2	3	3	4	3	3	2
8	3	2	5	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5
9	3	2	5	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5
10	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2
11	5	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4
12	1	4	4	2	2	1	3	3	3	2	4	3	3	1	4	4
13	3	3	1	3	2	1	5	4	3	3	2	3	2	3	3	1
14	1	3	4	2	3	1	2	3	2	5	3	3	2	1	3	4
15	2	3	2	4	2	1	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2
16	3	5	5	2	5	3	3	3	1	4	5	5	5	3	5	5
17	2	2	3	2	4	2	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3
18	2	2	3	2	4	2	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3
19	2	4	3	1	1	2	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3
20	3	4	5	2	3	2	3	5	4	3	4	3	2	3	4	5
21	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	3	2
22	3	3	4	4	3	1	3	3	1	2	4	4	2	3	3	4
23	3	3	2	4	3	1	5	3	3	2	3	3	4	3	3	2
24	3	2	5	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5
25	3	2	5	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5
26	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2
27	5	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4
28	1	4	4	2	2	1	3	3	3	2	4	3	3	1	4	4
29	3	3	1	3	2	1	5	4	3	3	2	3	2	3	3	1
30	1	3	4	2	3	1	2	3	2	5	3	3	2	1	3	4
31	5	1	5	1	5	1	5	3	5	2	1	1	2	4	3	2
32	5	4	1	2	2	4	5	6	5	6	4	3	1	2	5	4
33	2	2	2	4	3	2	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3
34	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3
35	3	2	3	4	3	3	3	4	5	2	3	1	2	3	4	4
36	3	4	3	4	5	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	5
37	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
38	4	2	5	2	4	1	4	3	3	3	3	1	4	5	3	5
39	3	2	4	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	2	3
40	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	2	2	4	3	3
41	4	6	6	5	3	4	4	5	3	5	5	3	2	3	6	3

42	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4
43	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	2	3	4	3
44	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	4	4	4	5
45	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3
46	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	4	5	3	3
47	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	2	1
48	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	3	1
49	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	3	3	3	3
50	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	4	4	3	5
51	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2
52	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	1	3	3	3
53	4	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	3	3	5	3
54	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4
55	2	2	3	1	3	4	4	5	3	4	3	2	2	3	4	3
56	2	3	3	3	2	4	5	4	3	4	3	2	4	4	4	5
57	3	4	3	4	3	2	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3
58	5	5	5	5	4	4	4	5	5	2	5	3	4	5	3	3
59	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	4	4	2	1
60	2	2	4	2	4	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	1
61	3	2	3	4	3	2	4	4	4	1	1	2	3	3	3	3
62	3	2	3	3	4	3	5	4	5	4	3	2	4	4	3	5
63	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	4	2	3	3	3	2
64	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	4	1	3	3	3
65	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	4	3	5	3
66	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	1	4	2	5
67	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	1	5	4	5
68	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	4
69	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4
70	3	3	3	2	3	1	3	4	4	2	2	1	3	4	3	3
71	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	5	4
72	3	2	3	2	4	1	5	3	4	2	3	1	2	5	2	3
73	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	2	3	4	3
74	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	4	4	4	5
75	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3
76	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	4	5	3	3
77	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	2	1
78	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	3	1
79	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	3	3	3	3
80	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	4	4	3	5
81	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2
82	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	1	3	3	3
83	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	3	3	5	3
84	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4
85	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	2	3	4	3
86	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	4	4	4	5

87	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3
88	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	4	5	3	3
89	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	2	1
90	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	3	1
91	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	3	3	3	3
92	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	4	4	3	5
93	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2
94	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	1	3	3	3
95	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	3	3	5	3
96	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	1	5	2	5
97	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	1	5	2	5
98	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3
99	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4
100	3	3	3	2	3	1	3	4	4	2	2	1	3	4	3	4
101	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	4	4
102	3	2	3	2	4	1	5	3	4	2	3	1	2	4	2	3
103	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4
104	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	4	2	3	4	3
105	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	4	2	4	4	4	5
106	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3
107	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	5	3	4	5	3	3
108	2	2	3	2	4	2	4	4	3	2	4	2	4	4	2	1
109	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	3	1
110	3	2	3	4	3	4	4	4	3	1	1	2	3	3	3	3
111	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	4	4	3	5
112	3	1	4	4	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2
113	4	2	4	2	4	3	5	3	4	4	3	1	1	3	3	3
114	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	3	3	5	3
115	4	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	1	5	2	5
116	3	4	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	1	5	2	5
117	2	4	4	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3
118	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4
119	3	3	3	2	4	1	3	4	4	2	2	1	3	4	3	3
120	3	2	4	3	3	4	3	3	1	3	2	1	3	3	5	4
121	3	2	3	2	4	1	4	3	4	2	3	1	2	5	2	3
122	2	2	2	1	3	4	4	4	3	4	3	2	2	3	4	3
123	2	3	3	2	2	4	5	4	4	4	3	2	4	4	4	5
124	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3
125	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	4	3	4	5	3	3
126	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	4	4	4	2	1
127	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	3	1
128	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	3	4	3	3
129	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	4	4	4	5
130	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	4
131	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	1	3	3	3

132	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	3	3	5	3
133	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4
134	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	2	3	4	3
135	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	4	4	4	5
136	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3
137	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	4	5	3	3
138	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	2	1
139	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	3	1
140	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	3	3	3	3
141	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	4	4	3	5
142	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2
143	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	1	3	3	3
144	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	3	3	5	3
145	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	1	5	2	5
146	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	1	5	2	5
147	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3
148	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4
149	3	3	3	2	3	1	3	4	4	2	2	1	3	4	3	3
150	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	5	4
151	3	2	3	2	4	1	5	3	4	2	3	1	2	5	2	3
152	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2
153	5	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4
154	1	4	4	2	2	1	3	3	3	2	4	3	3	1	4	4
155	3	3	1	3	2	1	5	4	3	3	2	3	2	3	3	1
156	1	3	4	2	3	1	2	3	2	5	3	3	2	1	3	4
157	2	3	2	4	2	1	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2
158	3	5	5	2	5	3	3	3	1	4	5	5	5	3	5	5
159	2	2	3	2	4	2	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3
160	2	2	3	2	4	2	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3
161	2	4	3	1	1	2	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3
162	3	4	5	2	3	2	3	5	4	3	4	3	2	3	4	4
163	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	4	2
164	3	3	4	4	3	1	3	3	1	2	4	4	2	4	3	4
165	3	3	2	4	3	1	5	3	3	2	3	3	4	3	3	2
166	3	2	5	2	4	3	2	5	3	4	2	4	3	3	2	5
167	3	2	5	2	4	3	2	5	3	4	4	3	3	3	2	5
168	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	2
169	5	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4
170	1	4	4	2	2	1	3	4	3	2	4	3	3	1	4	4
171	3	3	1	3	2	1	4	4	3	3	2	3	2	3	3	1
172	1	3	4	2	3	4	2	3	2	5	3	3	2	1	3	4
173	5	1	5	1	4	1	5	3	5	2	1	1	2	4	3	2
174	5	4	1	4	2	4	5	6	5	6	4	3	1	2	5	4
175	2	2	4	4	3	2	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3
176	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3



177	4	2	3	4	3	3	3	4	5	2	3	1	2	3	4	4
178	3	4	4	4	5	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	5
179	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
180	4	2	5	2	4	1	4	3	3	3	3	1	4	5	3	5
181	3	2	4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	2	3
182	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	2	2	4	3	3
183	4	6	6	5	3	4	4	4	3	5	5	3	2	3	6	3
184	3	4	4	2	2	2	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4
185	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	2	3	4	3
186	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	4	2	4	4	4	5
187	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	3
188	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	4	5	3	3
189	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	2	1
190	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	4	4	1
191	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	3	3	3	4
192	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	4	4	3	5
193	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2
194	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	1	3	3	3
195	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	3	3	5	3
196	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4
197	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	2	3	4	3
198	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	4	4	4	5
199	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3
200	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	4	5	3	3



DATA EMPIRIS LANJUTAN

n	b26	b27	b28	b31	b32	b33	b35	b36	b37	b38	b42	b44	b45	b46	b47	b48	PWB
1	2	4	2	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	2	80
2	2	4	2	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	2	83
3	1	1	2	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	1	1	2	82
4	2	3	2	3	5	4	3	4	3	2	3	4	5	2	3	2	109
5	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	66
6	4	3	1	3	3	1	2	4	4	2	3	3	4	4	3	1	98
7	4	3	1	5	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	1	101
8	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5	2	4	3	109
9	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5	2	4	3	110
10	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	98
11	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	3	3	2	126
12	2	2	1	3	3	3	2	4	3	3	1	4	4	2	2	1	96
13	3	2	1	5	4	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	1	96
14	2	3	1	2	3	2	5	3	3	2	1	3	4	2	3	1	96
15	4	2	1	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2	4	2	1	99
16	2	5	3	3	3	1	4	5	5	5	3	5	5	2	5	3	137
17	2	4	2	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	2	96
18	2	4	2	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	2	99
19	1	1	2	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	1	1	2	98
20	2	3	2	3	5	4	3	4	3	2	3	4	5	2	3	2	125
21	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	82
22	4	3	1	3	3	1	2	4	4	2	3	3	4	4	3	1	114
23	4	3	1	5	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	1	117

24	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5	2	4	3	125
25	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5	2	4	3	126
26	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	114
27	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	3	3	2	142
28	2	2	1	3	3	3	2	4	3	3	1	4	4	2	2	1	112
29	3	2	1	5	4	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	1	112
30	2	3	1	2	3	2	5	3	3	2	1	3	4	2	3	1	112
31	4	5	1	2	5	1	5	1	5	1	5	3	5	2	1	1	124
32	3	5	4	5	5	4	1	2	2	4	5	6	5	6	4	3	155
33	3	4	3	3	2	2	2	4	3	2	4	3	3	4	2	2	122
34	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	129
35	4	3	5	3	3	2	3	4	3	3	3	4	5	2	3	1	135
36	4	3	3	5	3	4	3	4	5	4	3	2	3	3	4	4	151
37	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	129
38	3	4	2	4	4	2	5	2	4	1	4	3	3	3	3	1	138
39	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	2	2	2	123
40	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	2	142
41	5	3	4	5	4	6	6	5	3	4	4	5	3	5	5	3	178
42	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	136
43	3	3	4	4	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	139
44	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	147
45	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	135
46	1	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	178
47	3	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	136
48	3	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	140
49	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	137
50	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	159

51	1	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	124
52	1	3	2	4	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	148
53	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	150
54	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	147
55	3	3	4	4	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	152
56	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	160
57	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	146
58	1	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	191
59	3	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	147
60	3	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	154
61	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	150
62	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	173
63	1	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	139
64	1	3	2	4	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	163
65	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	162
66	3	1	4	2	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	168
67	3	1	4	2	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	172
68	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	157
69	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	186
70	3	4	2	4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	2	2	1	158
71	3	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	1	161
72	2	3	5	4	3	2	3	2	4	1	5	3	4	2	3	1	164
73	3	3	4	4	4	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	171
74	3	2	4	3	2	4	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	178
75	2	3	3	2	3	4	4	4	4	2	2	3	2	4	2	1	166
76	1	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	2	5	3	207
77	3	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	166

78	3	4	3	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	2	4	2	172
79	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	167
80	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	189
81	1	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	4	1	1	2	156
82	1	3	2	4	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	178
83	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	3	182
84	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	178
85	3	3	4	4	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	4	2	182
86	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	189
87	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	4	4	2	1	179
88	1	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	4	5	2	5	3	219
89	3	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	178
90	3	4	3	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	2	4	2	184
91	2	3	4	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	1	1	2	180
92	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	5	4	5	2	3	2	202
93	1	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	166
94	1	3	2	4	4	4	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	192
95	3	4	2	3	4	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	192
96	3	1	4	4	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	201
97	3	1	4	2	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	200
98	2	4	2	3	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	187
99	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	216
100	3	3	2	4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	2	2	1	188
101	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	1	189
102	2	3	5	3	3	2	3	2	4	1	5	3	4	2	3	1	192
103	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	197
104	3	3	4	4	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	202



105	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	209
106	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	196
107	1	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	238
108	3	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	199
109	3	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	201
110	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	200
111	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	220
112	1	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	187
113	1	3	2	4	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	210
114	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	210
115	3	1	4	2	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	219
116	3	1	4	2	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	220
117	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	207
118	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	235
119	3	3	2	4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	2	2	1	207
120	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	1	210
121	2	3	5	3	3	2	3	2	4	1	5	3	4	2	3	1	211
122	3	3	4	4	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	217
123	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	227
124	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	214
125	1	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	256
126	3	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	217
127	3	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	219
128	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	217
129	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	239
130	1	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	205
131	4	3	2	4	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	230

132	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	228
133	3	2	4	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	229
134	3	3	4	4	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	230
135	3	2	4	3	4	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	240
136	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	226
137	1	5	4	5	5	5	4	5	4	3	4	5	5	2	5	3	268
138	3	4	3	4	2	2	3	4	4	2	4	2	3	2	4	2	229
139	3	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	231
140	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	1	1	2	230
141	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	5	2	3	2	249
142	1	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	4	2	1	1	2	216
143	1	3	2	4	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	239
144	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	240
145	3	1	4	2	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	3	248
146	3	1	4	2	3	3	5	1	5	3	4	2	5	2	4	4	250
147	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	4	3	236
148	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2	266
149	3	3	2	4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	2	2	1	236
150	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	1	3	2	1	240
151	2	3	5	3	3	2	3	2	4	1	4	3	4	2	3	1	241
152	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	240
153	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	3	3	2	268
154	2	2	1	3	3	3	2	4	3	3	1	4	4	2	2	1	238
155	3	2	1	5	4	3	4	2	3	2	3	3	1	3	2	1	239
156	2	3	1	2	3	4	5	3	3	2	1	3	4	2	3	1	240
157	4	2	1	4	4	2	3	2	3	4	2	3	2	4	2	1	242
158	2	5	3	4	3	1	4	5	5	5	3	5	5	2	5	3	280

159	2	4	4	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	2	240
160	2	4	2	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	2	241
161	4	1	2	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	1	1	2	243
162	2	3	2	3	5	4	3	4	3	2	3	4	5	2	3	2	266
163	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	225
164	4	3	1	3	3	1	2	4	4	2	3	3	4	4	3	1	257
165	4	3	1	5	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	1	259
166	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5	2	4	3	268
167	2	4	3	2	5	3	4	2	3	3	3	2	5	2	4	3	270
168	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	258
169	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	3	3	2	284
170	2	2	1	3	3	3	2	4	3	3	1	4	4	2	2	1	255
171	3	2	1	5	4	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	1	253
172	2	3	1	2	3	2	5	3	3	2	1	3	4	2	3	1	257
173	4	5	1	2	5	1	5	1	5	1	5	3	5	2	1	1	265
174	3	5	4	5	5	4	1	2	2	4	5	6	5	6	4	3	299
175	3	4	3	3	2	2	2	4	3	2	4	3	3	4	2	2	266
176	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	272
177	4	3	5	3	3	2	3	4	3	3	3	4	5	2	3	1	278
178	4	3	3	5	3	4	3	4	5	4	3	2	3	3	4	4	294
179	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	272
180	3	4	2	4	4	2	5	2	4	1	4	3	3	3	3	1	280
181	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	2	2	2	267
182	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	2	284
183	5	3	4	5	4	6	6	5	3	4	4	5	3	5	5	3	319
184	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	280
185	3	3	4	4	2	2	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	281

186	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	2	290
187	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	280
188	1	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	320
189	3	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	278
190	3	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	283
191	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	1	1	2	280
192	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	5	4	5	2	3	2	301
193	1	4	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	2	1	1	2	267
194	1	3	4	4	4	2	3	2	4	3	5	3	4	4	3	1	292
195	3	4	2	4	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	1	292
196	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	291
197	3	3	4	4	2	4	2	1	3	4	4	5	3	4	3	2	295
198	3	2	4	3	2	3	4	2	2	4	5	4	3	4	3	2	302
199	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	1	289
200	1	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	5	3	332



### **LAMPIRAN 3**

### **HASIL UJI DAN ANALISIS DATA**



**Reliability PWB sebelum gugur***Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient $\alpha$	0.899	0.027	0.846	0.951

*Frequentist Individual Item Reliability Statistics*

Item	Estimate	Coefficient $\alpha$ (if item dropped)		Estimate	Item-rest correlation	
		Lower 95% CI	Upper 95% CI		Lower 95% CI	Upper 95% CI
b1	0.900	0.847	0.953	0.108		
b10	0.901	0.849	0.952	0.053		
b11	0.897	0.845	0.950	0.390		
b12	0.897	0.842	0.952	0.372		
b13	0.897	0.845	0.949	0.388		
b14	0.900	0.847	0.952	0.162		
b15	0.896	0.843	0.950	0.431		
b16	0.894	0.838	0.950	0.601		
b17	0.896	0.840	0.952	0.445		
b18	0.895	0.841	0.948	0.598		
b19	0.899	0.848	0.951	0.156		
b2	0.895	0.840	0.950	0.588		
b20	0.899	0.847	0.950	0.269		
b21	0.900	0.848	0.952	0.108		
b22	0.895	0.839	0.950	0.588		
b23	0.898	0.845	0.951	0.268		
b24	0.895	0.840	0.950	0.537		
b25	0.896	0.841	0.951	0.433		
b26	0.897	0.844	0.949	0.410		
b27	0.893	0.838	0.948	0.701		
b28	0.897	0.842	0.951	0.398		
b29	0.902	0.851	0.952	-0.003		
b3	0.898	0.845	0.951	0.268		
b30	0.901	0.849	0.952	0.053		
b31	0.897	0.845	0.950	0.390		
b32	0.897	0.841	0.953	0.372		
b33	0.897	0.844	0.950	0.388		
b34	0.900	0.847	0.952	0.162		
b35	0.896	0.843	0.950	0.431		
b36	0.894	0.837	0.951	0.601		

*Frequentist Individual Item Reliability Statistics*

Item	Coefficient $\alpha$ (if item dropped)			Estimate	Item-rest correlation	
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI		Lower 95% CI	Upper 95% CI
b37	0.896	0.841	0.952	0.445		
b38	0.895	0.840	0.949	0.598		
b39	0.899	0.848	0.950	0.156		
b4	0.895	0.840	0.950	0.537		
b40	0.899	0.847	0.950	0.269		
b41	0.900	0.849	0.951	0.108		
b42	0.895	0.839	0.950	0.588		
b43	0.898	0.846	0.950	0.268		
b44	0.895	0.840	0.950	0.537		
b45	0.896	0.841	0.951	0.433		
b46	0.897	0.845	0.949	0.410		
b47	0.893	0.837	0.949	0.701		
b48	0.897	0.843	0.950	0.398		
b5	0.896	0.841	0.951	0.433		
b6	0.897	0.845	0.949	0.410		
b7	0.893	0.837	0.949	0.701		
b8	0.897	0.844	0.950	0.398		
b9	0.902	0.851	0.952	-0.003		

**Reliability PWB setelah gugur***Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient $\alpha$	0.929	0.016	0.897	0.961

*Frequentist Individual Item Reliability Statistics*

Item	Estimate	Coefficient $\alpha$ (if item dropped)		Estimate	Item-rest correlation	
		Lower 95% CI	Upper 95% CI		Lower 95% CI	Upper 95% CI
b11	0.927	0.895	0.960	0.508		
b12	0.929	0.895	0.962	0.404		
b13	0.929	0.898	0.959	0.371		
b15	0.928	0.895	0.961	0.470		
b16	0.927	0.893	0.960	0.552		
b17	0.929	0.897	0.962	0.341		
b18	0.925	0.891	0.959	0.662		
b2	0.925	0.890	0.959	0.713		
b22	0.925	0.890	0.959	0.713		
b24	0.926	0.893	0.960	0.603		
b25	0.929	0.898	0.961	0.329		

*Frequentist Individual Item Reliability Statistics*

Item	Coefficient $\alpha$ (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
b26	0.927	0.895	0.959	0.572		
b27	0.925	0.892	0.958	0.676		
b28	0.928	0.895	0.961	0.452		
b31	0.927	0.895	0.960	0.508		
b32	0.929	0.895	0.962	0.404		
b33	0.929	0.898	0.960	0.371		
b35	0.928	0.895	0.960	0.470		
b36	0.927	0.892	0.961	0.552		
b37	0.929	0.897	0.962	0.341		
b38	0.925	0.892	0.959	0.662		
b4	0.926	0.893	0.960	0.603		
b42	0.925	0.891	0.959	0.713		
b44	0.926	0.893	0.960	0.603		
b45	0.929	0.898	0.961	0.329		
b46	0.927	0.895	0.958	0.572		
b47	0.925	0.892	0.959	0.676		
b48	0.928	0.896	0.959	0.452		
b5	0.929	0.898	0.961	0.329		
b6	0.927	0.895	0.958	0.572		
b7	0.925	0.891	0.959	0.676		
b8	0.928	0.896	0.959	0.452		

**Studi kedua****Descriptive demografi***Descriptive Statistics*

	Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Usia	200	20.675	3.046	16.000	40.000
Jenis Kelamin	200				
Pendidikan Terakhir / Yang Sedang Ditempuh	200				
Dating apps apa yang paling sering anda gunakan ?	200				
Berapa lama Anda telah menggunakan dating apps ?	200				
Seberapa sering Anda menggunakan aplikasi tersebut ?	200				
Bagaimana Anda menilai pengalaman Anda menggunakan dating apps?	200	2.875	1.046	1.000	5.000

## Frequency Tables

### *Frequencies for Usia*

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
16	3	1.500	1.500	1.500
18	19	9.500	9.500	11.000
19	52	26.000	26.000	37.000
20	35	17.500	17.500	54.500
21	51	25.500	25.500	80.000
22	16	8.000	8.000	88.000
23	7	3.500	3.500	91.500
25	11	5.500	5.500	97.000
26	3	1.500	1.500	98.500
40	3	1.500	1.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	200	100.000		

### *Frequencies for Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki - Laki	71	35.500	35.500	35.500
Perempuan	129	64.500	64.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	200	100.000		

### *Frequencies for Pendidikan Terakhir / Yang Sedang Ditempuh*

Pendidikan Terakhir / Yang Sedang Ditempuh	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
D3	3	1.500	1.500	1.500
S1	146	73.000	73.000	74.500
S2	10	5.000	5.000	79.500
S3	4	2.000	2.000	81.500
SMA	37	18.500	18.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	200	100.000		

### *Frequencies for Dating apps apa yang paling sering anda gunakan ?*

Dating apps apa yang paling sering anda gunakan ?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Bumble	92	46.000	46.000	46.000
Hello talk	4	2.000	2.000	48.000
Litmatch	4	2.000	2.000	50.000
Okcupid	8	4.000	4.000	54.000
People nearby	4	2.000	2.000	56.000
Tantan	15	7.500	7.500	63.500
Tele	4	2.000	2.000	65.500
Tinder	69	34.500	34.500	100.000
Missing	0	0.000		

*Frequencies for Dating apps apa yang paling sering anda gunakan ?*

Dating apps apa yang paling sering anda gunakan ?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Total	200	100.000		

*Frequencies for Berapa lama Anda telah menggunakan dating apps ?*

Berapa lama Anda telah menggunakan dating apps ?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 bulan	8	4.000	4.000	4.000
3 bulan	4	2.000	2.000	6.000
3 tahun	4	2.000	2.000	8.000
6 bulan – 1 tahun	20	10.000	10.000	18.000
Lebih dari 2 tahun	20	10.000	10.000	28.000
Setengah bulan	3	1.500	1.500	29.500
kurang dari 6 bulan	141	70.500	70.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	200	100.000		

*Frequencies for Seberapa sering Anda menggunakan aplikasi tersebut ?*

Seberapa sering Anda menggunakan aplikasi tersebut ?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Beberapa kali dalam sebulan	31	15.500	15.500	15.500
Beberapa kali seminggu	16	8.000	8.000	23.500
Setap hari	15	7.500	7.500	31.000
Tidak pernah	8	4.000	4.000	35.000
jarang sekali	130	65.000	65.000	100.000
Missing	0	0.000		
Total	200	100.000		

*Frequencies for Bagaimana Anda menilai pengalaman Anda menggunakan dating apps?*

Bagaimana Anda menilai pengalaman Anda menggunakan dating apps?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat buruk	30	15.000	15.000	15.000
Buruk	25	12.500	12.500	27.500
Kadang buruk/ kadang baik	93	46.500	46.500	74.000
Baik	44	22.000	22.000	96.000
Sangat baik	8	4.000	4.000	100.000
Missing	0	0.000		
Total	200	100.000		



*Frequencies for Status Hubungan*

Status Hubungan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Pacaran	15	7.500	7.500	7.500
Single	163	81.500	81.500	89.000
Sudah Menikah	18	9.000	9.000	98.000
Taken	4	2.000	2.000	100.000
Missing	0	0.000		
Total	200	100.000		

**Normalitas****Fit statistic**

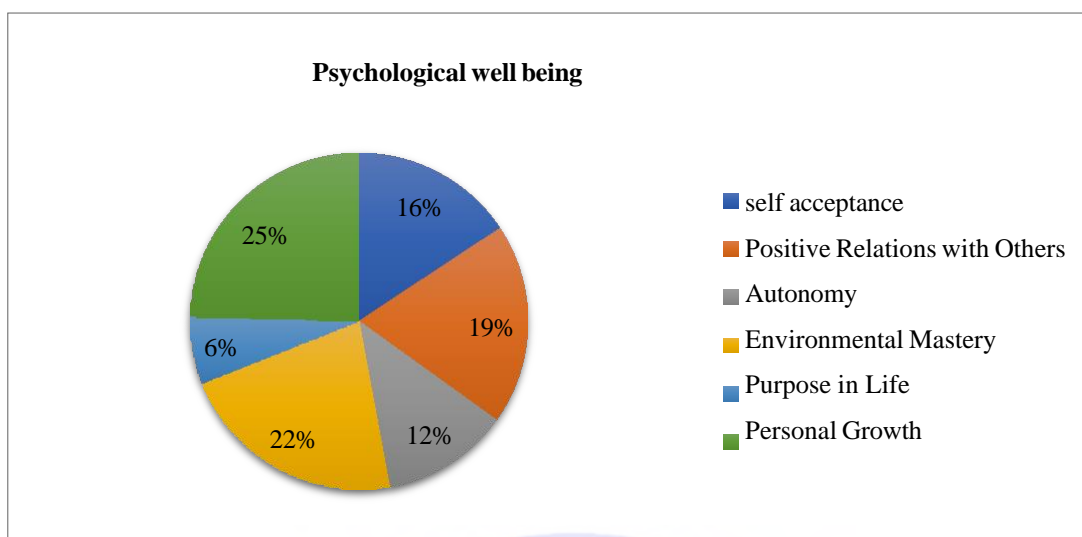
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.715	< .091
Shapiro-Wilk	0.942	< .051

**Descriptive Statistics umum***Descriptive Statistics*

	Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Psychological well being	200	96.370	13.981	61.000	137.000

**Descriptive Statistics aspek***Descriptive Statistics*

	Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
self acceptance	200	15.130	3.139	9.000	24.000
Positive Relations with Others	200	18.535	3.473	12.000	30.000
Autonomy	200	11.725	1.962	8.000	18.000
Environmental Mastery	200	21.095	3.390	12.000	30.000
Purpose in Life	200	6.170	1.491	3.000	11.000
Personal Growth	200	23.715	4.176	15.000	35.000



### Descriptive Statistics jenis kelamin

#### Descriptive Statistics

		Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Psychological well being	Laki - Laki	71	95.380	14.820	61.000	137.000
	Perempuan	129	96.915	13.525	61.000	136.000

### Descriptive Statistics pendidikan

#### Descriptive Statistics

		Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Psychological well being	D3	3	89.333	8.021	81.000	97.000
	S1	146	96.247	13.441	61.000	136.000
	S2	10	111.500	18.763	88.000	137.000
	S3	4	109.250	15.903	94.000	131.000
	SMA	37	91.946	11.569	61.000	117.000

### Descriptive Statistics dating apps

#### Descriptive Statistics

		Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Psychological well being	Bumble	92	96.228	13.699	61.000	136.000
	Hello talk	4	102.750	18.839	93.000	131.000
	Litmatch	4	87.000	9.487	75.000	96.000
	Okcupid	8	91.625	12.716	74.000	115.000
	People nearby	4	95.750	4.787	89.000	100.000

*Descriptive Statistics*

	Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Tantan	15	105.533	17.691	79.000	137.000
Tele	4	100.250	11.266	84.000	110.000
Tinder	69	95.101	13.500	62.000	132.000

**Descriptive Statistics waktu penggunaan***Descriptive Statistics*

		Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Psychological well being	1 bulan	8	107.750	18.030	89.000	137.000
	3 bulan	4	102.750	18.839	93.000	131.000
	3 tahun	4	100.000	15.706	89.000	123.000
	6 bulan – 1 tahun	20	93.550	10.768	81.000	121.000
	Lebih dari 2 tahun	20	100.050	15.230	74.000	131.000
	Setengah bulan	3	112.333	22.368	88.000	132.000
	kurang dari 6 bulan	141	94.979	13.225	61.000	136.000

**Descriptive Statistics frekuensi waktu penggunaan***Descriptive Statistics*

		Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Psychological well being</i>	Beberapa kali dalam sebulan	31	97.032	13.932	79.000	131.000
	Beberapa kali seminggu	16	97.938	14.457	76.000	131.000
	Setap hari	15	95.467	12.495	74.000	123.000
	Tidak pernah	8	97.625	20.269	75.000	136.000
	jarang sekali	130	96.046	13.861	61.000	137.000

**Kategori PWB berdasarkan usia***Descriptive Statistics*

	Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kategori Psychological well being	16	3			
Kategori Psychological well being	18	19			
Kategori Psychological well being	19	52			
Kategori Psychological well being	20	35			
Kategori Psychological well being	21	51			
Kategori Psychological well being	22	16			
Kategori Psychological well being	23	7			
Kategori Psychological well being	25	11			
Kategori Psychological well being	26	3			
Kategori Psychological well being	40	3			

**Frequency Tables***Frequencies for Kategori Psychological well being*

Usia	Kategori Psychological well being	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
16	Rendah	0	0.000	0.000	0.000
	Sedang	3	100.000	100.000	100.000
	Tinggi	0	0.000	0.000	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	3	100.000		
18	Rendah	1	5.263	5.263	5.263
	Sedang	18	94.737	94.737	100.000
	Tinggi	0	0.000	0.000	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	19	100.000		
19	Rendah	5	9.615	9.615	9.615
	Sedang	45	86.538	86.538	96.154
	Tinggi	2	3.846	3.846	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	52	100.000		
20	Rendah	2	5.714	5.714	5.714
	Sedang	29	82.857	82.857	88.571
	Tinggi	4	11.429	11.429	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	35	100.000		

*Frequencies for Kategori Psychological well being*

Usia	Kategori Psychological well being	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
21	Rendah	2	3.922	3.922	3.922
	Sedang	43	84.314	84.314	88.235
	Tinggi	6	11.765	11.765	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	51	100.000		
22	Rendah	0	0.000	0.000	0.000
	Sedang	14	87.500	87.500	87.500
	Tinggi	2	12.500	12.500	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	16	100.000		
23	Rendah	0	0.000	0.000	0.000
	Sedang	7	100.000	100.000	100.000
	Tinggi	0	0.000	0.000	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	7	100.000		
25	Rendah	0	0.000	0.000	0.000
	Sedang	8	72.727	72.727	72.727
	Tinggi	3	27.273	27.273	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	11	100.000		
26	Rendah	0	0.000	0.000	0.000
	Sedang	2	66.667	66.667	66.667
	Tinggi	1	33.333	33.333	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	3	100.000		
40	Rendah	0	0.000	0.000	0.000
	Sedang	2	66.667	66.667	66.667
	Tinggi	1	33.333	33.333	100.000
	Missing	0	0.000		
	Total	3	100.000		



## Kategorisasi Data

	Psychological well being	keterangan
<b>Rumus</b>		
xmin	32	Jumlah butir x respon terendah
xmax	160	Jumlah butir x respon tertinggi
range	128	Maksimal – Minimal
mean	96	Maksimal + Minimal / 2
SD	21	Range / 6
<b>Standar nilai</b>		
Rendah	<75	
Sedang	>75 - <117	
Tinggi	>117	
<b>Frekuensi</b>		
Rendah	10 Orang	
Sedang	171 Orang	
Tinggi	19 Orang	
Total	200 Orang	
<b>Persentase</b>		
Rendah	5%	
Sedang	85.5%	
Tinggi	9.5%	
Total	100%	



**LAMPIRAN 4**

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**



## UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402984, Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 1824/FPSI/01.10/V/2025

30 Mei 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu

**Kepala**

**Badan Riset Inovasi Daerah (BRIDA) Kota Medan**

di -

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Kantor Camat Medan Timur** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Naura Khalisa

Nomor Pokok Mahasiswa : 218600137

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **"Psychological Well-Being Pengguna Dating Apps dari Kalangan Dewasa di Kota Medan."** Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Kantor Camat Medan Timur**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Emma Fauziah Saragih, S.Psi, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,  
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik  
& Gugus Jaminan Mutu

*Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog*

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



**PEMERINTAH KOTA MEDAN  
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH**

Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32 Medan Kode Pos 20143

Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314

Laman <https://brida.medan.go.id>, Pos-el [brida@medan.go.id](mailto:brida@medan.go.id)

**SURAT KETERANGAN RISET**

Nomor : 000.9/2263

**DASAR**

1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan.
2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.

**MENIMBANG**

1. Surat dari Wakil Dekan Bidang Penjamin Mutu Akademik & Gugus Jaminan Mutu Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 1824/FPSI/01.10/V/2025 Tanggal 30 Mei 2025 Perihal Surat Izin Penelitian.

NAMA : Naura Khalisa  
NIM : 218600137  
PROGRAM STUDI : Psikologi  
JUDUL : "Psychological Well-Being Pengguna Dating Apps Dari Kalangan Dewasa Awal di Kota Medan"  
LOKASI : Kecamatan Medan Timur Kota Medan  
LAMANYA : 1 (satu) Bulan  
PENANGGUNG JAWAB : Wakil Dekan Bidang Penjamin Mutu Akademik & Gugus Jaminan Mutu Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Melakukan Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. Hasil Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email ([brida@medan.go.id](mailto:brida@medan.go.id)).
5. Surat Keterangan Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan  
Pada Tanggal : 02 Juni 2025



Ditandatangani secara elektronik oleh :  
Kepala Badan  
Riset dan Inovasi Daerah,

Mansursyah, S. Sos, M. AP  
Pembina Tk. I (M/b)  
NIP 196805091989091001

**Tembusan :**

1. Wali Kota Medan.
2. Camat Medan Timur Kota Medan.
3. Wakil Dekan Bidang Penjamin Mutu Akademik & Gugus Jaminan Mutu Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR/E.  
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."





PEMERINTAH KOTA MEDAN  
**KECAMATAN MEDAN TIMUR**  
Jalan H.M. Said No. 1, Medan Timur, Medan, Sumatera Utara 20235,  
Telepon : (061) 4556007,  
Laman : [medantimur.medan.go.id](http://medantimur.medan.go.id) Pos- el [medantimur@medan.go.id](mailto:medantimur@medan.go.id)

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor : 070 / 638

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NOOR ALFI PANE, AP  
Nip : 19770622 199511 1 001  
Pangkat/Gol : Pembina Tk. I/(IV-b)  
Jabatan : Camat Medan Timur

Menerangkan bahwa :

Nama : Naura Khalisa  
NIM : 218600137  
Program Studi : Psikologi

Telah melaksanakan pengambilan informasi/ data di Wilayah Kecamatan Medan Timur selama 11 hari mulai tanggal 2 Juni s/d 13 Juni 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 13 Juni 2025  
Camat Medan Timur

Noor Alfi Pane, AP  
Pembina Tk.I (IV/b)  
NIP 197706221995111001