

## DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2018). Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2018: Modul Kesejahteraan Sosial. Jakarta: Badan Pusat Statistik

Badan Pusat Statistik. (2021). Persentase Individu Berusia 10 Tahun ke Atas yang Merasa Kesepian Menurut Provinsi, Jenis Kelamin, dan Alasan Kesepian, 2020. Jakarta: Badan Pusat Statistik

DeVito, J. A. (2015). The interpersonal communication book (14th ed.). Pearson Education, Inc.

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/02/24/tinder-aplikasi-kencandaring-paling-banyak-digunakan-di-indonesia> diakses pada 14 May 2023

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/dating-in-the-digital-age/202002/algorithms-love> diakses pada 14 May 2023

<https://www.statista.com/statistics/1186376/indonesia-leading-mobile-dating-apps/> diakses pada 14 May 2023

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta.

Knapp, Mark L, Anita L. Vangelisti, dan John. P. Caughlin (2014) Interpersonal. Communication and Human Relationships 7th ed. Ney Jersey: Pearson education, inc

Lenny Mei Vilien Studi Fenomenologi: Perilaku Self Disclosure Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Twitter Di Tengah Pandemi Covid 19 Program

Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri  
Walisongo Semarang 2021

Nuke Firza Hapsari Self Disclosure Dalam Era Digital (Analisis Deskriptif  
Kualitatif Aspek-Aspek Self Disclosure Pada Akun Instagram Behome.Id  
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

Prastowo, A. (2012). Metode Penelitian Kualitatif dalam perspektif rancangan  
penelitian (2nd ed)

Psychology Today. (2021). Why Some People Want to Be Alone. Diakses pada 13  
Mei 2023, dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201207/why-some-people-want-be-alone>

Ritzer, George. Douglas J. Goodman. 2012. Teori Sosiologi dari Teori Sosiologi  
Klasik sampai perkembangan mutakhir Teori Sosial Postmodern. Bantul:  
Kreasi Wacana

Rizki Nuriandini 2016 Komunikasi Antarpribadi Dalam Upaya Mengatasi Depresi  
Kesepian Tanpa Pasangan. Disusun Oleh Jurusan Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Sugiyono.(2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,  
Kualitatif, dan R&D).

We Are Social & Hootsuite. (2021). Digital 2021: Indonesia. Diakses pada 13 Mei  
2023, dari <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>

Yessica Agustina Self Disclosure Mengenai Latar Belakang Keluarga yang Broken  
Home kepada Pasangannya, Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Kristen  
Petra Surabaya

Zalsa Rawi Syamingintias. “Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Remaja  
Dengan Teman Online”. Program Studi Psikologi Islam. Fakultas  
Ushuluddin dan Dakwah Universitas Raden Mas Said Surakarta. 2022



## Draff Wawancara

Upaya *Self Disclosure* Dalam Mengatasi Kesepian Tanpa Pasangan (Fenomenologi 5 Pengguna OkCupid)

Subyek Riset : 5 Pengguna Okcupid

Obyek Riset : *Self Disclosure* Dalam Mengatasi Kesepian Tanpa Pasangan

Berbicara Mengenai Komunikasi Antar Pribadi Terpadu Berbicara Tentang *Self Disclosure*.

No	PERTANYAAN	Narasumber untuk pengguna OkCupid				
		Pengguna OkCupid (informan 1)	Pengguna OkCupid (informan 2)	Pengguna OkCupid (informan 3)	Pengguna OkCupid (informan 4)	Pengguna OkCupid (informan 5)
<b>Perasaan Kesepian Tanpa Pasangan</b>						
1	Sudah berapa lama anda sendiri?	√	√	√	√	√
2	Sebelum ini apakah punya pacar atau tidak?	√	√	√	√	√
3	Kenapa anda tidak mencari pasangan?	√	√	√	√	√
4	Bagaimana Anda mendeskripsikan perasaan kesepian yang Anda alami sebagai individu tanpa pasangan?	√	√	√	√	√
5	Apakah perasaan kesepian yang Anda alami berfluktuasi seiring waktu? Jika ya, apa yang mempengaruhinya?	√	√	√	√	√
6	Apakah terdapat momen atau situasi tertentu yang memperkuat perasaan kesepian Anda sebagai individu tanpa pasangan?	√	√	√	√	√
7	Apakah Anda mencari cara-cara khusus untuk mengatasi atau mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Jika ya, apa saja strategi yang Anda gunakan?	√	√	√	√	√

8	Apakah interaksi sosial dengan teman, keluarga, atau komunitas dapat membantu mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Bagaimana peran interaksi sosial tersebut?	√	√	√	√	√
9	Bagaimana Anda membedakan perasaan kesepian yang berkaitan dengan kekurangan pasangan dengan perasaan kesepian yang disebabkan oleh faktor lain dalam hidup Anda?	√	√	√	√	√
<b>Pemahaman Self Disclosure</b>						
1	Bagaimana Anda mendefinisikan konsep <i>self disclosure</i> ?	√	√	√	√	√
2	Apa yang membedakan <i>self disclosure</i> dengan interaksi sosial biasa?	√	√	√	√	√
3	Bagaimana penggunaan self-disclosure di media OkCupid dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian?	√	√	√	√	√
4	Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan <i>self disclosure</i> ?	√	√	√	√	√
5	Apakah <i>self-disclosure</i> cenderung lebih umum dalam hubungan interpersonal yang dekat atau justru dalam hubungan yang lebih permukaan?	√	√	√	√	√
6	Bagaimana <i>self disclosure</i> dapat berdampak pada pembentukan	√	√	√	√	√

	kepercayaan antara individu?					
7	Apakah <i>self disclosure</i> selalu berdampak positif dalam hubungan sosial, atau ada risiko negatif yang terkait dengannya?	√	√	√	√	√
8	Bagaimana media sosial dan perkembangan teknologi mempengaruhi pola <i>self disclosure</i> ?	√	√	√	√	√
<b>Self Disclosure Pengguna OkCupid</b>						
1	Bagaimana cara Anda menggambarkan diri Anda dengan jujur dan autentik di profil OkCupid saat Anda merasa kesepian tanpa pasangan?	√	√	√	√	√
2	Apakah ada cara khusus untuk menyampaikan keadaan kesepian Anda kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat putus asa?	√	√	√	√	√
3	Apa strategi khusus yang dapat Anda ambil di OkCupid untuk menunjukkan bahwa Anda siap menjalin hubungan meskipun sedang merasa kesepian?	√	√	√	√	√
4	Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian Anda sendiri saat mencari pasangan?	√	√	√	√	√
5	Apakah ada strategi yang efektif untuk membangun kepercayaan dengan calon pasangan di OkCupid, terutama jika Anda sedang merasa kesepian?	√	√	√	√	√
6	Bagaimana Anda memastikan bahwa profil OkCupid Anda mencerminkan	√	√	√	√	√

	kepribadian dan minat Anda yang sebenarnya saat ingin mengungkapkan diri dalam mengatasi kesepian?					
7	Apakah ada tips untuk menghadapi penolakan atau ketidakcocokan dengan calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang merasa kesepian?	√	√	√	√	√
8	Bagaimana Anda dapat menunjukkan kepedulian dan keinginan Anda untuk saling mendukung dalam hubungan kepada calon pasangan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?	√	√	√	√	√
9	Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk menemukan orang yang berbagi minat dan hobi dengan Anda untuk mengurangi rasa kesepian?	√	√	√	√	√
10	Bagaimana Anda dapat mengatasi ketidakpastian dan kecemasan saat memulai hubungan dengan seseorang yang Anda temui di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?	√	√	√	√	√
11	Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan dan emosi Anda dengan tepat kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat terlalu emosional atau terlalu dingin saat mengatasi kesepian?	√	√	√	√	√
12	Apakah ada cara yang efektif untuk	√	√	√	√	√

	mencari dukungan dan persahabatan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?					
13	Bagaimana Anda bisa membangun komunikasi yang kuat dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian?	√	√	√	√	√
14	Bagaimana Anda dapat memastikan bahwa Anda tidak bergantung pada orang lain untuk mengatasi kesepian Anda dan tetap mempertahankan kemandirian saat menggunakan OkCupid?	√	√	√	√	√
15	Apa yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri Anda dalam mencari pasangan di OkCupid saat sedang merasa kesepian?	√	√	√	√	√
16	Bagaimana cara Anda menunjukkan rasa percaya diri kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat sombong atau terlalu memikirkan penolakan saat Anda merasa kesepian?	√	√	√	√	√
17	Apakah ada kesalahan umum yang harus dihindari dalam mengungkapkan diri kepada calon pasangan di OkCupid ketika sedang merasa kesepian?	√	√	√	√	√
18	Bagaimana cara Anda membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung di	√	√	√	√	√

	OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?					
19	Apakah ada langkah-langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan daya tarik dan menarik perhatian calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang mengatasi kesepian?	√	√	√	√	√
20	Bagaimana Anda bisa mencari koneksi emosional yang mendalam dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi kesepian Anda?	√	√	√	√	√
21	Apakah ada cara yang efektif untuk mengelola harapan Anda dengan bijaksana saat menggunakan OkCupid dalam mengatasi kesepian?	√	√	√	√	√
22	Apa yang bisa Anda lakukan untuk membangun komunitas dan jaringan sosial di OkCupid sebagai cara untuk mengurangi kesepian Anda tanpa pasangan?	√	√	√	√	√
23	Bagaimana Anda bisa menjaga suasana hati yang positif dan optimis saat mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?	√	√	√	√	√
24	Bagaimana cara Anda menunjukkan bahwa Anda tetap berharga dan bernilai dalam mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?	√	√	√	√	√

25	Apa yang bisa Anda lakukan untuk menghargai proses pencarian pasangan di OkCupid sebagai peluang untuk mengenal diri sendiri lebih dalam dan mengatasi kesepian tanpa pasangan?	√	√	√	√	√
----	---	---	---	---	---	---



## Hasil Wawancara dengan Informan

### Informan 1

**Nama** : OM  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Usia** : 23 Tahun  
**Status** : Lajang

**Wawancara pada 05 Juli 2023**

#### **A. Perasaan Kesepian Tanpa Pasangan**

LK : Sudah berapa lama anda sendiri?

OM : 6 tahun

LK :Sebelum ini apakah punya pacar atau tidak?

OM : Tidak, aku tidak tertarik

LK :Kenapa anda tidak mencari pasangan?

OM : Karena mempunyai pasangan harus mempunyai banyak waktu luang

LK :Bagaimana Anda mendeskripsikan perasaan kesepian yang Anda alami sebagai individu tanpa pasangan?

OM : Menurutku kesepian dapat dirasakan sebagai perasaan terisolasi. Menyimpan rapat2 masalah sendiri, merasa sendiri, dan tidak ada yg memahami atau peduli dengan kita. Kesepian juga bisa menyebabkan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan arah hidup. Bahkan orang yg kesepian seringkali mengalami kecemasan, merasa tertekan dan sulit berkonsentrasi.

LK :Apakah perasaan kesepian yang Anda alami berfluktuasi seiring waktu? Jika ya, apa yang mempengaruhinya?

OM : Terkadang teringat dengan masalah

LK :Apakah terdapat momen atau situasi tertentu yang memperkuat perasaan kesepian Anda sebagai individu tanpa pasangan?

OM : Saat kita sendirian kita dapat sepenuhnya mendengar pikiran dan perasaan kita sendiri, waktu sendiri memberi kita ruang untuk mengidentifikasi apa yang menjadi milik kita. Meskipun penting untuk dapat

menikmati kesendirian, kita tetap perlu memiliki hubungan yang bermakna dalam hidup kita termasuk teman, anggota keluarga, komunitas yang lebih besar, rekan kerja, atau pasangan. Aku sudah 7 tahun single dan waktu itu tahun pertama kuliah 2017. Dan memutuskan kuliah serta hidup sendiri (ngekos) sampai 2022 sudah mendapatkan pekerjaan. Hidup sendiri, terutama itu untuk pertama kalinya. Mungkin ada perasaan sedih atau kesepian, tapi hidup sendiri juga bisa menjadi waktu untuk belajar mencintai diri sendiri. Ketahuilah bahwa banyak orang memilih untuk hidup sendiri dengan sengaja karena mereka benar-benar menikmati kesendirian mereka.

LK : Apakah Anda mencari cara-cara khusus untuk mengatasi atau mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Jika ya, apa saja strategi yang Anda gunakan?

OM : Ya, aku pernah mencoba berbagai aplikasi dating. Entah kenapa aku harus mencoba aplikasi tsb. Setelah mencobanya aku selalu berekspektasi tinggi thd lawan jenis (mempunyai pekerjaan tetap, mempunyai keluarga yg harmonis, memiliki kepribadian dewasa, taat agama, dan sebagainya). Menurutku menggunakan dating apps sungguh melelahkan dan menguras energi. Harus berkenalan, mencari topik, membuka obrolan, mengucapkan how's ur day?, mengucapkan morning and good night ke orang asing yg belum pernah aku temui face to face.

LK : Apakah interaksi sosial dengan teman, keluarga, atau komunitas dapat membantu mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Bagaimana peran interaksi sosial tersebut?

OM : Memiliki persahabatan, keluarga, yg erat membantu menumbuhkan rasa memiliki. Peduli thd orang lain membuat hidup lebih bermakna. Ketika kamu peduli pada orang lain, kamu menawarkan kasih sayang dan dukungan emosional. Hal tsb bisa membuat kamu menjadi orang yang lebih kuat dan lebih baik. Jika kamu memiliki persahabatan yang kuat, kamu mungkin akan merasa lebih mudah untuk menangani apa pun yang terjadi dalam hidup. Karna kamu tidak merasa sendirian, dan kamu tahu bahwa ada orang yang akan selalu mendukung kamu.

LK : Bagaimana Anda membedakan perasaan kesepian yang berkaitan dengan kekurangan pasangan dengan perasaan kesepian yang disebabkan oleh faktor lain dalam hidup Anda?

OM : Setiap individu terdiri dari sifat, perilaku, kebutuhan, dan karakteristik unik yang sepenuhnya bersifat pribadi dan lahir melalui pengalaman sebelumnya. Artinya setiap orang akan membutuhkan sesuatu

yang sedikit berbeda dari pasangannya agar merasa didukung, didengarkan, dicintai, atau diinginkan.

## **B. Pemahaman Self Disclosure**

LK : Bagaimana Anda mendefinisikan konsep self disclosure?

OM : Pengungkapan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain dengan tujuan menjalin hubungan yang intim.

LK : Apa yang membedakan self disclosure dengan interaksi sosial biasa?

OM : Self disclosure merupakan percakapan dimana berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain. Sedangkan interaksi sosial Hubungan antara individu dengan individu yg lain, individu yg satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya, jadi terdapat hubungan timbal balik. Hubungan tersebut dapat antara individu dengan individu, individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok

LK : Bagaimana penggunaan self-disclosure di media OkCupid dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian?

OM : OkCupid pilihan bagus untuk para lajang yang menginginkan pasangan akurat, sebagian besar gratis. Algoritmanya menyarankan kecocokan yang sangat cocok berdasarkan kuesioner kepribadian.

LK : Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan self disclosure?

OM : Seseorang membuka diri kepada orang<sup>2</sup> yang disukai atau dicintai, dan tidak membuka diri kepada orang yang dibenci. Hal tersebut dikarenakan orang yang disukai akan bersikap mendukung dan positif.

LK : Apakah self-disclosure cenderung lebih umum dalam hubungan interpersonal yang dekat atau justru dalam hubungan yang lebih permukaan?

OM : Self discloseure cenderung ke hubungan yg interpersonal atau Orang yang kompeten. Karena lebih banyak melakukan dalam keterbukaan diri. Ketika individu berbicara tentang hal yang menarik, maka orang lain juga akan demikian, begitupun sebaliknya jika individu memberi tahu hal-hal yang bersifat pribadi, orang lain diharapkan merespon dengan keterbukaan yang sama.

LK : Bagaimana self disclosure dapat berdampak pada pembentukan kepercayaan antara individu?

OM : Apabila komunikasi tersebut merupakan komunikasi diantar dua orang yang sudah akrab, maka keterbukaan diri akan berlangsung hingga bisa akrab dan membangun kepercayaan.

LK : Apakah self disclosure selalu berdampak positif dalam hubungan sosial, atau ada risiko negatif yang terkait dengannya?

OM : Positif dari self disclosure dapat mengurangi perasaan kesepian, membantu mengelola emosi, dapat meningkatkan hubungan kita dengan orang lain. Ketika kita berbagi informasi pribadi dengan orang lain, hal ini dapat membantu membangun kepercayaan dan memperdalam hubungan kita. Hal ini dapat mengarah pada hubungan yang lebih kuat dan rasa dukungan sosial yang lebih besar. Negatif pada self disclosure jika tidak dilakukan dengan tepat. Contoh, membagikan terlalu banyak informasi pribadi kepada orang yang tidak dapat dipercaya atau yang dapat menggunakan informasi tersebut untuk melawan kita dapat merugikan kesehatan mental kita. Selain itu, beberapa individu mungkin merasa tidak nyaman untuk berbagi informasi pribadi atau mungkin tidak siap untuk melakukannya. Penting untuk menghormati batasan individu dan hanya membagikan informasi pribadi jika dirasa aman dan tepat untuk melakukannya

LK : Bagaimana media sosial dan perkembangan teknologi mempengaruhi pola self disclosure?

OM : Para remaja maupun dewasa biasanya merasa aman dan leluasa saat mengungkapkan dirinya di media sosial karena dapat berkomunikasi dengan lawan interaksi tanpa harus bertemu. Interaksi sosial menjadi hal yang sangat penting mengingat bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa bantuan manusia lainnya. Oleh karena itu, seiring berjalannya waktu dan berkembangnya teknologi, interaksi sosial antar sesama manusia dibuat mudah dengan sedemikian rupa jenisnya. Tidak sedikit pula diantara mereka membuat group pada media sosial seperti whatsapp, Line, Facebook maupun group di jejaring sosial lainnya

### C. Self Disclosure Pengguna OkCupid

LK : Bagaimana cara Anda menggambarkan diri Anda dengan jujur dan autentik di profil OkCupid saat Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

OM : OkCupid menggunakan aktivitas di situs web mereka untuk menghasilkan kemungkinan kecocokan. Kamu juga dapat menempatkan

pertanyaan yang mereka gunakan untuk menghasilkan kecocokanmu dengan calon pasangan.

LK : Apakah ada cara khusus untuk menyampaikan keadaan kesepian Anda kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat putus asa?

OM : Tidak ada

LK : Apa strategi khusus yang dapat Anda ambil di OkCupid untuk menunjukkan bahwa Anda siap menjalin hubungan meskipun sedang merasa kesepian?

OM : Cukup hanya dengan memilih apakah kamu seorang pria atau wanita. Mereka terkadang mengajukan beberapa pertanyaan kepada kamu. Hasilnya bisa dilihat dari pertanyaan yg kamu pilih. Dan dari aplikasi tsb akan menampilkan kriteria pasangan yg kamu pilih berdasarkan pertanyaan yg sudah kamu isi.

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian Anda sendiri saat mencari pasangan?

OM : Mencari validasi dan dukungan

LK : Apakah ada strategi yang efektif untuk membangun kepercayaan dengan calon pasangan di OkCupid, terutama jika Anda sedang merasa kesepian?

OM : Bertemu

LK : Bagaimana Anda memastikan bahwa profil OkCupid Anda mencerminkan kepribadian dan minat Anda yang sebenarnya saat ingin mengungkapkan diri dalam mengatasi kesepian?

OM : Ajukan beberapa pertanyaan yg membuat mereka tertarik dengan pertanyaan kamu.

LK : Apakah ada tips untuk menghadapi penolakan atau ketidakcocokan dengan calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang merasa kesepian?

OM : Hindari menyalahkan diri sendiri. Meskipun merupakan reaksi alami untuk ingin tahu apa yang kamu lakukan salah dan mengapa kamu tidak cukup baik, penolakan bukanlah kesalahan. Ada banyak alasan mengapa pasangan bisa meninggalkan kamu dan membuat kamu terluka dan kesepian. Kamu mungkin tidak pernah tahu alasannya sehingga tidak ada gunanya menyalahkan diri sendiri tentang situasi tersebut.

LK : Bagaimana Anda dapat menunjukkan kepedulian dan keinginan Anda untuk saling mendukung dalam hubungan kepada calon pasangan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

OM : Sering berkabar

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk menemukan orang yang berbagi minat dan hobi dengan Anda untuk mengurangi rasa kesepian?

OM : Sering berkomunikasi, aktif mengajukan pertanyaan.

LK : Bagaimana Anda dapat mengatasi ketidakpastian dan kecemasan saat memulai hubungan dengan seseorang yang Anda temui di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

OM : Mencari tahu tentang kehidupan calon pasangan dan mendiskusikan masalah dengan orang lain dapat membantu kita menemukan solusi yang lebih baik dan mencari jalan keluar dari situasi yang rumit. Namun, pastikan untuk memilih orang yang dapat dipercaya dan memberikan dukungan positif untuk membantu kita menghadapi ketidakpastian dalam hubungan baru.

LK : Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan dan emosi Anda dengan tepat kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat terlalu emosional atau terlalu dingin saat mengatasi kesepian?

OM : Katakan bahwa kamu memcintainya, katakan bahwa dia penting dihidupmu, perlihatkan perasaanmu dan jadi terbuka dengan pasangan, keluarkan perasaan yg ada terhadap satu sama lain, cobalah untuk selalu jujur, luangkan waktu untuk berinteraksi secara mendalam. Bertanggung jawablah dengan perasaan kamu sendiri. Jatuh cinta itu sama sekali natural, sama halnya dengan keinginan untuk menunjukkan perasaan Anda kepada seseorang.

LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mencari dukungan dan persahabatan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

OM : Salah satu cara mudah mendapatkan teman sejati adalah dengan menjadi diri sendiri. Jangan pernah mencoba mengubah jati diri hanya demi diterima atau disukai oleh orang lain. Saat memilih untuk memperlihatkan diri, hanya orang yang benar-benar cocok dengan kepribadian kita.

LK : Bagaimana Anda bisa membangun komunikasi yang kuat dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian?

OM : Berhenti berasumsi, hindari kata2 yg negatif, jujur satu samalain, saling menghargai, saling berkomunikasi, memberikan kata2 yg positif satu samalain, memberikan pesan cinta, memberikan hadiah, dan menentukan waktu untuk bertemu.

LM : Bagaimana Anda dapat memastikan bahwa Anda tidak bergantung pada orang lain untuk mengatasi kesepian Anda dan tetap mempertahankan kemandirian saat menggunakan OkCupid?

OM : Perasaan seperti ini merupakan perasaan subjektif yang dapat terjadi ketika seseorang berada dalam suatu situasi fisik yang sendirian. Lakukan hal ini berlatih bersyukur, mendengarkan musik, bermain dengan hewan peliharaan, lakukan hal yg kamu sukai.

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri Anda dalam mencari pasangan di OkCupid saat sedang merasa kesepian?

OM : Dengan memperbaiki diri sehingga jodoh akan menyesuaikan dengan kepribadian kita juga

LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan rasa percaya diri kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat sombong atau terlalu memikirkan penolakan saat Anda merasa kesepian?

OM : Belajarlah untuk memulai mempercayai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mendapatkan kepercayaan dari org lain. Berkomunikasi secara terbuka, ajak pacar keluar untuk menghabiskan waktu bersama kamu untuk menghilangkan rasa curiga terhadap kamu dan mulai meyakinkannya bahwa tidak ada yang kamu rahasiakan didlm hidup kamu

LK : Apakah ada kesalahan umum yang harus dihindari dalam mengungkapkan diri kepada calon pasangan di OkCupid ketika sedang merasa kesepian?

OM : Salah satu kesalahan yang perlu dihindari adalah berpikiran negatif. Terus-menerus menyimpan banyak pikiran negatif di kepala tentu sangat menyiksa. Hal ini bukan hanya melelahkan buat kamu, tetapi juga pasangan. Menjalinkan hubungan asmara dibutuhkan keseriusan dan tekad yang tinggi dari kedua belah pihak. Hubungan yang dijalankan juga harus seimbang. Karena itu, kamu dan pasangan perlu mempertimbangkan dan mempedulikan perasaan satu sama lain. Yang perlu kamu ingat adalah setiap pasangan memiliki jalan kehidupan asmara yang berbeda2. Jadi, berhentilah membanding-bandingkan dan tidak mencari kekurangan pasangan.

LK : Bagaimana cara Anda membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

OM : Kepercayaan, kesabaran, empati, pikiran yg terbuka, apresiasi, memberinruang untuk tumbuh, menghormati sesama, komunikasi sehat, kejujuran,

LK : Apakah ada langkah-langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan daya tarik dan menarik perhatian calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang mengatasi kesepian?

OM : Kepercayaan diri

LK : Bagaimana Anda bisa mencari koneksi emosional yang mendalam dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi kesepian Anda?

OM : Dalam hubungan, pentingnya koneksi emosional yang sehat. Koneksi ini melibatkan kemampuan dan keinginan untuk saling berbagi perasaan secara terbuka, terutama dalam hal2 yg rentan seperti kesedihan, ketakutan, rasa malu, atau kesepian. Jadi, penting untuk memberikan waktu bagi hubungan untuk tumbuh dan membangun koneksi emosional yang kokoh. Hal ini melibatkan saling memahami, mendengarkan, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain.

LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mengelola harapan Anda dengan bijaksana saat menggunakan OkCupid dalam mengatasi kesepian?

OM : Memiliki sikap bijaksana adalah kualitas yang utama. Sikap bijaksana tidak hanya berarti memiliki kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan, namun juga dalam memimpin diri sendiri.

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk membangun komunitas dan jaringan sosial di OkCupid sebagai cara untuk mengurangi kesepian Anda tanpa pasangan?

OM : Bertemu dan bergaul, membaur dlm keramaian, Ciptakan Interaksi dengan Melempar Topik Menarik,

LK : Bagaimana Anda bisa menjaga suasana hati yang positif dan optimis saat mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

OM : Lakukan berbagai hal positif dan menyenangkan saat sendiri dapat mengembalikan mood menjadi lebih baik. Belajar bersyukur dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil. Bersikap tenang dan ramah sepanjang hari

dapat membantu meningkatkan aktivitas dan hubungan dengan orang-orang di sekitar

LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan bahwa Anda tetap berharga dan bernilai dalam mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

OM : Kedewasaan orang yang matang dalam kepribadian itu, mereka yang terlihat stabil emosinya. Seperti tidak cepat marah secara emosional, mau meminta maaf duluan atau memaafkan kesalahan orang lain.

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk menghargai proses pencarian pasangan di OkCupid sebagai peluang untuk mengenal diri sendiri lebih dalam dan mengatasi kesepian tanpa pasangan?

OM : Menegangkan. Bukan rahasia umum kalau di aplikasi online dating itu banyak orang-orang yang 'aneh'. Maksud dari 'aneh' adalah banyak orang-orang yang tidak benar-benar menggunakan aplikasi tersebut untuk mencari pasangan. Banyak dari mereka yang hanya mencari 'hiburan'. Itulah kenapa banyak orang ogah pakai aplikasi online dating karena takut. Mereka takut dimanfaatkan atau bahkan disakiti Bosan juga ga sih? Saya aja bosan. Nggak tahu mau ngobrol apa juga, gitu-gitu aja. Apalagi lama-lama kayak maksain diri buat ngobrol sama orang-orang yang sebenarnya saya engga tertarik sama sekali meskipun cakep atau profile-nya bagus.

Gimana mau tertarik buat ngobrol, kenal juga engga, ketemu sebelumnya juga nggak pernah. Sering saya tinggal obrolannya di tengah-tengah, yah karena malas. Bayangin aja di dating apps gitu malah pada engga kenal sama sekali. Urusan pun engga ada. Lalu apa yang mau diomongin? Nggak ada. Malah cape otak saya buat mikir mau nanya apaan dan jawab-jawab. Kadang kalau lagi bosan cuma buat swipe aja kayak lihat-lihat galeri. Kadang juga saya kepikiran pengen teman baru, tapi malas juga untuk memulainya. Makanya saya engga main lagi.

## Hasil Wawancara dengan Informan

### Informan 2

**Nama** : RA  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki  
**Usia** : 25 Tahun  
**Status** : Lajang

**Wawancara pada 06 Juli 2023**

#### **A. Perasaan Kesepian Tanpa Pasangan**

LK : Sudah berapa lama anda sendiri?

RA : 2 tahun kak

LK : Sebelum ini apakah punya pacar atau tidak?

RA : Punya selama 3 tahun

LK : Kenapa anda tidak mencari pasangan?

RA : Kerena sekarang sedang ingin sendiri, tetapi ingin memiliki kenalan baru sama orang lain

LK : Bagaimana Anda mendeskripsikan perasaan kesepian yang Anda alami sebagai individu tanpa pasangan?

RA : Terkadang membiasakan perasaan sedih muncul lalu membiarkannya saja

LK : Apakah perasaan kesepian yang Anda alami berfluktuasi seiring waktu? Jika ya, apa yang mempengaruhinya?

RA : Iya, mood yang berantakan dan juga mengurangi interaksi di media sosial

LK : Apakah terdapat momen atau situasi tertentu yang memperkuat perasaan kesepian Anda sebagai individu tanpa pasangan?

RA : Terkadang kalau melihat teman-teman di media sosial bermain bersama pasangannya

LK : Apakah Anda mencari cara-cara khusus untuk mengatasi atau mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Jika ya, apa saja strategi yang Anda gunakan?

RA : Iya kak, terkadang aku suka travelling dan mencari koneksi lagi di dating apps OkCupid

LK : Apakah interaksi sosial dengan teman, keluarga, atau komunitas dapat membantu mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Bagaimana peran interaksi sosial tersebut?

RA : Iya bermain bersama dan eksplor tempat makan baru di jakarta

LK : Bagaimana Anda membedakan perasaan kesepian yang berkaitan dengan kekurangan pasangan dengan perasaan kesepian yang disebabkan oleh faktor lain dalam hidup Anda?

RA : Yang membedakan hanyalah intensitas koneksi yang biasanya setiap menit bisa menghubungi orang yang kita saya ternyata sudah tidak bisa menjadi rutinitas karena sudah menjadi orang asing

## **B. Pemahaman Self Disclosure**

LK : Bagaimana Anda mendefinisikan konsep self disclosure?

RA : Menurut ku just be honest about urself

LK : Apa yang membedakan self disclosure dengan interaksi sosial biasa?

RA : Beda karena interaksi sosial hanya sekedar pertanyaan yang pada umumnya di jelaskan ke orang lain tergantung kepentingannya, sedangkan self disclosure ini menurut ku lebih mendalam ke diri seseorang untuk membukakan diri

LK : Bagaimana penggunaan self-disclosure di media OkCupid dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian?

RA : Belum tentu karena hanya sebatas chattingan, kalau sudah bertemu langsung mungkin saja bisa terjadi mengatasi perasaan kesepian

LK : Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan self disclosure?

RA : Menurutku, agar kita tidak membohongi diri terhadap orang lain yang cocok dengan kita di OkCupid

LK : Apakah self-disclosure cenderung lebih umum dalam hubungan interpersonal yang dekat atau justru dalam hubungan yang lebih permukaan?

RA : Sangat interpersonal karena lebih intensitas yang dalam

LK : Bagaimana self disclosure dapat berdampak pada pembentukan kepercayaan antara individu?

RA : Karena menurut ku, akan menimbulkan sebuah kepercayaan yang mendalam terhadap seseorang

LK : Apakah self disclosure selalu berdampak positif dalam hubungan sosial, atau ada risiko negatif yang terkait dengannya?

RA : Sangat positif karena sudah jujur satu sama lain

LK : Bagaimana media sosial dan perkembangan teknologi mempengaruhi pola self disclosure?

RA : Sangat berpengaruh karena kita harus hati hati di media sosial untuk melakukan pengungkapan diri yang lebih banyak ke orang banyak dari pada ke satu orang saja

### C. Self Disclosure Pengguna OkCupid

LK : Bagaimana cara Anda menggambarkan diri Anda dengan jujur dan autentik di profil OkCupid saat Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

RA : Just to be honest what i want in here. Itu dapat berpengaruh juga terhadap orang yang cocok dengan kita dengan cara kita bisa lihat dari bio dan foto profil

LK : Apakah ada cara khusus untuk menyampaikan keadaan kesepian Anda kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat putus asa?

RA : Tetap terlihat happy tanpa ada masalah kesepian

LK : Apa strategi khusus yang dapat Anda ambil di OkCupid untuk menunjukkan bahwa Anda siap menjalin hubungan meskipun sedang merasa kesepian?

RA : Tidak ada

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian Anda sendiri saat mencari pasangan?

RA : Just looking for the hookups

LK : Apakah ada strategi yang efektif untuk membangun kepercayaan dengan calon pasangan di OkCupid, terutama jika Anda sedang merasa kesepian?

RA : Tidak ada, kalau aku let it flow aja

LK : Bagaimana Anda memastikan bahwa profil OkCupid Anda mencerminkan kepribadian dan minat Anda yang sebenarnya saat ingin mengungkapkannya dalam mengatasi kesepian?

RA : Jujur saja, menggunakan foto yang menurut kita bagus

LK : Apakah ada tips untuk menghadapi penolakan atau ketidakcocokan dengan calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang merasa kesepian?

RA : Yasudah, looking the next person after that

LK : Bagaimana Anda dapat menunjukkan kepedulian dan keinginan Anda untuk saling mendukung dalam hubungan kepada calon pasangan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

RA : Mungkin saling menanyakan kegiatan dari orang yang sudah cocok sama kita

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk menemukan orang yang berbagi minat dan hobi dengan Anda untuk mengurangi rasa kesepian?

RA : Ajak ketemu dan have fun kalau aku ya kak

LK : Bagaimana Anda dapat mengatasi ketidakpastian dan kecemasan saat memulai hubungan dengan seseorang yang Anda temui di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

RA : Tidak terlalu menjadi pertimbangan mungkin bisa mencari pilihan lain

LK : Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan dan emosi Anda dengan tepat kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat terlalu emosional atau terlalu dingin saat mengatasi kesepian?

RA : Untuk saat ini aku hanya ajak ketemu untuk ngobrol bertukar pikiran

LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mencari dukungan dan persahabatan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

RA : Tidak ada, saya kadang pendam sendiri kalau merasa kesepian makanya main dating apps OkCupid

LK : Bagaimana Anda bisa membangun komunikasi yang kuat dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian?

RA : Tidak ada, hanya hal hal yang cocok seperti hobi yang dibicarakan

LK : Bagaimana Anda dapat memastikan bahwa Anda tidak bergantung pada orang lain untuk mengatasi kesepian Anda dan tetap mempertahankan kemandirian saat menggunakan OkCupid?

RA : Just be myself aja kak, karena intinya hanya nyaman dengan diri sendiri

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri Anda dalam mencari pasangan di OkCupid saat sedang merasa kesepian?

RA : Looking for hookups only kalo aku karena dari itu kita bisa tau lebih dalam orang yang kita kenal di OkCupid atau aplikasi dating lain nya

LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan rasa percaya diri kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat sombong atau terlalu memikirkan penolakan saat Anda merasa kesepian?

RA : Kalau aku, ajak ketemu dari situ kita bisa lihat bagaimana pasangan kita melihat diri kita tanpa ada rasa malu dan segala macam nya

LK : Apakah ada kesalahan umum yang harus dihindari dalam mengungkapkan diri kepada calon pasangan di OkCupid ketika sedang merasa kesepian?

RA : Sejauh ini kalau aku tidak ada kak, tetapi harus saling jujur saja

LK : Bagaimana cara Anda membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

RA : Mungkin saling bertukar cerita setiap harinya untuk bisa mendukung satu sama lain, karena terkadang setelah melakukan aktivitas di satu hari yang panjang kita membutuhkan cerita ke orang lain yang bisa mendukung dan mendengar keluh kesah kita

LK : Apakah ada langkah-langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan daya tarik dan menarik perhatian calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang mengatasi kesepian?

RA : Kalau aku kita harus memakai outfit yang nyaman apa yang kita pakai agar orang lain juga melihatnya dengan tampilan yang bagus yang menarik

LK : Bagaimana Anda bisa mencari koneksi emosional yang mendalam dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi kesepian Anda?

RA : Mungkin kita bisa bertukar pikiran satu sama lain, dengan saling terbuka agar kesepian ini dapat teratasi

LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mengelola harapan Anda dengan bijaksana saat menggunakan OkCupid dalam mengatasi kesepian?

RA : Menurutku jangan terlalu berharap lebih dari orang lain takutnya akan mengalami kekecewaan pada saat kesepian itu terjadi

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk membangun komunitas dan jaringan sosial di OkCupid sebagai cara untuk mengurangi kesepian Anda tanpa pasangan?

RA : Kalau aku mencari koneksi sebanyak banyaknya di OkCupid agar melihat banyak kecocokan dari orang lain juga

LK : Bagaimana Anda bisa menjaga suasana hati yang positif dan optimis saat mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

RA : Menyeleksi orang-orang yang menurut ku sudah tidak cocok pada saat kita sudah saling bertukar pikiran

LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan bahwa Anda tetap berharga dan bernilai dalam mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

RA : Harus tetap menghargai diri sendiri, dengan cara tidak terlalu manja disaat chattingan OkCupid

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk menghargai proses pencarian pasangan di OkCupid sebagai peluang untuk mengenal diri sendiri lebih dalam dan mengatasi kesepian tanpa pasangan?

RA : Menghargai orang lain yang berbeda dengan kita kita juga harus mengetahui apa yang kita inginkan dari pasangan kita, sudpaya tidak terlalu menuntut satu sama lain

## Hasil Wawancara dengan Informan

### Informan 3

**Nama** : TR  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Usia** : 24 Tahun  
**Status** : Lajang

**Wawancara pada 07 Juli 2023**

#### **A. Perasaan Kesepian Tanpa Pasangan**

- LK : Sudah berapa lama anda sendiri?  
TR : Sembilan tahun  
LK : Sebelum ini apakah punya pacar atau tidak?  
TR : Tidak  
LK : Kenapa anda tidak mencari pasangan?  
TR : Terlalu sibuk dengan dunia nyata  
LK : Bagaimana Anda mendeskripsikan perasaan kesepian yang Anda alami sebagai individu tanpa pasangan?  
TR : Menjalani hari-hari dengan kesibukan jadi tidak merasa kesepian  
LK : Apakah perasaan kesepian yang Anda alami berfluktuasi seiring waktu? Jika ya, apa yang mempengaruhinya?  
TR : Iya, pengaruhnya jadi merasa sedih dan memaikan aplikasi kencan online  
LK : Apakah terdapat momen atau situasi tertentu yang memperkuat perasaan kesepian Anda sebagai individu tanpa pasangan?  
TR : Melihat orang berpasangan di tempat umum  
LK : Apakah Anda mencari cara-cara khusus untuk mengatasi atau mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Jika ya, apa saja strategi yang Anda gunakan?  
TR : Menyibukkan diri dengan pekerjaan dan menonton drakor dan juga menggunakan aplikasi dating yaitu OkCupid

LK : Apakah interaksi sosial dengan teman, keluarga, atau komunitas dapat membantu mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Bagaimana peran interaksi sosial tersebut?

TR : Iya peran tersebut sangat berpengaruh bagi saya karena saya dapat berinteraksi dengan dunia nyata dan melupakan kesedihan tanpa pasangan

LK : Bagaimana Anda membedakan perasaan kesepian yang berkaitan dengan kekurangan pasangan dengan perasaan kesepian yang disebabkan oleh faktor lain dalam hidup Anda?

TR : Kalau kesepian tanpa pasangan, saya merasa tidak bisa membagi kisah hidup saya sehari-hari jadi dipendam sendiri (tidak teman ada cerita)

## **B. Pemahaman Self Disclosure**

LK : Bagaimana Anda mendefinisikan konsep self disclosure?

TR : Saya dapat menjadi diri saya sendiri di hadapan orang yang membuat saya nyaman

LK : Apa yang membedakan self disclosure dengan interaksi sosial biasa?

TR : Interaksi sosial biasanya kita hanya sekedar menegur sapa tanpa adanya keinginan untuk berinteraksi secara dalam lagi

LK : Bagaimana penggunaan self-disclosure di media OkCupid dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian?

TR : Karena dapat bertemu dengan orang baru dan berkenalan dengan berbagai macam tipe kepribadian orang

LK : Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan self disclosure?

TR : Karena merasa kesepian aku melakukan interaksi diluar circle ku dengan menggunakan OkCupid

LK : Apakah self-disclosure cenderung lebih umum dalam hubungan interpersonal yang dekat atau justru dalam hubungan yang lebih permukaan?

TR : Hubungan interpersonal yang dekat karena lebih mengetahui kepribadian masing-masing

LK : Bagaimana self disclosure dapat berdampak pada pembentukan kepercayaan antara individu?

TR : Karena kita merasa percaya kepada orang tersebut jadi kita bisa menceritakan semua kepribadian diri kita kepada orang tersebut

LK : Apakah self disclosure selalu berdampak positif dalam hubungan sosial, atau ada risiko negatif yang terkait dengannya?

TR : Ada negatifnya, bisa jadi orang yg kita percaya itu tidak bisa menjaga rahasia kita

LK : Bagaimana media sosial dan perkembangan teknologi mempengaruhi pola self disclosure?

TR : Lumayan berpengaruh karena kita dapat lebih bebas mengekspresikan diri kita di akun medsos sendiri

### C. Self Disclosure Pengguna OkCupid

LK : Bagaimana cara Anda menggambarkan diri Anda dengan jujur dan autentik di profil OkCupid saat Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

TR : Mengungkapkan profil kita ke OkCupid dengan apa adanya yang biasa kita tampilkan di depan orang lain yang kita kenal

LK : Apakah ada cara khusus untuk menyampaikan keadaan kesepian Anda kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat putus asa?

TR : Lebih intens dalam berinteraksi (chatting) dan mungkin bisa bertemu secara langsung

LK : Apa strategi khusus yang dapat Anda ambil di OkCupid untuk menunjukkan bahwa Anda siap menjalin hubungan meskipun sedang merasa kesepian?

TR : Membalas pesan lawan bicara secara cepat

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian Anda sendiri saat mencari pasangan?

TR : Match dengan sebanyak-banyaknya orang

LK : Apakah ada strategi yang efektif untuk membangun kepercayaan dengan calon pasangan di OkCupid, terutama jika Anda sedang merasa kesepian?

TR : Bertanya langsung ke orang tersebut tentang hal yang ingin kita ketahui

LK : Bagaimana Anda memastikan bahwa profil OkCupid Anda mencerminkan kepribadian dan minat Anda yang sebenarnya saat ingin mengungkapkan diri dalam mengatasi kesepian?

TR : Mengungkapkan sejujurnya tentang diri kita

LK : Apakah ada tips untuk menghadapi penolakan atau ketidakcocokan dengan calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang merasa kesepian?

TR : Tidak membalas pesannya

LK : Bagaimana Anda dapat menunjukkan kepedulian dan keinginan Anda untuk saling mendukung dalam hubungan kepada calon pasangan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

TR : Rutin membalas dan merespon lawan bicara

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk menemukan orang yang berbagi minat dan hobi dengan Anda untuk mengurangi rasa kesepian?

TR : Memilih kesamaan minat dan hobi agar saling bertukar pengalaman

LK : Bagaimana Anda dapat mengatasi ketidakpastian dan kecemasan saat memulai hubungan dengan seseorang yang Anda temui di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

TR : Tidak terlalu memikirkan orang tersebut dan menjalani aktifitas

LK : Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan dan emosi Anda dengan tepat kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat terlalu emosional atau terlalu dingin saat mengatasi kesepian?

TR : To the point menyampaikan mood kita

LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mencari dukungan dan persahabatan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

TR : Bertemu dengan orang tersebut

LK : Bagaimana Anda bisa membangun komunikasi yang kuat dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian?

TR : Rutin membalas pesan dan membahas kesamaan minat pribadi

LK : Bagaimana Anda dapat memastikan bahwa Anda tidak bergantung pada orang lain untuk mengatasi kesepian Anda dan tetap mempertahankan kemandirian saat menggunakan OkCupid?

- TR : Tidak terlalu memikirkan dan membutuhkan orang tersebut
- LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri Anda dalam mencari pasangan di OkCupid saat sedang merasa kesepian?
- TR : Memasang foto profil yang paling bagus dan kesukaan minat yang membuat orang lain merasa memiliki kesamaan
- LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan rasa percaya diri kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat sombong atau terlalu memikirkan penolakan saat Anda merasa kesepian?
- TR : Santai mengekspresikan diri sendiri
- LK : Apakah ada kesalahan umum yang harus dihindari dalam mengungkapkan diri kepada calon pasangan di OkCupid ketika sedang merasa kesepian?
- TR : Jangan terlalu polos
- LK : Bagaimana cara Anda membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?
- TR : Saling support satu sama lain
- LK : Apakah ada langkah-langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan daya tarik dan menarik perhatian calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang mengatasi kesepian?
- TR : Mengungkapkan kesukaan minat dan melakukan minat dan hobi yang sama
- LK : Bagaimana Anda bisa mencari koneksi emosional yang mendalam dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi kesepian Anda?
- TR : Rutin berinteraksi dengan orang tersebut
- LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mengelola harapan Anda dengan bijaksana saat menggunakan OkCupid dalam mengatasi kesepian?
- TR : Tidak terlalu berharap kepada orang yg kita kenal di OkCupid jadi berprasangka kalau hanya untuk mencari teman saja
- LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk membangun komunitas dan jaringan sosial di OkCupid sebagai cara untuk mengurangi kesepian Anda tanpa pasangan?
- TR : Memilih untuk perbanyak match keorang lain sebanyak-banyaknya

LK : Bagaimana Anda bisa menjaga suasana hati yang positif dan optimis saat mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

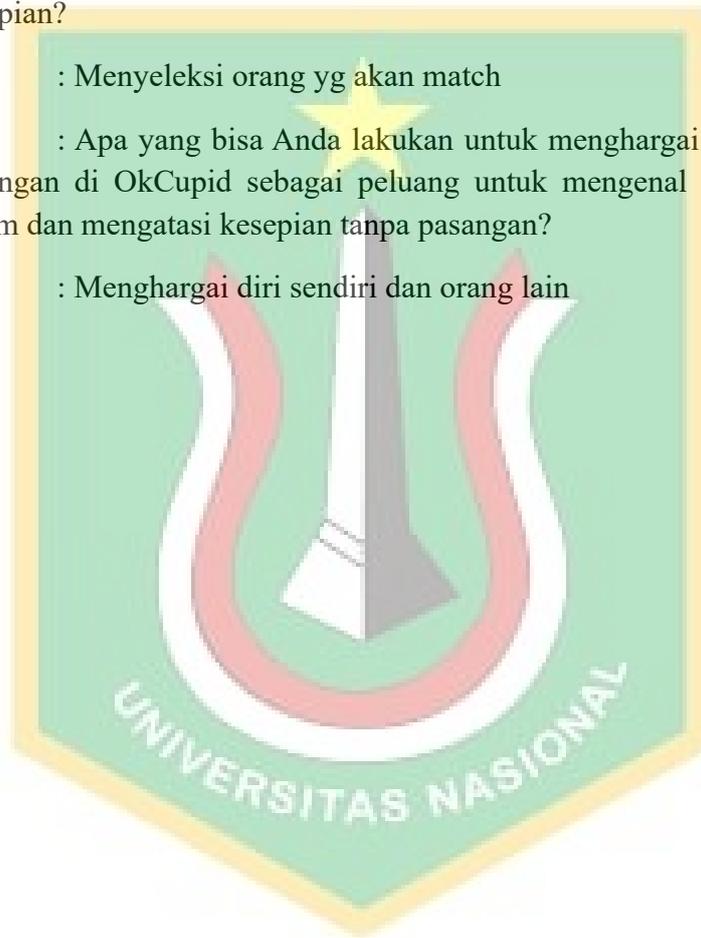
TR : Selalu berprasangka baik dengan orang lain menurut ku kita tidak tau mungkin tujuannya untuk saling menghibur karena kesepian

LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan bahwa Anda tetap berharga dan bernilai dalam mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

TR : Menyeleksi orang yg akan match

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk menghargai proses pencarian pasangan di OkCupid sebagai peluang untuk mengenal diri sendiri lebih dalam dan mengatasi kesepian tanpa pasangan?

TR : Menghargai diri sendiri dan orang lain



## Hasil Wawancara dengan Informan

### Informan 4

**Nama** : TN  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki  
**Usia** : 21 Tahun  
**Status** : Lajang

**Wawancara pada 08 Juli 2023**

#### **A. Perasaan Kesepian Tanpa Pasangan**

LK : Sudah berapa lama anda sendiri?

TN : 2 tahun

LK : Sebelum ini apakah punya pacar atau tidak?

TN : Tidak

LK : Kenapa anda tidak mencari pasangan?

TN : Merasa senang dengan diri sendiri dan tidak terlalu membutuhkan pasangan hidup untuk sekarang.

LK : Bagaimana Anda mendeskripsikan perasaan kesepian yang Anda alami sebagai individu tanpa pasangan?

TN : Sebagai individu yang sendiri, saya jujur tidak merasa kesepian, saya merasa saya lebih bisa fokus dan mengembangkan diri sendiri, kalau dibilang kesepian juga enggak, soalnya tinggal keluar nongkrong sama temen.

LK : Apakah perasaan kesepian yang Anda alami berfluktuasi seiring waktu? Jika ya, apa yang mempengaruhinya?

TN : Tidak

LK : Apakah terdapat momen atau situasi tertentu yang memperkuat perasaan kesepian Anda sebagai individu tanpa pasangan?

TN : Tidak

LK : Apakah Anda mencari cara-cara khusus untuk mengatasi atau mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Jika ya, apa saja strategi yang Anda gunakan?

TN : Menyibukkan diri sendiri dengan workout, nongkrong sama temen

LK : Apakah interaksi sosial dengan teman, keluarga, atau komunitas dapat membantu mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Bagaimana peran interaksi sosial tersebut?

TN : Ya, interaksi sosial sangat membantu

LK : Bagaimana Anda membedakan perasaan kesepian yang berkaitan dengan kekurangan pasangan dengan perasaan kesepian yang disebabkan oleh faktor lain dalam hidup Anda?

TN : Faktor kesepian karena kekurangan pasangan biasanya didasari dengan hawa nafsu, tetapi kesepian karena faktor lain itu berbeda contohnya karena sudah lama tidak ketemu dengan sahabat yang biasanya hangout

## **B. Pemahaman Self Disclosure**

LK : Bagaimana Anda mendefinisikan konsep self disclosure?

TN : Self disclosure menurut saya konsep dimana kita sharing cerita dan pengalaman yang kita miliki tetapi bukan untuk menyombongkan diri

LK : Apa yang membedakan self disclosure dengan interaksi sosial biasa?

TN : Saat melakukan self disclosure, orang lain akan mendapatkan manfaat dari yang diomongkan, tetapi untuk interaksi sosial biasa bisa aja ada manfaatnya tetapi bisa juga tidak ada

LK : Bagaimana penggunaan self-disclosure di media OkCupid dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian?

TN : Dengan bertemu dengan orang lain yang sefrekuensi

LK : Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan self disclosure?

TN : Tidak ada

LK : Apakah self-disclosure cenderung lebih umum dalam hubungan interpersonal yang dekat atau justru dalam hubungan yang lebih permukaan?

TN : Hubungan yang lebih permukaan

LK : Bagaimana self disclosure dapat berdampak pada pembentukan kepercayaan antara individu?

TN : Dengan melihat apakah data diri yang diberikan relevan atau tidak

LK : Apakah self disclosure selalu berdampak positif dalam hubungan sosial, atau ada risiko negatif yang terkait dengannya?

TN : Positif sekali karena menurut ku kak, kita bisa punya banyak relasi dan sudut pandang yang bisa kita lihat dari sudut pandang lain orang lain

LK : Bagaimana media sosial dan perkembangan teknologi mempengaruhi pola self disclosure?

TN : Menurut ku dengan cara kita mempunyai media sosial itu sudah menjadi penyampaian diri

### C. Self Disclosure Pengguna OkCupid

LK : Bagaimana cara Anda menggambarkan diri Anda dengan jujur dan autentik di profil OkCupid saat Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

TN : Dengan apa adanya kita agar orang lain tau bagaimana bahwa tidak semua orang itu sempurna

LK : Apakah ada cara khusus untuk menyampaikan keadaan kesepian Anda kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat putus asa?

TN : Dengan tidak terlalu desperate dan just let it flow

LK : Apa strategi khusus yang dapat Anda ambil di OkCupid untuk menunjukkan bahwa Anda siap menjalin hubungan meskipun sedang merasa kesepian?

TN : Dengan berani meet up dengan orang lain

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian Anda sendiri saat mencari pasangan?

TN : Swipe right

LK : Apakah ada strategi yang efektif untuk membangun kepercayaan dengan calon pasangan di OkCupid, terutama jika Anda sedang merasa kesepian?

TN : Dengan terus chattingan selama kurang lebih 1 minggu lalu ketemuan

LK : Bagaimana Anda memastikan bahwa profil OkCupid Anda mencerminkan kepribadian dan minat Anda yang sebenarnya saat ingin mengungkapkan diri dalam mengatasi kesepian?

TN : Dengan menulis profil apa adanya

LK : Apakah ada tips untuk menghadapi penolakan atau ketidakcocokan dengan calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang merasa kesepian?

TN : Dengan tidak menunjukkan rasa ingin dekat kepada calon pasangan

LK : Bagaimana Anda dapat menunjukkan kepedulian dan keinginan Anda untuk saling mendukung dalam hubungan kepada calon pasangan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

TN : Dengan ingin mendengar ceritanya dan selalu ada untuknya

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk menemukan orang yang berbagi minat dan hobi dengan Anda untuk mengurangi rasa kesepian?

TN : Dengan ngajak ketemuan

LK : Anda dapat mengatasi ketidakpastian dan kecemasan saat memulai hubungan dengan seseorang yang Anda temui di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

TN : Dengan tetap tenang, jika pasangan tertarik pasti responnya baik kok

LK : Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan dan emosi Anda dengan tepat kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat terlalu emosional atau terlalu dingin saat mengatasi kesepian?

TN : Dengan gombalan gombalan maut

LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mencari dukungan dan persahabatan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

TN : Dengan selalu membantu dan tidak mengharapkan timbal balik

LK : Bagaimana Anda bisa membangun komunikasi yang kuat dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian?

TN : Dengan sering chattingan

LK : Bagaimana Anda dapat memastikan bahwa Anda tidak bergantung pada orang lain untuk mengatasi kesepian Anda dan tetap mempertahankan kemandirian saat menggunakan OkCupid?

TN : Dengan melihat aktivitas yang saya lakukan yang membuat saya senang

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri Anda dalam mencari pasangan di OkCupid saat sedang merasa kesepian?

TN : Dengan menggunakan foto yang bagus

LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan rasa percaya diri kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat sombong atau terlalu memikirkan penolakan saat Anda merasa kesepian?

TN : Dengan mamba mentality

LK : Apakah ada kesalahan umum yang harus dihindari dalam mengungkapkan diri kepada calon pasangan di OkCupid ketika sedang merasa kesepian?

TN : Jangan terlalu kaku

LK : Bagaimana cara Anda membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

TN : Dengan responsif

LK : Apakah ada langkah-langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan daya tarik dan menarik perhatian calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang mengatasi kesepian?

TN : Aku akan cari topik yang menarik kak biasanya dengan menanyakan kebiasaan kebiasaan unik apa yang pernah di lakukan perempuan pada umumnya

LK : Bagaimana Anda bisa mencari koneksi emosional yang mendalam dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi kesepian Anda?

TN : Tidak ada, karena tidak membutuhkan emosional mendalam untuk mengatasi kesepian aku biasanya saling bertukar cerita keseharian aja

LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mengelola harapan Anda dengan bijaksana saat menggunakan OkCupid dalam mengatasi kesepian?

TN : Tidak ada, intinya kak jgn terlalu berharap untuk apapun yang di dunia nyata

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk membangun komunitas dan jaringan sosial di OkCupid sebagai cara untuk mengurangi kesepian Anda tanpa pasangan?

TN : Tidak ada, aku hanya mengaktifkan media sosial yang aku punya, seperti instagram dan twitter terkadang aku saling follow orang yang menurutku menarik

LK : Bagaimana Anda bisa menjaga suasana hati yang positif dan optimis saat mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

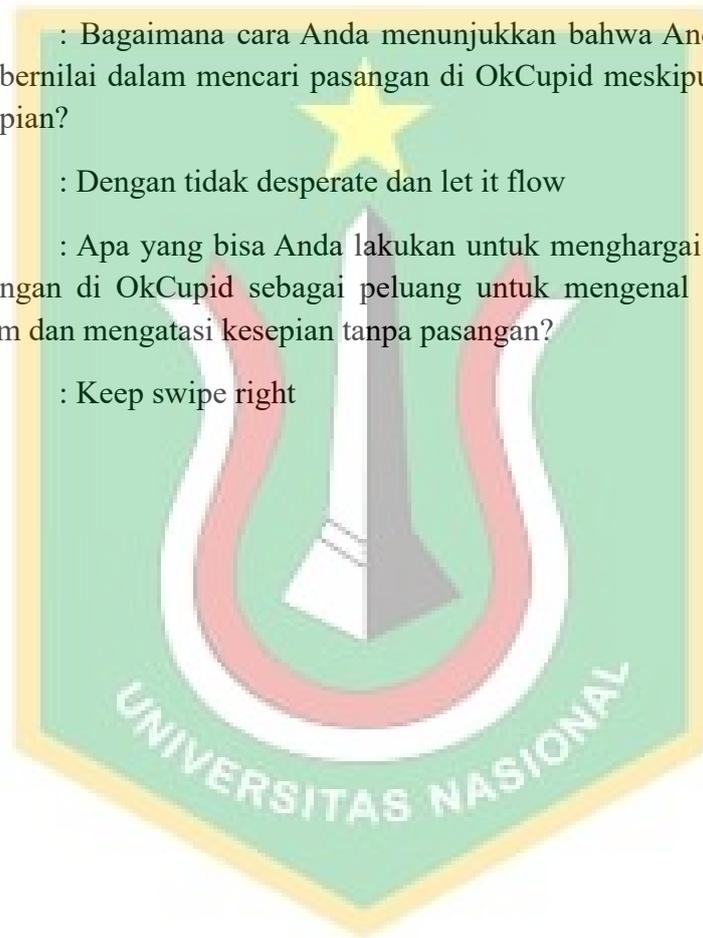
TN : Dengan tidak mengharapkan apapun

LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan bahwa Anda tetap berharga dan bernilai dalam mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

TN : Dengan tidak desperate dan let it flow

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk menghargai proses pencarian pasangan di OkCupid sebagai peluang untuk mengenal diri sendiri lebih dalam dan mengatasi kesepian tanpa pasangan?

TN : Keep swipe right



## Hasil Wawancara dengan Informan

### Informan 5

**Nama** : PG  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Usia** : 23 Tahun  
**Status** : Lajang

**Wawancara pada 10 Juli 2023**

#### A. Perasaan Kesenian Tanpa Pasangan

- LK : Sudah berapa lama anda sendiri?  
PG : 2 tahun  
LK : Sebelum ini apakah punya pacar atau tidak?  
PG : Punya  
LK : Kenapa anda tidak mencari pasangan?  
PG : Selama 2 tahun terakhir malah betah buat sendiri dulu  
LK : Bagaimana Anda mendeskripsikan perasaan kesepian yang Anda alami sebagai individu tanpa pasangan?  
PG : selama gak ada pasangan, kesepian yang dirasain lebih ke gak ada temen buat berbagi cerita, gak ada tempat buat ngeluh, kemana mana sendiri  
LK : Apakah perasaan kesepian yang Anda alami berfluktuasi seiring waktu? Jika ya, apa yang mempengaruhinya?  
PG : Ya, perubahannya sesuai mood sih, kalo seneng ngerasa fine fine aja selama gak ada pasangan, tapi kalo sedih pengen banget rasanya punya pasangan  
LK : Apakah terdapat momen atau situasi tertentu yang memperkuat perasaan kesepian Anda sebagai individu tanpa pasangan?  
PG : kalo stress sih, gak ada buat sendiri buat manja  
LK : Apakah Anda mencari cara-cara khusus untuk mengatasi atau mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Jika ya, apa saja strategi yang Anda gunakan?

PG : Ya, jujur gara gara gak ada pasangan dan ngerasa kesepian akhirnya saya coba kepo soal kpop dan kpop lah yang akhirnya buat hiburan saya terkadang kalau lagi bosan dengan hal itu saya beralih ke aplikasi dating OkCupid untuk bisa bertukar cerita dengan orang lain

LK : Apakah interaksi sosial dengan teman, keluarga, atau komunitas dapat membantu mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Bagaimana peran interaksi sosial tersebut?

PG : Gak membantu sih, soalnya interaksi kita ke keluarga/temen dengan interaksi kita ke pasangan pasti beda. Jadi yaa biasa biasa aja

LK : Bagaimana Anda membedakan perasaan kesepian yang berkaitan dengan kekurangan pasangan dengan perasaan kesepian yang disebabkan oleh faktor lain dalam hidup Anda?

PG : Kalo kesepian gak ada pasangan tuh yaa kayak ada yang kurang aja dalam hidup, apalagi kalo setelah putus dan sendiri dulu dalam waktu lama, pasti kerasa banget bedanya. Tapi kalo kesepian karena faktor lain tuh yaa biasa aja, malah kesepian dalam faktor lain bisa di tutupi kalo kita punya pasangan. Soalnya kalo punya pasangan walaupun kita kesepian dalam faktor lain jadi gak kerasa sepi

## **B. Pemahaman Self Disclosure**

LK : Bagaimana Anda mendefinisikan konsep self disclosure?

PG : Cara kita buat bisa akrab sama oranglain

LK : Apa yang membedakan self disclosure dengan interaksi sosial biasa?

PG : Manusia itu pasti melakukan interaksi sih mau sama siapa pun itu, jadi interaksi sosial kayak komunikasi kita sama orang lain sebagai makhluk sosial. Tapi kalo self disclosure itu diri kita pengen kita punya interaksi yang lebih intim ke salah satu orang yang kita mau kenal lebih dekat

LK : Bagaimana penggunaan self-disclosure di media OkCupid dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian?

PG : OkCupid bisa jadi tempat kita buat cari temen baru yang bahkan mungkin bakal bisa jadi pasangan kita, jadi kita ngerasa punya temen cerita buat ngurangin rasa kesepian kita

LK : Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan self disclosure?

PG : Yang pasti orang yang kita tuju itu menarik sih, kalo dia gak menarik gak mungkin kita mu lakuin pendekatan ke dia. Terus cara kita interaksi juga, apakah dia pendengar yang baik, memberikan respon yang baik dan jadinya kita oke nihh sama dia kita suka dan pengen lebih akrab

LK : Apakah self-disclosure cenderung lebih umum dalam hubungan interpersonal yang dekat atau justru dalam hubungan yang lebih permukaan?

PG : Dalam hubungan interpersonal sih karena semakin kita membuka diri maka kita semakin tau apa yang orang lain pikirkan terhadap kehidupan kita

LK : Bagaimana self disclosure dapat berdampak pada pembentukan kepercayaan antara individu?

PG : Kalo kita akrab sama orang lain pasti dengan seiring waktu kita bakal menaruh rasa kepercayaan sih sama dia

LK : Apakah self disclosure selalu berdampak positif dalam hubungan sosial, atau ada risiko negatif yang terkait dengannya?

PG : Bisa positif karena kita punya orang yang akrab sama kita. Dan bisa negatif kalo ternyata kita akrab sama orang yang salah, yang justru orang tersebut memanfaatkan keakraban kita ini

LK : Bagaimana media sosial dan perkembangan teknologi mempengaruhi pola self disclosure?

PG : Media sosial malah menimbulkan self disclosure yang semu, yang mana kita seolah olah akrab sama orang ini padahal di kehidupan nyata kita gak seakrab itu

### C. Self Disclosure Pengguna OkCupid

LK : Bagaimana cara Anda menggambarkan diri Anda dengan jujur dan autentik di profil OkCupid saat Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

PG : Cuma berbagi cerita biasa aja karena ngerasa kesepian gak punya tempat cerita

LK : Apakah ada cara khusus untuk menyampaikan keadaan kesepian Anda kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat putus asa?

PG : Cerita sewajarnya aja dengan demikian kita juga takut untuk overwelming ke orang lain

LK : Apa strategi khusus yang dapat Anda ambil di OkCupid untuk menunjukkan bahwa Anda siap menjalin hubungan meskipun sedang merasa kesepian?

PG : Seperti tadi, kalo kita merasa kesepian tetap biasa aja ungkapinnya, biar gimana pun juga itu media sosial, yang ada malah kita harus buktikan bahwa kita siap buat jalin hubungan yang baru

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian Anda sendiri saat mencari pasangan?

PG : Cari orang baru di OkCupid yang sekiranya sefrekuensi dengan kita

LK : Apakah ada strategi yang efektif untuk membangun kepercayaan dengan calon pasangan di OkCupid, terutama jika Anda sedang merasa kesepian?

PG : Cerita dari hal hal yang mendasar dahulu orang lain tidak merasa terganggu dengan cerita kita

LK : Bagaimana Anda memastikan bahwa profil OkCupid Anda mencerminkan kepribadian dan minat Anda yang sebenarnya saat ingin mengungkapkan diri dalam mengatasi kesepian?

PG : Tampilkan yang jujur, sebagaimana adanya kita aja

LK : Apakah ada tips untuk menghadapi penolakan atau ketidakcocokan dengan calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang merasa kesepian?

PG : Tolak aja, atau bisa di abaikan. Tapi lebih baik ngomong aja kalo emang ngerasa gak match

LK : Bagaimana Anda dapat menunjukkan kepedulian dan keinginan Anda untuk saling mendukung dalam hubungan kepada calon pasangan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

PG : Respon calon pasangan kita dengan baik, ngerti apa yang dia mau

LK : Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk menemukan orang yang berbagi minat dan hobi dengan Anda untuk mengurangi rasa kesepian?

PG : Terus berkomunikasi sih, dan jaga hubungan dengan baik

LK : Bagaimana Anda dapat mengatasi ketidakpastian dan kecemasan saat memulai hubungan dengan seseorang yang Anda temui di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?

PG : Gak usah pikir yang aneh aneh dulu, respon sewajarnya aja

LK : Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan dan emosi Anda dengan tepat kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat terlalu emosional atau terlalu dingin saat mengatasi kesepian?

PG : Bereaksi dengan sewajarnya aja, biar bagaimana pun itu baru tahap pengenalan satu sama lain, apalagi lewat media bukan yang saling udah kenal di dunia nyata

LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mencari dukungan dan persahabatan di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

PG : Bangun komunikasi yang positif

LK : Bagaimana Anda bisa membangun komunikasi yang kuat dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian?

PG : Jaga terus hubungan, sebisa mungkin berkomunikasi secara intens

LK : Bagaimana Anda dapat memastikan bahwa Anda tidak bergantung pada orang lain untuk mengatasi kesepian Anda dan tetap mempertahankan kemandirian saat menggunakan OkCupid?

PG : Jangan menye menye, kita harus tetap strong

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri Anda dalam mencari pasangan di OkCupid saat sedang merasa kesepian?

PG : Branding diri terus aja, kalo kita oke oranglain juga bakal dateng sama kita

LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan rasa percaya diri kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat sombong atau terlalu memikirkan penolakan saat Anda merasa kesepian?

PG : Apa adanya aja, jangan nunjukin hal yang bahkan sebenarnya gak kita punya

LK : Apakah ada kesalahan umum yang harus dihindari dalam mengungkapkan diri kepada calon pasangan di OkCupid ketika sedang merasa kesepian?

PG : Jangan terlalu over ceritanya, masih dalam tahap pengenalan soalnya, harus bisa tahan diri

LK : Bagaimana cara Anda membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?

PG : Positif satu sama lain aja

LK : Apakah ada langkah-langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan daya tarik dan menarik perhatian calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang mengatasi kesepian?

PG : Support dia, ngertiin dia, bisa jadi pendengar yang baik

LK : Bagaimana Anda bisa mencari koneksi emosional yang mendalam dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi kesepian Anda?

PG : Coba cerita hal hal yang sedih, tapi tetap dalam batas wajar jangan terlalu over ceritanya

LK : Apakah ada cara yang efektif untuk mengelola harapan Anda dengan bijaksana saat menggunakan OkCupid dalam mengatasi kesepian?

PG : Jangan pernah berharap lebih sama orang yang kita temuin di app dating

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk membangun komunitas dan jaringan sosial di OkCupid sebagai cara untuk mengurangi kesepian Anda tanpa pasangan?

PG : Coba cari kesamaan dan hal hal yang seru

LK : Bagaimana Anda bisa menjaga suasana hati yang positif dan optimis saat mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

PG : Coba untuk terlihat ramah

LK : Bagaimana cara Anda menunjukkan bahwa Anda tetap berharga dan bernilai dalam mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?

PG : Jangan jual cerita sedih, kita harus tetap jaga nilai diri kita

LK : Apa yang bisa Anda lakukan untuk menghargai proses pencarian pasangan di OkCupid sebagai peluang untuk mengenal diri sendiri lebih dalam dan mengatasi kesepian tanpa pasangan?

PG : Proses mengenal satu sama lain itu butuh waktu, jadi nikmatin aja prosesnya. Soalnya membangun rasa saling memiliki dibutuhkan pemahana satu sama lain

## LAMPIRAN

### KATEGORISASI JAWABAN NARASUMBER

Sudah berapa lama anda sendiri?			KODE DAN KATEGORISASI
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	6 tahun	1. 2 tahun 2. 6-9 tahun
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	2 tahun	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	9 tahun	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	2 tahun	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	2 tahun	
<b>NARASI</b>	OM telah menjadi dirinya sendiri selama 6 tahun, RA dan PG baru-baru ini mulai mengenal diri mereka dalam 2 tahun terakhir, TR telah menjalani perjalanan selama 9 tahun, dan TA telah menjadi dirinya sendiri selama 2 tahun. Setiap informan memiliki pengalaman dan waktu yang berbeda dalam proses ini, menunjukkan bahwa perjalanan menjadi diri sendiri adalah unik bagi setiap individu.		

Sebelum ini apakah punya pacar atau tidak?			Kode dan Kategorisasi
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	Tidak, aku tidak tertarik	1. Tidak 2. Punya
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Punya selama 3 tahun	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Tidak	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Tidak	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Punya	
<b>NARASI</b>	OM tidak memiliki pacar karena tidak tertarik, RA memiliki pacar selama 3 tahun, TR dan TA tidak memiliki pacar, sedangkan PG memiliki pacar. Status pacar setiap informan berbeda-beda, menunjukkan variasi dalam kehidupan asmara mereka.		

Kenapa anda tidak mencari pasangan?			Kode dan Kategorisasi
-------------------------------------	--	--	-----------------------

<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	Karena mempunyai pasangan harus mempunyai banyak waktu luang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sedang ingin sendiri</li> <li>2. Terlalu sibuk</li> <li>3. Harus mempunyai waktu luang untuk pasangan</li> </ol>
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Karena sekarang sedang ingin sendiri, tetapi ingin memiliki kenalan baru sama orang lain	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Terlalu sibuk dengan dunia nyata	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Merasa senang dengan diri sendiri dan tidak terlalu membutuhkan pasangan hidup untuk sekarang	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Selama 2 tahun terakhir malah betah buat sendiri dulu	
<b>NARASI</b>		OM tidak mencari pasangan karena membutuhkan banyak waktu luang, RA ingin sendiri tetapi masih ingin berkenalan dengan orang lain, TR terlalu sibuk dengan dunia nyata, TA merasa senang dengan dirinya sendiri dan tidak terlalu membutuhkan pasangan, dan PG betah sendiri dalam 2 tahun terakhir. Alasan mereka tidak mencari pasangan bervariasi tergantung pada preferensi, waktu, dan keadaan pribadi masing-masing.	

<b>Bagaimana Anda mendeskripsikan perasaan kesepian yang Anda alami sebagai individu tanpa pasangan?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>	
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	Menurutku kesepian dapat dirasakan sebagai perasaan terisolasi. Menyimpan rapat-rapat masalah sendiri, merasa sendiri, dan tidak ada yg memahami atau peduli dengan kita. Kesepian juga bisa menyebabkan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan arah hidup. Bahkan orang yg kesepian seringkali mengalami kecemasan, merasa tertekan dan sulit berkonsentrasi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesepian menyebabkan sedih, putus asa, kehilangan arah</li> <li>2. Kesepian merasa harus menyibukan diri</li> </ol>
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Terkadang membiasakan perasaan sedih muncul lalu membiarkannya saja	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Menjalani hari-hari dengan kesibukan jadi tidak merasa kesepian	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Sebagai individu yang sendiri, saya jujur tidak merasa kesepian, saya merasa saya lebih bisa fokus dan mengembangkan diri sendiri, kalau dibilang kesepian juga enggak, soalnya tinggal keluar nongkrong sama temen.	

<b>Informan (PG) 5</b>	Selama gak ada pasangan, kesepian yang dirasain lebih ke gak ada temen buat berbagi cerita, gak ada tempat buat ngeluh, kemana mana sendiri	
<b>NARASI</b>	Kesepian dapat menyebabkan perasaan terisolasi, sedih, putus asa, dan kehilangan arah hidup. Beberapa informan merasa kesepian bisa diatasi dengan menyibukkan diri, sementara yang lainnya mengungkapkan bahwa mereka tidak merasa kesepian dan menemukan kepuasan dalam pengembangan diri sendiri atau bersama teman-teman. Ada juga aspek perasaan kesepian yang terkait dengan kurangnya teman untuk berbagi cerita dan mengeluh. Perasaan kesepian dapat bervariasi tergantung pada preferensi dan pengalaman individu.	

<b>Apakah perasaan kesepian yang Anda alami berfluktuasi seiring waktu? Jika ya, apa yang mempengaruhinya?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan (OM) 1</b>	Terkadang teringat dengan masalalu	1. Teringat masalalu 2. Perubahan mood
<b>Informan (RA) 2</b>	Iya, mood yang berantakan dan juga mengurangi interaksi di media sosial	
<b>Informan (TR) 3</b>	Iya, pengaruhnya jadi merasa sedih dan memaikan aplikasi kencan online	
<b>Informan (TN) 4</b>	Tidak	
<b>Informan (PG) 5</b>	Ya, perubahannya sesuai mood sih, kalo seneng ngerasa fine fine aja selama gak ada pasangan, tapi kalo sedih pengen banget rasanya punya pasangan	
<b>NARASI</b>	beberapa informan mengungkapkan bahwa perasaan kesepian mereka bisa berfluktuasi seiring waktu. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor seperti teringat masa lalu, perubahan mood, pengurangan interaksi di media sosial, dan keinginan untuk memiliki pasangan saat merasa sedih. Namun, ada juga informan yang menyatakan bahwa perasaan kesepian mereka tidak mengalami fluktuasi. Fluktuasi perasaan kesepian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor personal dan lingkungan yang berbeda untuk setiap individu.	

**Apakah terdapat momen atau situasi tertentu yang memperkuat perasaan kesepian Anda sebagai individu tanpa pasangan? Kode dan Kategorisasi**

<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	Saat kita sendirian kita dapat sepenuhnya mendengar pikiran dan perasaan kita sendiri, waktu sendiri memberi kita ruang untuk mengidentifikasi apa yang menjadi milik kita. Meskipun penting untuk dapat menikmati kesendirian, kita tetap perlu memiliki hubungan yang bermakna dalam hidup kita termasuk teman, anggota keluarga, komunitas yang lebih besar, rekan kerja, atau pasangan. Aku sudah 7 tahun single dan waktu itu tahun pertama kuliah 2017. Dan memutuskan kuliah serta hidup sendiri (ngekos) sampai 2022 sudah mendapatkan pekerjaan. Hidup sendiri, terutama itu untuk pertama kalinya. Mungkin ada perasaan sedih atau kesepian, tapi hidup sendiri juga bisa menjadi waktu untuk belajar mencintai diri sendiri. Ketahuilah bahwa banyak orang memilih untuk hidup sendiri dengan sengaja karena mereka benar-benar menikmati kesendirian mereka.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saat sedang stess</li> <li>2. Terlalu banyak pikiran</li> <li>3. Saat teman bersama pacar</li> </ol>
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Terkadang kalau melihat teman-teman di media sosial bermain bersama pasangannya	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Melihat orang berpasangan di tempat umum	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Tidak	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Kalo stress sih, gak ada buat sendiri buat manja	
<b>NARASI</b>		momen atau situasi yang dapat memperkuat perasaan kesepian sebagai individu tanpa pasangan bervariasi antara informan. Beberapa informan mengungkapkan bahwa melihat teman-teman atau orang lain yang berpasangan di media sosial atau di tempat umum dapat memperkuat perasaan kesepian. Ada juga informan yang menyadari bahwa hidup sendiri dapat memunculkan perasaan kesepian, tetapi juga menjadi kesempatan untuk mengembangkan cinta pada diri sendiri. Masing-masing individu memiliki pengalaman dan pemahaman yang berbeda tentang momen atau situasi yang memperkuat perasaan kesepian mereka.	

**Apakah Anda mencari cara-cara khusus untuk Kode dan mengatasi atau mengurangi perasaan kesepian Anda Kategorisasi**

tanpa pasangan? Jika ya, apa saja strategi yang Anda gunakan?			
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	Ya, aku pernah mencoba berbagai aplikasi dating. Entah kenapa aku harus mencoba aplikasi tsb. Setelah mencobanya aku selalu berekspektasi tinggi thd lawan jenis(mempunyai pekerjaan tetap, mempunyai keluarga yg harmonis, memiliki kepribadian dewasa, taat agama, dan sebagainya). Menurutku menggunakan dating apps sungguh melelahkan dan menguras energi. Harus berkenalan, mencari topik, membuka obrolan, mengucapkan how's ur day?, mengucapkan morning and good night ke orang asing yg belum pernah aku temui face to face.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencoba aplikasi dating apps OkCupid</li> <li>2. Travelling</li> <li>3. Main bersama teman</li> </ol>
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Iya kak, terkadang aku suka travelling dan mencari koneksi lagi di dating apps OkCupid	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Menyibukkan diri dengan pekerjaan dan menonton drakor dan juga menggunakan aplikasi dating yaitu OkCupid	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Menyibukkan diri sendiri dengan workout, nongkrong sama temen	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Ya, jujur gara gara gak ada pasangan dan ngerasa kesepian akhirnya saya coba kepo soal kpop dan kpop lah yang akhirnya buat hiburan saya terkadang kalau lagi bosan dengan hal itu saya beralih ke aplikasi dating OkCupid untuk bisa bertukar cerita dengan orang lain	
<b>NARASI</b>		beberapa strategi yang digunakan untuk mengatasi perasaan kesepian tanpa pasangan meliputi mencoba aplikasi kencan seperti OkCupid, melakukan perjalanan, bermain dengan teman-teman, fokus pada pekerjaan, menonton drakor (drama Korea), melakukan workout, tertarik pada musik K-pop, dan bertukar cerita dengan orang lain melalui aplikasi kencan. Setiap individu mencari cara yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka untuk mengurangi perasaan kesepian.	

Apakah interaksi sosial dengan teman, keluarga, atau komunitas dapat membantu mengurangi perasaan kesepian Anda tanpa pasangan? Bagaimana peran interaksi sosial tersebut?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b> Memiliki persahabatan, keluarga, yg erat membantu menumbuhkan rasa memiliki. Peduli thd orang lain membuat hidup lebih bermakna. Ketika kamu peduli pada orang lain, kamu menawarkan kasih sayang dan dukungan emosional. Hal tsb bisa membuat kamu menjadi orang yang lebih kuat dan lebih baik. Jika kamu memiliki persahabatan yang kuat, kamu mungkin akan merasa lebih mudah untuk menangani apa pun yang terjadi dalam hidup. Karna kamu tidak merasa sendirian, dan kamu tahu bahwa ada orang yang akan selalu mendukung kamu.	1. Tidak 2. Iya
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b> Iya bermain bersama dan eksplor tempat makan baru di jakarta	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b> Iya peran tersebut sangat berpengaruh bagi saya karena saya dapat berinteraksi dengan dunia nyata dan melupakan kesedihan tanpa pasangan	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b> Ya, interaksi sosial sangat membantu	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b> Gak membantu sih, soalnya interaksi kita ke keluarga/temen dengan interaksi kita ke pasangan pasti beda. Jadi yaa biasa biasa aja	
<b>NARASI</b>	Interaksi Sosial Dengan Teman, Keluarga, Atau Komunitas Dapat Membantu Mengurangi Perasaan Kesepian Tanpa Pasangan. Hal Ini Termasuk Memiliki Persahabatan Yang Erat, Dukungan Emosional, Bermain Bersama Teman, Menjelajahi Tempat Baru, Dan Melibatkan Diri Dalam Dunia Nyata. Namun, Ada Informan Yang Merasa Bahwa Interaksi Dengan Keluarga Atau Teman Tidak Dapat Sepenuhnya Mengatasi Perasaan Kesepian Karena Perbedaan Dalam Interaksi Dengan Pasangan.	

Bagaimana Anda membedakan perasaan kesepian yang berkaitan dengan kekurangan pasangan dengan perasaan kesepian yang disebabkan oleh faktor lain dalam hidup Anda?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Setiap individu terdiri dari sifat, perilaku, kebutuhan, dan karakteristik unik yang sepenuhnya bersifat pribadi dan lahir melalui pengalaman sebelumnya. Artinya setiap orang akan membutuhkan sesuatu yang sedikit berbeda dari pasangannya agar merasa didukung, didengarkan, dicintai, atau diinginkan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. perasaan kesepian yang berkaitan dengan kekurangan pasangan</li> <li>2. perasaan kesepian intensitas koneksi dengan pasangan,</li> <li>3. kemampuan untuk berbagi kisah hidup sehari-hari, pengalaman serta preferensi pribadi</li> <li>4.</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	Yang membedakan hanyalah intensitas koneksi yang biasanya setiap menit bisa menghubungi orang yang kita saya ternyata sudah tidak bisa menjadi rutinitas karena sudah menjadi orang asing	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Kalau kesepian tanpa pasangan, saya merasa tidak bisa membagi kisah hidup saya sehari-hari jadi dipendam sendiri (tidak teman ada cerita)	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Faktor kesepian karena kekurangan pasangan biasanya didasari dengan hawa nafsu, tetapi kesepian karena faktor lain itu berbeda contohnya karena sudah lama tidak ketemu dengan sahabat yang biasanya hangout	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Kalo kesepian gak ada pasangan tuh yaa kayak ada yang kurang aja dalam hidup, apalagi kalo setelah putus dan sendiri dulu dalam waktu lama, pasti kerasa banget bedanya. Tapi kalo kesepian karena faktor lain tuh yaa biasa aja, malah kesepian dalam faktor lain bisa di tutupi kalo kita punya pasangan. Soalnya kalo punya pasangan walaupun kita kesepian dalam faktor lain jadi gak kerasa sepi	
<b>NARASI</b>	perbedaan antara perasaan kesepian yang berkaitan dengan kekurangan pasangan dan perasaan kesepian yang disebabkan oleh faktor lain dalam hidup terletak pada intensitas koneksi dengan pasangan, kemampuan untuk berbagi kisah hidup sehari-hari, dan pengalaman serta preferensi pribadi. Perasaan kesepian karena kekurangan pasangan cenderung berkaitan dengan dorongan nafsu dan perasaan bahwa ada yang kurang	

	dalam hidup, sementara kesepian yang disebabkan oleh faktor lain mungkin dapat diatasi dengan adanya pasangan.
--	--

Pemahaman self disclosure

Bagaimana Anda mendefinisikan konsep self disclosure?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Pengungkapan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain dengan tujuan menjalin hubungan yang intim.	1. Self disclosure melibatkan kemampuan untuk jujur tentang diri sendiri, berbagi cerita dan pengalaman dengan tujuan menjalin hubungan intim, dan menjadi diri sendiri di hadapan orang yang membuat kita merasa nyaman tanpa bermaksud menyombongkan diri.
<b>Informan 2 (RA)</b>	Menurut ku just be honest about urself	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Saya dapat menjadi diri saya sendiri di hadapan orang yang membuat saya nyaman	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Self disclosure menurut saya konsep dimana kita sharing cerita dan pengalaman yang kita miliki tetapi bukan untuk menyombongkan diri	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Cara kita buat bisa akrab sama oranglain	
<b>NARASI</b>	OM menggambarkan self disclosure sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain dengan tujuan menjalin hubungan yang intim. RA mengatakan bahwa penting untuk jujur tentang diri sendiri. TR berpendapat bahwa ia dapat menjadi dirinya sendiri di depan orang yang membuatnya merasa nyaman. TA menjelaskan bahwa self disclosure melibatkan berbagi cerita dan pengalaman tanpa bermaksud untuk menyombongkan diri. PG menekankan pentingnya cara kita membangun kedekatan dengan orang lain.	

Apa yang membedakan self disclosure dengan interaksi sosial biasa?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Self disclosure merupakan percakapan dimana berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain. Sedangkan interaksi sosial Hubungan antara individu dengan individu yg lain, inividu yg satu dapat mempengaruhi individu yang lain	1.

		atau sebaliknya, jadi terdapat hubungan timbal balik. Hubungan tersebut dapat antara individu dengan individu, individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok	
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Beda karena interaksi sosial hanya sekedar pertanyaan yang pada umumnya di jelaskan ke orang lain tergantung kepentingannya, sedangkan self disclosure ini menurut ku lebih mendalam ke diri seseorang untuk membukaan diri	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Interaksi sosial biasanya kita hanya sekedar menegur sapa tanpa adanya keinginan untum berinteraksi secara dalam lagi	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Saat melakukan self disclosure, orang lain akan mendapatkan manfaat dari yang diomongkan, tetapi untuk interaksi sosial biasa bisa aja ada manfaatnya tetapi bisa juga tidak ada	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Manusia itu pasti melakukan interaksi sihh mau sama siapa pun itu, jadi interaksi sosial kayak komunikasi kita sama orang lain sebagi makhluk sosial. Tapi kalo self disclosure itu diri kita pengen kita punya interaksi yang lebih intim ke salah satu orang yang kita mau kenal lebih dekat	
<b>NARASI</b>		self-disclosure berbeda dari interaksi sosial biasa karena melibatkan pembukaan diri yang lebih pribadi dan intim, sedangkan interaksi sosial lebih umum dan seringkali hanya sebatas sapaan atau teguran.	

<b>Bagaimana penggunaan self-disclosure di media OkCupid dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	OkCupid pilihan bagus untuk para lajang yang menginginkan pasangan akurat, sebagian besar gratis. Algoritmanya menyarankan kecocokan yang sangat cocok berdasarkan kuesioner kepribadian.
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Belum tentu karena hanya sebatas chatingan, kalau sudah bertemu langsung mungkin saja bisa terjadi mengatasi perasaan kesepian
		1. membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian dengan memberikan kesempatan untuk

<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Karena dapat bertemu dengan orang baru dan berkenalan dengan berbagai macam tipe kepribadian orang	berinteraksi secara lebih dalam dengan orang lain, 2. membangun ikatan emosional, dan mendapatkan dukungan sosial.
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Dengan bertemu dengan orang lain yang sefrekuensi	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	OkCupid bisa jadi tempat kita buat cari temen baru yang bahkan mungkin bakal bisa jadi pasangan kita, jadi kita ngerasa punya temen cerita buat ngurain rasa kesepian kita	
<b>NARASI</b>		Informan-informan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan self-disclosure di okcupid dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian dengan memberikan kesempatan untuk berinteraksi secara lebih dalam dengan orang lain, membangun ikatan emosional, dan mendapatkan dukungan sosial.	

<b>Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan self disclosure?</b>			<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	Seseorang membuka diri kepada orang2 yang disukai atau dicintai, dan tidak membuka diri kepada orang yang dibenci. Hal tersebut dikarenakan orang yang disukai akan bersikap mendukung dan positif.	1. ubungan dengan orang yang disukai atau dicintai, kejujuran dan autentisitas, 2. perasaan kesepian yang mendorong untuk mencari koneksi sosial baru,
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Menurutku, agar kita tidak membohongi diri terhadap orang lain yang cocok dengan kita di OkCupid	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Karena merasa kesepian aku melakukan interaksi diluar circle ku dengan menggunakan OkCupid	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Tidak ada	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Yang pasti orang yang kita tuju itu menarik sih, kalo dia gak menarik gak mungkin kita mu lakuin pendekatan ke dia. Terus cara kita interaksi juga, apakah dia pendengar yang baik, memberikan respon yang baik dan jadinya kita oke nihh sama dia kita suka dan pengen lebih akrab	
<b>NARASI</b>		faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan self-disclosure meliputi hubungan dengan orang	

	yang disukai atau dicintai, kejujuran dan autentisitas, perasaan kesepian yang mendorong untuk mencari koneksi sosial baru, serta faktor-faktor seperti ketertarikan terhadap orang tersebut dan interaksi yang baik.
--	---

<b>Apakah self-disclosure cenderung lebih umum dalam hubungan interpersonal yang dekat atau justru dalam hubungan yang lebih permukaan?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan (OM) 1</b>	Self disclosure cenderung ke hubungan yg interpersonal atau Orang yang kompeten. Karena lebih banyak melakukan dalam keterbukaan diri. Ketika individu berbicara tentang hal yang menarik, maka orang lain juga akan demikian, begitupun sebaliknya jika individu memberi tahu hal-hal yang bersifat pribadi, orang lain diharapkan merespon dengan keterbukaan yang sama.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Individu lebih cenderung untuk berbagi hal-hal pribadi</li> <li>2. self-disclosure dapat terjadi dalam hubungan yang lebih permukaan,</li> </ol>
<b>Informan (RA) 2</b>	Sangat interpersonal karena lebih intensitas yang dalam	
<b>Informan (TR) 3</b>	Hubungan interpersonal yang dekat karena lebih mengetahui kepribadian masing-masing	
<b>Informan (TN) 4</b>	Hubungan yang lebih permukaan	
<b>Informan (PG) 5</b>	Dalam hubungan interpersonal sih karena semakin kita membuka diri maka kita semakin tau apa yang orang lain pikirkan terhadap kehidupan kita	
<b>NARASI</b>	mayoritas informan berpendapat bahwa self-disclosure cenderung lebih umum dalam hubungan interpersonal yang dekat. Dalam konteks ini, individu lebih cenderung untuk berbagi hal-hal pribadi dan mengetahui lebih dalam tentang kepribadian satu sama lain. Namun, terdapat juga pandangan yang menyatakan bahwa self-disclosure dapat terjadi dalam hubungan yang lebih permukaan, meskipun dengan tingkat intensitas yang mungkin lebih rendah.	

<b>Bagaimana self disclosure dapat berdampak pada pembentukan kepercayaan antara individu?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan (OM) 1</b>	Apabila komunikasi tersebut merupakan komunikasi diantar dua orang yang sudah akrab, maka keterbukaan diri akan berlangsung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self-disclosure memainkan peran penting</li> </ol>

	hingga bisa akrab dan membangun kepercayaan.	dalam membuka diri,
<b>Informan 2 (RA)</b>	Karena menurut ku, akan menimbulkan sebuah kepercayaan yang mendalam terhadap seseorang	2. mengungkapkan kepribadian, dan
<b>Informan 3 (TR)</b>	Karena kita merasa percaya kepada orang tersebut jadi kita bisa menceritakan semua kepribadian diri kita kepada orang tersebut	3. memperkuat hubungan antara individu yang terlibat.
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan melihat apakah data diri yang diberikan relevan atau tidak	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Kalo kita akrab sama orang lain pasti dengan seiring waktu kita bakal menaruh rasa kepercayaan sih sama dia	
<b>NARASI</b>	Self-disclosure dapat berdampak pada pembentukan kepercayaan antara individu. Ketika komunikasi terjadi antara dua orang yang sudah akrab, self-disclosure dapat memperkuat hubungan dan membangun kepercayaan (Informan 1). Dengan melakukan self-disclosure, seseorang dapat menimbulkan kepercayaan yang mendalam terhadap orang lain (Informan 2). Kepercayaan tersebut timbul karena individu merasa percaya kepada orang yang mereka beri self-disclosure, sehingga mereka merasa nyaman untuk mengungkapkan kepribadian mereka (Informan 3). Selain itu, kepercayaan juga dapat terbentuk melalui evaluasi data diri yang relevan yang diberikan oleh individu (Informan 4). Dalam hubungan yang akrab dan seiring berjalannya waktu, kepercayaan dapat tumbuh secara alami (Informan 5).	

Apakah self disclosure selalu berdampak positif dalam hubungan sosial, atau ada risiko negatif yang terkait dengannya?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Positif dari self disclosure dapat mengurangi perasaan kesepian, membantu mengelola emosi, dapat meningkatkan hubungan kita dengan orang lain. Ketika kita berbagi informasi pribadi dengan orang lain, hal ini dapat membantu membangun kepercayaan dan memperdalam hubungan kita. Hal ini dapat mengarah pada hubungan yang lebih kuat dan rasa dukungan sosial yang lebih besar. Negatif pada self	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. self-disclosure tidak selalu berdampak positif dalam hubungan sosial.</li> <li>2. Terdapat risiko negatif seperti pelanggaran privasi, pengkhianatan kepercayaan,</li> </ol>

		disclosure jika tidak dilakukan dengan tepat. Contoh, membagikan terlalu banyak informasi pribadi kepada orang yang tidak dapat dipercaya atau yang dapat menggunakan informasi tersebut untuk melawan kita dapat merugikan kesehatan mental kita. Selain itu, beberapa individu mungkin merasa tidak nyaman untuk berbagi informasi pribadi atau mungkin tidak siap untuk melakukannya. Penting untuk menghormati batasan individu dan hanya membagikan informasi pribadi jika dirasa aman dan tepat untuk melakukannya	atau penyalahgunaan informasi pribadi.
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Sangat positif karena sudah jujur satu sama lain	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Ada negatifnya, bisa jadi orang yg kita percaya itu tidak bisa menjaga rahasia kita	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Positif sekali karena menurut ku kak, kita bisa punya banyak relasi dan sudut pandang yang bisa kita lihat dari sudut pandang lain orang lain	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Bisa positif karena kita punya orang yang akrab sama kita. Dan bisa negatif kalo ternyata kita akrab sama orang yang salah, yang justru orang tersebut memanfaatkan keakraban kita ini	
<b>NARASI</b>		Self-disclosure dapat memiliki dampak positif dalam hubungan sosial. Hal ini dapat mengurangi perasaan kesepian, membantu mengelola emosi, dan meningkatkan hubungan dengan orang lain. Dengan berbagi informasi pribadi, kepercayaan dapat terbangun dan hubungan dapat menjadi lebih dalam, menciptakan hubungan yang kuat dan dukungan sosial yang lebih besar (Informan 1 dan 4). Self-disclosure juga dianggap sebagai tindakan yang positif karena mencerminkan kejujuran dalam hubungan (Informan 2). Namun, terdapat risiko negatif terkait dengan self-disclosure. Jika self-disclosure dilakukan dengan tidak tepat, seperti membagikan terlalu banyak informasi pribadi kepada orang yang tidak dapat dipercaya, atau orang yang dapat menyalahgunakan informasi tersebut, dapat merugikan kesehatan mental kita (Informan 1). Selain itu, ada kemungkinan bahwa orang yang kita percayai tidak dapat menjaga rahasia kita, yang dapat menjadi dampak negatif dari self-disclosure	

	(Informan 3). Selain itu, keakraban dengan orang yang salah juga dapat berdampak negatif, di mana orang tersebut dapat memanfaatkan keakraban tersebut (Informan 5).
--	--

<b>Bagaimana media sosial dan perkembangan teknologi mempengaruhi pola self disclosure?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan 1 (OM)</b>	Para remaja maupun dewasa biasanya merasa aman dan leluasa saat mengungkapkan dirinya di media sosial karena dapat berkomunikasi dengan lawan interaksi tanpa harus bertemu. Interaksi sosial menjadi hal yang sangat penting mengingat bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa bantuan manusia lainnya. Oleh karena itu, seiring berjalannya waktu dan berkembangnya teknologi, interaksi sosial antar sesama manusia dibuat mudah dengan sedemikian rupa jenisnya. Tidak sedikit pula diantara mereka membuat group pada media sosial seperti whatsapp, Line, Facebook maupun group di jejaring sosial lainnya	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. media sosial dan perkembangan teknologi mempengaruhi pola self-disclosure dengan menyediakan platform yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan diri secara bebas dan berinteraksi dengan orang lain tanpa harus bertemu langsung.</li> <li>2. membutuhkan kehati-hatian dalam membagikan informasi pribadi dan dapat menciptakan pengalaman self-disclosure yang tidak selalu mencerminkan hubungan yang sebenarnya dalam kehidupan nyata.</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	Sangat berpengaruh karena kita harus hati hati di media sosial untuk melakukan pengungkapan diri yang lebih banyak ke orang banyak dari pada ke satu orang saja	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Lumayan berpengaruh karena kita dapat lebih bebas mengekspresikan diri kita di akun medsos sendiri	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Menurut ku dengan cara kita mempunyai media sosial itu sudah menjadi penyampaian diri	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Media sosial malah menimbulkan self disclosure yang semu, yang mana kita seolah olah akrab sama orang ini padahal di kehidupan nyata kita gak seakrab itu	
<b>NARASI</b>	Media sosial dan perkembangan teknologi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola self-disclosure. Para remaja dan dewasa merasa aman dan leluasa dalam mengungkapkan diri di	

	<p>media sosial karena dapat berkomunikasi dengan orang lain tanpa harus bertemu secara langsung (Informan 1). Interaksi sosial menjadi penting dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial, dan dengan kemajuan teknologi, interaksi sosial antar manusia menjadi lebih mudah dengan berbagai jenis platform sosial seperti grup di WhatsApp, Line, Facebook, dan jejaring sosial lainnya (Informan 1).</p> <p>Namun, media sosial juga mempengaruhi pola self-disclosure dengan beberapa cara. Salah satunya adalah kehati-hatian yang harus diambil dalam mengungkapkan diri di media sosial kepada orang banyak daripada kepada satu individu saja (Informan 2). Selain itu, media sosial memberikan kesempatan lebih besar bagi individu untuk mengekspresikan diri mereka secara bebas melalui akun media sosial pribadi (Informan 3). Sementara itu, media sosial juga bisa menciptakan self-disclosure yang semu, di mana seseorang dapat merasa akrab dengan orang lain dalam dunia maya, padahal dalam kehidupan nyata mereka tidak memiliki kedekatan yang sama (Informan 5).</p>
--	---

### Self Disclosure Pengguna OkCupid

<b>Bagaimana cara Anda menggambarkan diri Anda dengan jujur dan autentik di profil OkCupid saat Anda merasa kesepian tanpa pasangan?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan 1 (OM)</b>	OkCupid menggunakan aktivitas di situs web mereka untuk menghasilkan kemungkinan kecocokan. Kamu juga dapat menempatkan pertanyaan yang mereka gunakan untuk menghasilkan kecocokanmu dengan calon pasangan.	1. menggambarkan diri dengan jujur dan autentik di profil OkCupid 2. menarik orang yang tertarik pada Anda sebenarnya.
<b>Informan 2 (RA)</b>	Just to be honest what i want in here. Itu dapat berpengaruh juga terhadap orang yang cocok dengan kita dengan cara kita bisa lihat dari bio dan foto profil	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Mengungkapkan profil kita ke OkCupid dengan apa adanya yang biasa kita tampilkan di depan orang lain yang kita kenal	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan apa adanya kita agar orang lain tau bagaimana bahwa tidak semua orang itu sempurna	

<b>Informan 5 (PG)</b>	Cuma berbagi cerita biasa aja karena ngerasa kesepian gak punya tempat cerita	
<b>NARASI</b>	<p>OM menjelaskan bahwa OkCupid menggunakan aktivitas di situs web mereka dan pertanyaan yang dijawab pengguna untuk menghasilkan kemungkinan kecocokan dengan calon pasangan. Dengan menjawab pertanyaan dengan jujur, Anda dapat memberikan gambaran yang akurat tentang diri Anda kepada calon pasangan potensial. RA menyarankan untuk menjadi jujur tentang apa yang Anda cari di OkCupid. Dengan mengungkapkan preferensi dan keinginan secara terbuka di bio dan foto profil, Anda dapat menarik orang yang cocok dengan Anda. TR merekomendasikan untuk mengungkapkan profil Anda di OkCupid dengan apa adanya, sesuai dengan cara Anda memperlihatkan diri kepada orang lain yang Anda kenal. Menampilkan diri yang autentik akan membantu menarik orang yang tertarik pada Anda sebenarnya. TA menyarankan untuk menjadi diri sendiri agar orang lain tahu bahwa tidak semua orang sempurna. Dengan menerima dan mengungkapkan kekurangan atau ketidaksempurnaan Anda, Anda dapat menunjukkan kejujuran dan autentisitas. PG menyarankan untuk berbagi cerita biasa saja karena merasa kesepian dan tidak memiliki tempat untuk berbagi. Dengan berbagi pengalaman dan cerita sehari-hari, Anda dapat menciptakan ikatan dengan orang lain yang mungkin juga mengalami kesepian</p>	

<b>Apakah ada cara khusus untuk menyampaikan keadaan kesepian Anda kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat putus asa?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan 1 (OM)</b>	Tidak ada	1. tanpa terlihat putus asa, 2. memungkinkan hubungan yang lebih baik terbentuk.
<b>Informan 2 (RA)</b>	Tetap terlihat happy tanpa ada masalah kesepian	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Lebih intens dalam berinteraksi (chatting) dan mungkin bisa bertemu secara langsung	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan tidak terlalu desperate dan just let it flow	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Cerita sewajarnya aja dengan demikian kita juga takut untuk overwelming ke orang lain	
<b>NARASI</b>	<p>OM menyatakan bahwa tidak ada cara khusus untuk melakukannya. Informan 2, RA, menyarankan untuk tetap terlihat bahagia dan tanpa masalah kesepian. Ini berarti menjaga citra positif dan menunjukkan bahwa Anda adalah seseorang</p>	

yang bahagia dengan kehidupan Anda sendiri. TR merekomendasikan untuk menjadi lebih intens dalam berinteraksi melalui chatting dan mungkin bisa bertemu secara langsung. Dengan meningkatkan intensitas komunikasi, Anda dapat membuka diri tentang keadaan kesepian Anda secara bertahap, tanpa terlihat putus asa. TA menyarankan untuk tidak terlalu putus asa dan membiarkan hubungan berkembang dengan aliran yang ada. Jangan terlihat terlalu desperate dalam mencari hubungan, tetapi biarkan semuanya berjalan secara alami. PG menyarankan untuk menceritakan keadaan kesepian secara sewajarnya, tanpa memberikan kesan yang terlalu menyebalkan atau membebani orang lain.

Apa strategi khusus yang dapat Anda ambil di OkCupid untuk menunjukkan bahwa Anda siap menjalin hubungan meskipun sedang merasa kesepian?		Kode Kategorisasi	dan
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	Cukup hanya dengan memilih apakah kamu seorang pria atau wanita. Mereka terkadang mengajukan beberapa pertanyaan kepada kamu. Hasilnya bisa dilihat dari pertanyaan yg kamu pilih. Dan dari aplikasi tsb akan menampilkan kriteria pasangan yg kamu pilih berdasarkan pertanyaan yg sudah kamu isi.	1. menunjukkan kesiapan Anda untuk menjalin hubungan meskipun sedang merasa kesepian di OkCupid.
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Tidak ada	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Membalas pesan lawan bicara secara cepat	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Dengan berani meet up dengan orang lain	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Seperti tadi, kalo kita merasa kesepian tetap biasa aja ungkapannya, biar gimanapun juga itu media sosial, yang ada malah kita harus buktikan bahwa kita siap buat jalin hubungan yang baru	
<b>NARASI</b>		OM menjelaskan bahwa cukup dengan memilih jenis kelamin Anda di profil Anda. OkCupid seringkali mengajukan beberapa pertanyaan kepada pengguna, dan jawaban yang Anda pilih akan digunakan untuk menampilkan kriteria pasangan yang sesuai dengan preferensi Anda. Dengan memilih dengan jujur dan hati-hati, Anda dapat menunjukkan kesiapan Anda untuk menjalin hubungan. TR menyarankan untuk membalas pesan lawan	

bicara dengan cepat. Ini menunjukkan ketertarikan dan keterbukaan Anda untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan. TA merekomendasikan untuk berani bertemu dengan orang lain secara langsung. Ini menunjukkan bahwa Anda aktif dalam mencari hubungan yang lebih dalam dan nyata. PG menekankan pentingnya tetap menjadi diri sendiri dan secara normal mengekspresikan rasa kesepian. Dalam konteks media sosial seperti OkCupid, penting untuk membuktikan bahwa Anda siap untuk menjalin hubungan baru dan terbuka untuk koneksi yang lebih dalam

Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian Anda sendiri saat mencari pasangan?		Kode Kategorisasi	dan
<b>Informan (OM)</b>	1	Mencari validasi dan dukungan	1. untuk mengatasi rasa kesepian dan 2. meningkatkan peluang untuk menemukan pasangan yang cocok.
<b>Informan (RA)</b>	2	Just looking for the hookups	
<b>Informan (TR)</b>	3	Match dengan sebanyak-banyaknya orang	
<b>Informan (TN)</b>	4	Swipe right	
<b>Informan (PG)</b>	5	Cari orang baru di OkCupid yang sekiranya sefrekuensi dengan kita	
<b>NARASI</b>	<p>OM menyarankan untuk mencari validasi dan dukungan dari orang lain. Interaksi dengan orang-orang di OkCupid dapat memberikan rasa pengakuan dan dukungan emosional yang dapat membantu mengurangi rasa kesepian. RA mengungkapkan bahwa dia mencari hubungan yang lebih santai atau hanya mencari kenalan sementara di OkCupid. TR merekomendasikan untuk melakukan match dengan sebanyak-banyaknya orang. Dengan memperluas jaringan koneksi di OkCupid, Anda dapat meningkatkan peluang untuk menemukan seseorang yang cocok dan mengurangi rasa kesepian. TA menyarankan untuk melakukan swipe right, yang berarti menunjukkan minat pada profil seseorang. Dengan melakukan swipe right secara aktif, Anda dapat meningkatkan peluang untuk berinteraksi dengan calon pasangan potensial. PG menyarankan untuk mencari orang baru di OkCupid yang memiliki kesamaan minat atau frekuensi dengan Anda. Ini dapat membantu menciptakan koneksi yang lebih kuat dan saling memahami.</p>		

Apakah ada strategi yang efektif untuk membangun kepercayaan dengan calon pasangan di OkCupid, terutama jika Anda sedang merasa kesepian?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Bertemu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bertemu</li> <li>2. Rutin chattingan</li> <li>3. Cerita hal menarik</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	Tidak ada, kalau aku let it flow aja	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Bertanya langsung ke orang tersebut tentang hal yang ingin kita ketahui	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan terus chattingan selama kurang lebih 1 minggu lalu ketemuan	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Cerita dari hal hal yang mendasar dahulu orang lain tidak merasa terganggu dengan cerita kita	
<b>NARASI</b>	<p>OM menyarankan untuk bertemu langsung dengan calon pasangan. Pertemuan ini dapat membantu memperkuat rasa percaya antara Anda dan calon pasangan. RA berpendapat bahwa tidak ada strategi khusus, dan lebih baik membiarkan hubungan berkembang dengan aliran yang ada. TR menyarankan untuk bertanya langsung kepada calon pasangan tentang hal-hal yang ingin Anda ketahui. Komunikasi langsung ini dapat membantu membangun kepercayaan dengan memperoleh informasi yang jujur dan langsung dari calon pasangan. TA merekomendasikan untuk terus berkomunikasi melalui chatting selama kurang lebih satu minggu sebelum bertemu secara langsung. Hal ini dapat membantu membangun kepercayaan dan kenyamanan sebelum melangkah ke tahap pertemuan. PG menyarankan untuk menceritakan hal-hal mendasar tentang diri Anda terlebih dahulu, sehingga calon pasangan tidak merasa terganggu dengan cerita Anda. Dengan mempertimbangkan strategi-strategi ini, Anda dapat membangun kepercayaan dengan calon pasangan di OkCupid, membantu mengatasi kesepian dan membangun hubungan yang lebih bermakna.</p>	

Bagaimana Anda memastikan bahwa profil OkCupid Anda mencerminkan kepribadian dan minat Anda yang sebenarnya saat ingin mengungkapkan diri dalam mengatasi kesepian?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Ajukan beberapa pertanyaan yg membuat mereka tertarik dengan pertanyaan kamu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencerminkan kepribadian</li> <li>2. Mencerminkan minat</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	Jujur saja, menggunakan foto yang menurut kita bagus	

<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Mengungkapkan sejujurnya tentang diri kita
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Dengan menulis profil apa adanya
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Tampilkan yang jujur, sebagaimana adanya kita aja
<b>NARASI</b>		OM menyarankan untuk mengajukan pertanyaan yang membuat orang lain tertarik dengan Anda. Hal ini membantu menarik perhatian orang-orang yang memiliki minat dan nilai-nilai yang serupa. RA menekankan pentingnya menggunakan foto yang menurut Anda bagus dan dapat menunjukkan kepribadian Anda secara autentik. Foto yang jujur dan menarik dapat membuat orang lain tertarik untuk berinteraksi dengan Anda. TR menekankan pentingnya mengungkapkan diri dengan jujur. Ketika mengisi profil, penting untuk memberikan informasi yang sejujurnya tentang diri Anda, termasuk minat, hobi, dan nilai-nilai yang penting bagi Anda. TA merekomendasikan untuk menulis profil dengan apa adanya. Hindari mencoba memperindah atau memodifikasi diri Anda untuk terlihat lebih menarik. PG menyarankan untuk menampilkan diri yang jujur, sebagaimana adanya. Hindari mencoba menjadi orang yang Anda tidak benar-benar adalah. Dengan memperhatikan saran-saran ini.

<b>Apakah ada tips untuk menghadapi penolakan atau ketidakcocokan dengan calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang merasa kesepian?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	Hindari menyalahkan diri sendiri. Meskipun merupakan reaksi alami untuk ingin tahu apa yang kamu lakukan salah dan mengapa kamu tidak cukup baik, penolakan bukanlah kesalahan. Ada banyak alasan mengapa pasangan bisa meninggalkan kamu dan membuat kamu terluka dan kesepian. Kamu mungkin tidak pernah tahu alasannya sehingga tidak ada gunanya menyalahkan diri sendiri tentang situasi tersebut.
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Yasudah, looking the next person after that
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Tidak membalas pesannya
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Dengan tidak menunjukkan rasa ingin dekat kepada calon pasangan

<b>Informan (PG)</b> 5	Tolak aja, atau bisa di abaikan. Tapi lebih baik ngomong aja kalo emang ngerasa gak match	
<b>NARASI</b>	Bahwa ada banyak faktor yang memengaruhi keterhubungan antara dua orang, dan penolakan bukan berarti Anda tidak cukup baik. Tetaplah terbuka untuk bertemu dengan orang lain dan melanjutkan pencarian Anda. Ini adalah cara sopan untuk mengkomunikasikan ketidakcocokan dan menghindari interaksi yang tidak diinginkan. Tetaplah bersikap wajar dan tidak memperlihatkan minat yang terlalu berlebihan.	

<b>Bagaimana Anda dapat menunjukkan kepedulian dan keinginan Anda untuk saling mendukung dalam hubungan kepada calon pasangan di okcupid ketika Anda merasa kesepian?</b>			<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan (OM)</b> 1	Sering berkabar		1. Menunjukkan kepedulian dan keinginan untuk saling mendukung kepada calon pasangan di okcupid. 2. Membangun hubungan yang kuat dan saling mendukung, 3. Mengurangi rasa kesepian, dan menciptakan ikatan emosional yang lebih
<b>Informan (RA)</b> 2	Mungkin saling menanyakan kegiatan dari orang yang sudah cocok sama kita		
<b>Informan (TR)</b> 3	Rutin membalas dan merespon lawan bicara		
<b>Informan (TN)</b> 4	Dengan ingin mendengar ceritanya dan selalu ada untuknya		
<b>Informan (PG)</b> 5	Respon calon pasangan kita dengan baik, ngerti apa yang dia mau		
<b>NARASI</b>	Informan 1 menyarankan untuk sering berkabar dengan calon pasangan (Informan 1). Informan 2 mengusulkan untuk saling menanyakan kegiatan dan aktivitas dari calon pasangan yang sudah cocok dengan Anda (Informan 2). Informan 3 menyarankan untuk rutin membalas pesan dan merespon lawan bicara (Informan 3). Informan 4 menekankan pentingnya ingin mendengar cerita calon pasangan dan selalu ada untuknya (Informan 4). Informan 5 menyarankan untuk merespon calon		

	pasangan dengan baik dan memahami apa yang dia inginkan (Informan 5).
--	---

Apa yang bisa Anda lakukan di OkCupid untuk menemukan orang yang berbagi minat dan hobi dengan Anda untuk mengurangi rasa kesepian?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Sering berkomunikasi, aktif mengajukan pertanyaan.	1. Sering berkomunikasi, 2. mengajukan pertanyaan, 3. mengajak bertemu, dan 4. memilih calon pasangan yang memiliki kesamaan minat dan hobi
<b>Informan 2 (RA)</b>	Ajak ketemu dan have fun kalau aku ya kak	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Memilih kesamaan minat dan hobi agar saling bertukar pengalaman	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan ngajak ketemuan	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Terus berkomunikasi sih, dan jaga hubungan dengan baik	
<b>NARASI</b>	<p>Informan 1 menyarankan untuk sering berkomunikasi dengan calon pasangan dan aktif mengajukan pertanyaan untuk mengetahui lebih banyak tentang minat dan hobi mereka (Informan 1). Informan 2 mengusulkan untuk mengajak calon pasangan untuk bertemu dan bersenang-senang bersama (Informan 2). Informan 3 menyarankan untuk memilih calon pasangan yang memiliki kesamaan minat dan hobi dengan Anda, sehingga dapat saling bertukar pengalaman (Informan 3). Informan 4 menekankan pentingnya mengajak calon pasangan untuk bertemu secara langsung (Informan 4). Informan 5 menyarankan untuk terus berkomunikasi dengan calon pasangan dan menjaga hubungan dengan baik (Informan 5).</p>	

Bagaimana Anda dapat mengatasi ketidakpastian dan kecemasan saat memulai hubungan dengan seseorang yang Anda temui di OkCupid ketika Anda merasa kesepian?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Mencari tahu tentang kehidupan calon pasangan dan mendiskusikan masalah dengan orang lain dapat membantu kita menemukan solusi yang lebih baik dan mencari jalan keluar dari situasi yang rumit. Namun, pastikan untuk memilih orang yang dapat dipercaya dan memberikan dukungan positif untuk membantu kita menghadapi ketidakpastian dalam hubungan baru.	1. penting untuk mencari informasi lebih lanjut tentang calon pasangan, 2. mencari dukungan dari orang yang dapat dapat

<b>Informan 2 (RA)</b>	Tidak terlalu menjadi pertimbangan mungkin bisa mencari pilihan lain	dipercaya, dan menjaga keseimbangan antara menjalani aktivitas sehari-hari dan hubungan tersebut.
<b>Informan 3 (TR)</b>	Tidak terlalu memikirkan orang tersebut dan menjalani aktifitas	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan tetap tenang, jika pasangan tertarik pasti respon nya baik kok	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Gak usah pikir yang aneh aneh dulu, respon sewajarnya aja	
<b>NARASI</b>	Informan 1 menyarankan untuk mencari tahu lebih banyak tentang kehidupan calon pasangan dan mendiskusikan masalah dengan orang lain yang dapat dipercaya dan memberikan dukungan positif (Informan 1). Informan 2 berpendapat bahwa tidak perlu terlalu mempertimbangkan satu orang saja dan mencari pilihan lain yang lebih cocok (Informan 2). Informan 3 menyarankan untuk tidak terlalu memikirkan orang tersebut dan fokus menjalani aktivitas sehari-hari (Informan 3). Informan 4 menekankan pentingnya tetap tenang dan mengungkapkan bahwa jika pasangan tertarik, responsnya akan baik (Informan 4). Informan 5 menyarankan untuk tidak terlalu memikirkan hal-hal yang aneh dan merespons dengan sewajarnya (Informan 5).	

<b>Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan dan emosi Anda dengan tepat kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat terlalu emosional atau terlalu dingin saat mengatasi kesepian?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan 1 (OM)</b>	Katakan bahwa kamu memcintainya, katakan bahwa dia penting dihidupmu, perlihatkan perasaanmu dan jadi terbuka dengan pasangan, keluarkan perasaan yg ada terhadap satu sama lain, cobalah untuk selalu jujur, luangkan waktu untuk berinteraksi secara mendalam. Bertanggung jawablah dengan perasaan kamu sendiri. Jatuh cinta itu sama sekali natural, sama halnya dengan keinginan untuk menunjukkan perasaan Anda kepada seseorang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. penting untuk menjadi terbuka, jujur, dan memilih kata-kata yang tepat.</li> <li>2. Menyampaikan perasaan dengan sewajarnya, menggambarkan mood dengan langsung, atau menggunakan gombalan yang cocok dapat menjadi pilihan yang tepat dalam</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	Untuk saat ini aku hanya ajak ketemu untuk ngobrol bertukar pikiran	

<b>Informan 3 (TR)</b>	To the point menyampaikan mood kita	mengekspresikan perasaan.
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan gombalan gombalan maut	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Bereaksi dengan sewajarnya aja, biar bagaimana pun itu baru tahap pengenalan satu sama lain, apalagi lewat media bukan yang saling udah kenal di dunia nyata	
<b>NARASI</b>	Informan 1 menyarankan untuk mengungkapkan perasaan cinta dan pentingnya pasangan di dalam hidup kita. Menjadi terbuka dengan pasangan, memperlihatkan perasaan, dan berinteraksi secara mendalam dapat membantu mengekspresikan perasaan dan emosi dengan tepat (Informan 1). Informan 2 lebih memilih untuk bertemu dan ngobrol untuk bertukar pikiran sebagai cara mengekspresikan perasaan (Informan 2). Informan 3 menyarankan untuk menyampaikan mood dengan langsung dan to the point (Informan 3). Informan 4 mengungkapkan bahwa menggunakan gombalan-gombalan maut dapat menjadi cara untuk mengekspresikan perasaan dengan tepat (Informan 4). Informan 5 menyarankan untuk bereaksi dengan sewajarnya dan tidak terlalu berlebihan, terutama karena masih berada dalam tahap pengenalan satu sama lain melalui media seperti OkCupid (Informan 5).	

<b>Apakah ada cara yang efektif untuk mencari Kode dan dukungan dan persahabatan di OkCupid ketika Kategorisasi Anda merasa kesepian tanpa pasangan?</b>		
<b>Informan 1 (OM)</b>	Salah satu cara mudah mendapatkan teman sejati adalah dengan menjadi diri sendiri. Jangan pernah mencoba mengubah jati diri hanya demi diterima atau disukai oleh orang lain. Saat memilih untuk memperlihatkan diri, hanya orang yang benar-benar cocok dengan kepribadian kita.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka diri untuk bertemu dengan orang lain, dan membangun komunikasi yang positif.</li> <li>2. Menyediakan dukungan dan membantu orang lain tanpa mengharapkan timbal balik</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	Tidak ada, saya kadang pendam sendiri kalau merasa kesepian makanya main dating apps OkCupid	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Bertemu dengan orang tersebut	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan selalu membantu dan tidak mengharapkan timbal balik	

<b>Informan 5 (PG)</b>	Bangun komunikasi yang positif
<b>NARASI</b>	Informan 1 menyarankan untuk menjadi diri sendiri dan tidak mencoba mengubah jati diri hanya demi diterima atau disukai oleh orang lain. Dengan menjadi diri sendiri, kita akan menarik orang-orang yang benar-benar cocok dengan kepribadian kita (Informan 1). Namun, Informan 2 mengungkapkan bahwa tidak ada cara yang efektif menurutnya, dan kadang-kadang ia lebih memilih untuk menyimpan kesepiannya sendiri dengan menggunakan aplikasi dating seperti OkCupid (Informan 2). Informan 3 menyarankan untuk bertemu dengan orang tersebut untuk membangun dukungan dan persahabatan (Informan 3). Informan 4 menekankan pentingnya selalu membantu orang lain tanpa mengharapkan timbal balik (Informan 4). Informan 5 menyarankan untuk membangun komunikasi yang positif dengan orang lain (Informan 5).

<b>Bagaimana Anda bisa membangun komunikasi yang kuat dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi rasa kesepian?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan 1 (OM)</b>	Berhenti berasumsi, hindari kata-kata yg negatif, jujur satu samalain, saling menghargai, saling berkomunikasi, memberikan kata2 yg positif satu samalain, memberikan pesan cinta, memberikan hadiah, dan menentukan waktu untuk bertemu.	1. berhenti membuat asumsi, 2. menghindari kata-kata negatif, 3. menjadi jujur, saling menghargai, berkomunikasi secara terbuka,
<b>Informan 2 (RA)</b>	Tidak ada, hanya hal hal yang cocok seperti hobi yang dibicarakan	4. memberikan dukungan positif, dan
<b>Informan 3 (TR)</b>	Rutin membalas pesan dan membahas kesamaan minat pribadi	5. menentukan waktu untuk bertemu. Melibatkan diri dalam percakapan yang rutin,
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan sering chattingan	6. membahas kesamaan minat, dan menjaga
<b>Informan 5 (PG)</b>	Jaga terus hubungan, sebisa mungkin berkomunikasi secara intens	

		komunikasi yang intens
<b>NARASI</b>	<p>Informan 1 menyarankan untuk berhenti membuat asumsi, menghindari kata-kata negatif, menjadi jujur satu sama lain, saling menghargai, berkomunikasi secara terbuka, memberikan kata-kata positif, mengirim pesan cinta, memberikan hadiah, dan menentukan waktu untuk bertemu (Informan 1). Informan 2 mengungkapkan bahwa hal-hal yang cocok seperti hobi dapat menjadi topik pembicaraan yang baik (Informan 2). Informan 3 menekankan pentingnya untuk rutin membalas pesan dan membahas kesamaan minat pribadi (Informan 3). Informan 4 menyarankan untuk sering melakukan percakapan melalui chatting (Informan 4). Informan 5 menekankan pentingnya menjaga hubungan dan berkomunikasi secara intens (Informan 5).</p>	

<b>Bagaimana Anda dapat memastikan bahwa Anda tidak bergantung pada orang lain untuk mengatasi kesepian Anda dan tetap mempertahankan kemandirian saat menggunakan OkCupid?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan 1 (OM)</b>	Perasaan seperti ini merupakan perasaan subjektif yang dapat terjadi ketika seseorang berada dalam suatu situasi fisik yang sendirian. Lakukan hal ini berlatih bersyukur, mendengarkan musik, bermain dengan hewan peliharaan, lakukan hal yg kamu sukai.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan, menjadi diri sendiri,</li> <li>2. tidak terlalu memikirkan dan membutuhkan orang lain secara berlebihan,</li> <li>3. melibatkan diri dalam aktivitas yang membuat kita senang, dan tetap kuat.</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	Just be myself aja kak, karena intinya hanya nyaman dengan diri sendiri	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Tidak terlalu memikirkan dan membutuhkan orang tersebut	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan melihat aktivitas yang saya lakukan yang membuat saya senang	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Jangan menye menye, kita harus tetap strong	
<b>NARASI</b>	<p>Informan 1 menyarankan untuk melibatkan diri dalam kegiatan yang menyenangkan seperti berlatih bersyukur, mendengarkan musik, bermain dengan hewan peliharaan, dan melakukan hal-hal yang disukai (Informan 1). Informan 2 menekankan pentingnya untuk tetap menjadi diri sendiri dan merasa nyaman dengan diri sendiri (Informan 2). Informan 3 menyarankan untuk tidak terlalu memikirkan dan membutuhkan orang lain secara berlebihan (Informan 3). Informan 4 menyoroti pentingnya</p>	

	melihat aktivitas yang membuat kita senang dan menghabiskan waktu dengan melakukan hal-hal yang kita sukai (Informan 4). Informan 5 menekankan pentingnya untuk tetap kuat dan tidak mengeluh secara berlebihan (Informan 5).
--	---

Apa yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri Anda dalam mencari pasangan di OkCupid saat sedang merasa kesepian?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan (OM)</b> 1	Dengan memperbaiki diri sehingga jodoh akan menyesuaikan dengan kepribadian kita juga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. penting untuk memperbaiki diri,</li> <li>2. mencari koneksi lebih dalam dengan orang yang dikenal,</li> <li>3. memasang foto profil yang menarik,</li> <li>4. menunjukkan minat yang menciptakan kesamaan,</li> </ol>
<b>Informan (RA)</b> 2	Looking for hookups only kalo aku karena dari itu kita bisa tau lebih dalam orang yang kita kenal di OkCupid atau aplikasi dating lain nya	
<b>Informan (TR)</b> 3	Memasang foto profil yang paling bagus dan kesukaan minat yang membuat orang lain merasa memiliki kesamaan	
<b>Informan (TN)</b> 4	Dengan menggunakan foto yang bagus	
<b>Informan (PG)</b> 5	Branding diri terus aja, kalo kita oke oranglain juga bakal datang sama kita	
<b>NARASI</b>	Informan 1 menekankan pentingnya untuk memperbaiki diri sehingga kepribadian kita dapat sesuai dengan jodoh yang akan datang (Informan 1). Informan 2 menyebutkan bahwa mencari koneksi lebih dalam dengan orang yang dikenal di OkCupid atau aplikasi dating lainnya dapat meningkatkan kepercayaan diri (Informan 2). Informan 3 menyarankan untuk memasang foto profil terbaik dan mengungkapkan minat yang dapat menciptakan kesamaan dengan orang lain (Informan 3). Informan 4 menekankan pentingnya menggunakan foto yang bagus untuk meningkatkan kepercayaan diri (Informan 4). Informan 5 menyoroti pentingnya membangun merek pribadi yang menarik sehingga menarik minat orang lain (Informan 5).	

Bagaimana cara Anda menunjukkan rasa percaya diri kepada calon pasangan di OkCupid tanpa terlihat sombong atau terlalu memikirkan penolakan saat Anda merasa kesepian?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan (OM)</b> 1	Belajarlah untuk memulai mempercayai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mendapatkan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. mempercayai diri sendiri,</li> </ol>

		kepercayaan dari org lain. Berkomunikasi secara terbuka, ajak pacar keluar untuk menghabiskan waktu bersama kamu untuk menghilangkan rasa curiga terhadap kamu dan mulai meyakinkannya bahwa tidak ada yang kamu rahasiakan didlm hidup kamu	2. berkomunikasi secara terbuka, meluangkan waktu bersama, 3. tetap santai dalam mengekspresikan diri, 4. memiliki mentalitas percaya diri, dan tetap menjadi diri sendiri.
Informan (RA)	2	Kalau aku, ajak ketemu dari situ kita bisa lihat bagaimana pasangan kita melihat diri kita tanpa ada rasa melu dan segala macam nya	
Informan (TR)	3	Santai mengekspresikan diri sendiri	
Informan (TN)	4	Dengan mamba mentality	
Informan (PG)	5	Apa adanya aja, jangan nunjukin hal yang bahkan sebenarnya gak kita punya	
NARASI		Informan 1 menyarankan untuk memulai dengan mempercayai diri sendiri terlebih dahulu sebelum mencari kepercayaan dari orang lain, berkomunikasi secara terbuka, dan menghabiskan waktu bersama untuk membangun kepercayaan (Informan 1). Informan 2 menyarankan untuk bertemu dengan calon pasangan untuk melihat bagaimana mereka melihat diri sendiri tanpa merasa terlalu khawatir atau takut (Informan 2). Informan 3 menekankan pentingnya untuk santai dalam mengekspresikan diri sendiri (Informan 3). Informan 4 menyebutkan pentingnya memiliki mentalitas "mamba mentality" yang menggambarkan sikap percaya diri dan tekad yang kuat (Informan 4). Informan 5 menyoroti pentingnya untuk tetap menjadi diri sendiri dan tidak berusaha menunjukkan hal yang sebenarnya tidak dimiliki (Informan 5).	

Apakah ada kesalahan umum yang harus dihindari dalam mengungkapkan diri kepada calon pasangan di OkCupid ketika sedang merasa kesepian?		Kode dan Kategorisasi
Informan 1 (OM)	Salah satu kesalahan yang perlu dihindari adalah berpikiran negatif. Terus-menerus menyimpan banyak pikiran negatif di kepala tentu sangat menyiksa. Hal ini bukan hanya melelahkan buat kamu, tetapi juga pasangan. Menjalani hubungan asmara dibutuhkan keseriusan dan tekad yang	1. penting untuk menghindari berpikiran negatif, 2. tidak membandingkan dan

		tinggi dari kedua belah pihak. Hubungan yang dijalankan juga harus seimbang. Karena itu, kamu dan pasangan perlu mempertimbangkan dan mempedulikan perasaan satu sama lain. Yang perlu kamu ingat adalah setiap pasangan memiliki jalan kehidupan asmara yang berbeda. Jadi, berhentilah membanding-bandingkan dan tidak mencari kekurangan pasangan.	3. mencari kekurangan pasangan, serta 4. menjaga sikap jujur, tidak terlalu polos, tidak terlalu kaku, dan tidak berlebihan dalam cerita yang diungkapkan.
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Sejauh ini kalau aku tidak ada kak, tetapi harus saling jujur saja	
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	Jangan terlalu polos	
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	Jangan terlalu kaku	
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	Jangan terlalu over ceritanya, masih dalam tahap pengenalan soalnya, harus bisa tahan diri	
<b>NARASI</b>		Informan 1 menekankan pentingnya untuk menghindari berpikiran negatif, tidak menyimpan banyak pikiran negatif yang dapat menyiksa diri sendiri dan pasangan. Menghindari perbandingan dan mencari kekurangan pasangan juga penting untuk menjaga hubungan yang seimbang (Informan 1). Informan 2 menyebutkan pentingnya kejujuran dalam mengungkapkan diri kepada calon pasangan (Informan 2). Informan 3 menyoroti pentingnya untuk tidak terlalu polos dalam ungkapan diri (Informan 3). Informan 4 menyarankan untuk tidak terlalu kaku dalam ungkapan diri (Informan 4). Informan 5 menekankan agar tidak terlalu berlebihan dalam cerita yang diungkapkan, karena masih dalam tahap pengenalan dan perlu dapat menahan diri (Informan 5).	

<b>Bagaimana cara Anda membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung di OkCupid ketika Anda merasa kesepian tanpa pasangan?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan (OM)</b>	<b>1</b>	Kepercayaan, kesabaran, empati, pikiran yg terbuka, apresiasi, memberinruang untuk tumbuh, menghormati sesama, komunikasi sehat, kejujuran,
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	Mungkin saling bertukar cerita setiap harinya untuk bisa mendukung satu sama lain, karena terkadang setelah melakukan aktivitas di satu hari yang
		1. penting untuk membangun kepercayaan, 2. memberikan ruang untuk pertumbuhan pribadi, 3. menghormati satu sama lain,

	panjang kita membutuhkan cerita ke orang lain yang bisa mendukung dan mendengar keluh kesah kita	berkomunikasi secara sehat, dan menjaga kejujuran. 4. Saling bertukar cerita, memberikan dukungan, responsit, dan menjaga sikap positif
<b>Informan 3 (TR)</b>	Saling support satu sama lain	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan responsit	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Positif satu sama lain aja	
<b>NARASI</b>	Informan 1 menekankan pentingnya kepercayaan, kesabaran, empati, pikiran terbuka, apresiasi, memberi ruang untuk tumbuh, menghormati sesama, komunikasi sehat, dan kejujuran (Informan 1). Informan 2 menyarankan untuk saling bertukar cerita setiap harinya guna mendukung satu sama lain, memberikan kesempatan untuk mendengar keluh kesah dan mendapatkan dukungan (Informan 2). Informan 3 menyoroti pentingnya saling memberikan dukungan satu sama lain (Informan 3). Informan 4 menyebutkan pentingnya responsit dalam membangun hubungan yang sehat (Informan 4). Informan 5 menekankan pentingnya mempertahankan sikap positif satu sama lain (Informan 5).	

Apakah ada langkah-langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan daya tarik dan menarik perhatian calon pasangan di OkCupid saat Anda sedang mengatasi kesepian?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Percaya diri	1. penting untuk memiliki rasa percaya diri, 2. memperhatikan penampilan yang menarik, 3. mengungkapkan kesukaan dan minat yang sama, 4. mencari topik pembicaraan yang menarik, serta 5. memberikan dukungan dan
<b>Informan 2 (RA)</b>	Kalau aku kita harus memakai outfit yang nyaman apa yang kita pakai agar orang lain juga melihatnya dengan tampilan yang bagus yang menarik	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Mengungkapkan kesukaan minat dan melakukan minat dan hobi yang sama	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Aku akan cari topik yang menarik kak biasanya dengan menanyakan kebiasaan kebiasaan unik apa yang pernah di lakukan perempuan pada umumnya	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Support dia, ngertiin dia, bisa jadi pendengar yang baik	

		menjadi pendengar yang baik
<b>NARASI</b>	<p>Informan 1 menekankan pentingnya memiliki rasa percaya diri (Informan 1). Informan 2 menyarankan untuk memilih outfit yang nyaman dan menarik agar dapat memperhatikan penampilan yang menarik (Informan 2). Informan 3 mengungkapkan pentingnya mengungkapkan kesukaan, minat, dan melakukan kegiatan yang sama dengan calon pasangan (Informan 3). Informan 4 mencari topik yang menarik dengan bertanya tentang kebiasaan unik atau pengalaman perempuan secara umum (Informan 4). Informan 5 menyoroti pentingnya memberikan dukungan, memahami, dan menjadi pendengar yang baik untuk calon pasangan (Informan 5).</p>	

<b>Bagaimana Anda bisa mencari koneksi emosional yang mendalam dengan calon pasangan di OkCupid untuk mengatasi kesepian Anda?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan 1 (OM)</b>	<p>Dalam hubungan, pentingnya koneksi emosional yang sehat. Koneksi ini melibatkan kemampuan dan keinginan untuk saling berbagi perasaan secara terbuka, terutama dalam hal2 yg rentan seperti kesedihan, ketakutan, rasa malu, atau kesepian. Jadi, penting untuk memberikan waktu bagi hubungan untuk tumbuh dan membangun koneksi emosional yang kokoh. Hal ini melibatkan saling memahami, mendengarkan, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. penting untuk saling berbagi perasaan secara terbuka,</li> <li>2. mendengarkan dengan empati, dan memberikan dukungan emosional.</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	<p>Mungkin kita bisa bertukar pikiran satu sama lain, dengan saling terbuka agar kesepian ini dapat teratasi</p>	
<b>Informan 3 (TR)</b>	<p>Rutin berinteraksi dengan orang tersebut</p>	
<b>Informan 4 (TN)</b>	<p>Tidak ada, karena tidak membutuhkan koneksi emosional mendalam untuk mengatasi kesepian aku biasanya saling bertukar cerita keseharian aja</p>	
<b>Informan 5 (PG)</b>	<p>Coba cerita hal hal yang sedih, tapi tetap dalam batas wajar jangan terlalu over ceritanya</p>	
<b>NARASI</b>	<p>Informan 1 menyoroti pentingnya koneksi emosional yang sehat dalam hubungan. Ini melibatkan kemampuan dan keinginan</p>	

untuk saling berbagi perasaan secara terbuka, terutama dalam hal-hal yang rentan seperti kesedihan, ketakutan, rasa malu, atau kesepian. Penting untuk memberikan waktu bagi hubungan untuk tumbuh dan membangun koneksi emosional yang kokoh, dengan saling memahami, mendengarkan, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain (Informan 1). Informan 2 menyarankan untuk bertukar pikiran secara terbuka dengan calon pasangan untuk mengatasi kesepian (Informan 2). Informan 3 menekankan pentingnya berinteraksi rutin dengan calon pasangan untuk membangun koneksi emosional (Informan 3). Informan 4 menyatakan bahwa tidak ada kebutuhan untuk mencapai koneksi emosional yang mendalam untuk mengatasi kesepian, dan mereka biasanya bertukar cerita sehari-hari dengan calon pasangan (Informan 4). Informan 5 menyarankan untuk berbagi cerita yang sedih, tetapi tetap dalam batas yang wajar, tanpa berlebihan (Informan 5).

Apakah ada cara yang efektif untuk mengelola harapan Anda dengan bijaksana saat menggunakan OkCupid dalam mengatasi kesepian?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	Memiliki sikap bijaksana adalah kualitas yang utama. Sikap bijaksana tidak hanya berarti memiliki kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan, namun juga dalam memimpin diri sendiri.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengelola harapan dengan bijaksana saat menggunakan OkCupid dalam mengatasi kesepian,</li> <li>2. penting untuk memiliki sikap bijaksana dalam mengambil keputusan,</li> <li>3. tidak terlalu berharap lebih dari orang lain, tidak terlalu berharap terhadap hubungan yang</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	Menurutku jangan terlalu berharap lebih dari orang lain takutnya akan mengalami kekecewaan pada saat kesepian itu terjadi	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Tidak terlalu berharap kepada orang yg kita kenal di OkCupid jadi berprasangka kalau hanya untuk mencari teman saja	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Tidak ada, intinya kak jgn terlalu berharap untuk apapun yang di dunia nyata	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Jangan pernah berharap lebih sama orang yang kita temuin di app dating	

		terbentuk di OkCupid, dan menjaga ekspektasi yang realistis.
<b>NARASI</b>	<p>Informan 1 menyoroti pentingnya memiliki sikap bijaksana dalam pengambilan keputusan dan dalam memimpin diri sendiri (Informan 1). Informan 2 menyarankan untuk tidak terlalu berharap lebih dari orang lain, karena hal tersebut dapat menyebabkan kekecewaan saat menghadapi kesepian (Informan 2). Informan 3 menekankan pentingnya tidak terlalu berharap kepada orang yang dikenal di OkCupid, dan lebih berprasangka bahwa tujuannya hanya mencari teman (Informan 3). Informan 4 menyatakan bahwa tidak ada cara khusus untuk mengelola harapan, namun penting untuk tidak terlalu berharap terhadap apa pun dalam dunia nyata (Informan 4). Informan 5 menekankan untuk tidak pernah berharap lebih pada orang yang ditemui di aplikasi kencan (Informan 5).</p>	

Apa yang bisa Anda lakukan untuk membangun komunitas dan jaringan sosial di OkCupid sebagai cara untuk mengurangi kesepian Anda tanpa pasangan?		Kode Kategorisasi	dan
<b>Informan 1 (OM)</b>	Bertemu dan bergaul, membaaur dlm keramaian, Ciptakan Interaksi dengan Melempar Topik Menarik,	1. membangun komunitas dan jaringan sosial di OkCupid sebagai cara untuk mengurangi kesepian tanpa pasangan, 2. penting untuk aktif berinteraksi dengan orang lain, menciptakan topik menarik dalam percakapan, 3. memperbanyak match dan koneksi dengan orang	
<b>Informan 2 (RA)</b>	Kalau aku mencari koneksi sebanyak banyak nya di OkCupid agar melihat banyak kecocokan dari orang lain juga		
<b>Informan 3 (TR)</b>	Memilih untuk perbanyak match keorang lain sebanyak-banyaknya		
<b>Informan 4 (TN)</b>	Tidak ada, aku hanya mengaktifkan media sosial yang aku punya, seperti instagram dan twitter terkadang aku saling follow orang yang menurutku menarik		
<b>Informan 5 (PG)</b>	Coba cari kesamaan dan hal hal yang seru		

		lain, serta mencari kesamaan dan hal-hal yang seru
<b>NARASI</b>	<p>Untuk membangun komunitas dan jaringan sosial di OkCupid guna mengurangi kesepian tanpa pasangan, beberapa strategi dapat dilakukan. Informan 1 menyarankan untuk bertemu dan bergaul, serta menciptakan interaksi dengan melempar topik-topik menarik dalam berkomunikasi (Informan 1). Informan 2 dan 3 mendorong untuk mencari koneksi dan memperbanyak match dengan orang lain di OkCupid, sehingga dapat melihat banyak kecocokan dan memperluas jaringan sosial (Informan 2 dan 3). Informan 4 menyebutkan bahwa mereka mengaktifkan media sosial seperti Instagram dan Twitter, dan saling mengikuti orang-orang yang menarik menurut mereka (Informan 4). Informan 5 menyarankan untuk mencari kesamaan dan hal-hal yang seru dalam berinteraksi dengan orang lain di OkCupid (Informan 5).</p>	

<b>Bagaimana Anda bisa menjaga suasana hati yang positif dan optimis saat mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?</b>		<b>Kode dan Kategorisasi</b>
<b>Informan 1 (OM)</b>	Lakukan berbagai hal positif dan menyenangkan saat sendiri dapat mengembalikan mood menjadi lebih baik. Belajar bersyukur dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil. Bersikap tenang dan ramah sepanjang hari dapat membantu meningkatkan aktivitas dan hubungan dengan orang-orang di sekitar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. menjaga suasana hati yang positif dan optimis saat mencari pasangan di OkCupid</li> <li>2. penting untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan saat berada sendiri, menjaga sikap tenang dan ramah,</li> <li>3. melakukan seleksi dengan bijaksana terhadap calon pasangan.</li> </ol>
<b>Informan 2 (RA)</b>	Menyeleksi orang-orang yang menurut ku sudah tidak cocok pada saat kita sudah saling bertukar pikiran	
<b>Informan 3 (TR)</b>	Selalu berprasangka baik dengan orang lain menurut ku kita tidak tau mungkin tujuannya untuk saling menghibur karena kesepian	
<b>Informan 4 (TN)</b>	Dengan tidak mengharapkan apapun	
<b>Informan 5 (PG)</b>	Coba untuk terlihat ramah	

<b>NARASI</b>	Untuk menjaga suasana hati yang positif dan optimis saat mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian, beberapa strategi dapat dilakukan. Informan 1 menyarankan untuk melakukan aktivitas positif dan menyenangkan saat berada sendiri, seperti belajar bersyukur dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil. Bersikap tenang dan ramah sepanjang hari juga dapat membantu meningkatkan aktivitas dan hubungan dengan orang di sekitar (Informan 1). Informan 2 menekankan pentingnya melakukan seleksi terhadap orang-orang yang cocok dan saling bertukar pikiran (Informan 2). Informan 3 menyarankan untuk selalu berprasangka baik terhadap orang lain, karena mungkin tujuannya adalah saling menghibur karena kesepian (Informan 3). Informan 4 menyarankan untuk tidak memiliki harapan yang terlalu tinggi (Informan 4). Informan 5 menekankan pentingnya terlihat ramah dalam berinteraksi dengan orang lain (Informan 5).
---------------	---

<b>Bagaimana cara Anda menunjukkan bahwa Anda tetap berharga dan bernilai dalam mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian?</b>		<b>Kode</b>	<b>dan Kategorisasi</b>
<b>Informan (OM)</b>	1 Kedewasaan orang yang matang dalam kepribadian itu, mereka yang terlihat stabil emosinya. Seperti tidak cepat marah secara emosional, mau meminta maaf duluan atau memaafkan kesalahan orang lain	1.	Untuk tetap merasa berharga dan bernilai dalam mencari pasangan di OkCupid
<b>Informan (RA)</b>	2 Harus tetap menghargai diri sendiri, dengan cara tidak terlalu manja disaat chatingan OkCupid	2.	Penting untuk menunjukkan kedewasaan, menjaga keseimbangan emosional, menghargai diri sendiri,
<b>Informan (TR)</b>	3 Menyeleksi orang yg akan match		
<b>Informan (TN)</b>	4 Dengan tidak desperate dan let it flow		
<b>Informan (PG)</b>	5 Jangan jual cerita sedih, kita harus tetap jaga nilai diri kita	3.	Melakukan seleksi dengan bijaksana terhadap calon pasangan
<b>NARASI</b>	Untuk tetap merasa berharga dan bernilai dalam mencari pasangan di OkCupid meskipun sedang merasa kesepian, beberapa strategi dapat dilakukan. Informan 1 menyoroti		

pentingnya kedewasaan dan stabilitas emosional dalam kepribadian. Menunjukkan kedewasaan dengan tidak cepat marah secara emosional, mau meminta maaf duluan, atau memaafkan kesalahan orang lain dapat menunjukkan nilai dan nilai diri yang tinggi (Informan 1). Informan 2 menekankan pentingnya menghargai diri sendiri dengan tidak terlalu manja dalam berkomunikasi di OkCupid (Informan 2). Informan 3 menyarankan untuk menyaring dan memilih orang yang akan menjadi pasangan potensial dengan bijaksana (Informan 3). Informan 4 menyarankan untuk tetap menjaga keseimbangan dan tidak menjadi terlalu desperate, serta membiarkan hubungan berkembang dengan alami (Informan 4). Informan 5 menekankan pentingnya menjaga nilai diri dan tidak mengungkapkan cerita sedih yang dapat merendahkan diri sendiri (Informan 5).

Apa yang bisa Anda lakukan untuk menghargai proses pencarian pasangan di OkCupid sebagai peluang untuk mengenal diri sendiri lebih dalam dan mengatasi kesepian tanpa pasangan?		Kode dan Kategorisasi
<b>Informan 1 (OM)</b>	<p>Menegangkan. Bukan rahasia umum kalau di aplikasi online dating itu banyak orang-orang yang 'aneh'. Maksud dari 'aneh' adalah banyak orang-orang yang tidak benar-benar menggunakan aplikasi tersebut untuk mencari pasangan. Banyak dari mereka yang hanya mencari 'hiburan'. Itulah kenapa banyak orang ogah pakai aplikasi online dating karena takut. Mereka takut dimanfaatkan atau bahkan disakiti. Bosa juga ga sih? Saya aja bosan. Ngga tahu mau ngobrol apa juga, gitu-gitu aja. Apalagi lama-lama kayak maksain diri buat ngobrol sama orang-orang yang sebenarnya saya engga tertarik sama sekali meskipun cakep atau profile-nya bagus.</p> <p>Gimana mau tertarik buat ngobrol, kenal juga engga, ketemu sebelumnya juga ngga pernah. Sering saya tinggal obrolannya di tengah-tengah, yah karena malas. Bayangin aja di dating apps gitu malah pada engga kenal sama sekali. Urusan pun engga ada. Lalu apa yang</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. mengenali</li> <li>2. menghormati diri sendiri,</li> <li>3. mengetahui apa yang diinginkan dari pasangan, serta</li> <li>4. memberikan waktu yang cukup untuk mengenal satu sama lain</li> </ol>

		<p>mau diomongin? Nggak ada. Malah cape otak saya buat mikir mau nanya apaan dan jawab-jawab. Kadang kalau lagi bosan cuma buat swipe aja kayak lihat-lihat galeri. Kadang juga saya kepikiran pengen teman baru, tapi malas juga untuk memulainya. Makanya saya engga main lagi.</p>
<b>Informan (RA)</b>	<b>2</b>	<p>Menghargai orang lain yang berbeda dengan kita kita juga harus mengetahui apa yang kita inginkan dari pasangan kita, supaya tidak terlalu menuntut satu sama lain</p>
<b>Informan (TR)</b>	<b>3</b>	<p>Menghargai diri sendiri dan orang lain</p>
<b>Informan (TN)</b>	<b>4</b>	<p>Keep swipe right</p>
<b>Informan (PG)</b>	<b>5</b>	<p>Proses mengenal satu sama lain itu butuh waktu, jadi nikmatin aja prosesnya. Soalnya membangun rasa saling memiliki dibutuhkan pemahaman satu sama lain</p>
<b>NARASI</b>		<p>Menghargai proses pencarian pasangan di OkCupid sebagai peluang untuk mengenal diri sendiri lebih dalam dan mengatasi kesepian tanpa pasangan melibatkan beberapa hal. Informan 1 mengungkapkan pengalaman yang menegangkan dan kebosanan dalam menggunakan aplikasi kencan online, yang dapat membuat seseorang merasa enggan menggunakan aplikasi tersebut. Namun, penting untuk menghormati diri sendiri dan mengetahui apa yang diinginkan dari pasangan, serta tidak menuntut terlalu banyak dari orang lain (Informan 2). Menghargai diri sendiri dan orang lain juga menjadi aspek penting dalam proses ini (Informan 3). Informan 4 menyarankan untuk terus melakukan swipe kanan (like) dalam aplikasi OkCupid sebagai bagian dari proses pencarian pasangan. Informan 5 menekankan pentingnya menikmati proses mengenal satu sama lain, karena membangun rasa saling memiliki membutuhkan pemahaman yang mendalam (Informan 5).</p>

## Dokumentasi



**Noah** ✓  
21 · Jakarta

76%

🚫 Pria | Heteroseksual | Monogami | Lajang  
👁 Mencari perempuan | Teman baru,  
Hubungan jangka panjang

**Ringkasan tentang diriku**  
Why so serious? let's have fun

📄 Komentar

Target saat ini



**Randy**

23 · Cisarua Satu

90%

🚫 Pria | Heteroseksual | Monogami | Lajang  
👤 5' 10" | Sehat bugar  
🌐 Asia | Islam | Leo | Pekerja purnawaktu |  
Gelar sarjana | Inggris, Indonesia  
🍷 Rutin merokok | Terkadang minum alkohol |  
Tidak pernah mengisap mariyuana  
🏠 Punya kucing  
👁 Mencari perempuan | Hubungan intim

Hasil akun OkCupid TN

Hasil Akun Okcupid RA



Wawancara bersama TR



wawancara bersama OM



Wawancara bersama PG

# tahap 1

## ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://repository.iainpurwokerto.ac.id">repository.iainpurwokerto.ac.id</a> Internet Source	3%
2	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://www.neliti.com">www.neliti.com</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://repository.unj.ac.id">repository.unj.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://repository.upnjatim.ac.id">repository.upnjatim.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://databoks.katadata.co.id">databoks.katadata.co.id</a> Internet Source	<1%
9	<a href="http://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<1%