

## Pengaruh Loneliness terhadap Self Esteem pada Pengguna Aplikasi Bumble

Febriani Purnama Dewi\*, M. Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\* febianipurnama@gmail.com, m.ilmi.hatta@gmail.com

**Abstract.** Self esteem refers to an individual's evaluation of themselves, encompassing both positive and negative attitudes, and has a significant impact on psychological well being. Loneliness is a mental condition characterized by feelings of emptiness and isolation. Previous research has shown a negative relationship between loneliness and self esteem, indicating that individuals experiencing loneliness often suffer from a decrease in self-esteem. In the modern social era, the use of dating applications has become increasingly popular among the younger generation, including the "Bumble" application. According to research conducted by Triwahyuningsih (2017) on the use of the Bumble application and its correlation with loneliness, the main motive for using Bumble is to overcome loneliness due to a lack of social interaction. Therefore, this study was conducted to examine how strongly loneliness influences self-esteem among Bumble application users. This research employs a quantitative approach with causal studies to determine the cause-and-effect relationship between variables. The study uses the Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) to measure self-esteem and the UCLA Loneliness Scale to measure loneliness. The population of this study consists of university students who use the Bumble application and reside in Bandung, with a total sample of 173 individuals. The data analysis employed is simple linear regression. The data processing results show an  $R^2$  value of 0.230, indicating that loneliness only affects self esteem by 23%, which falls into the category of weak or not very strong influence.

**Keywords:** *Loneliness, Self Esteem, Bumble Application Users.*

**Abstrak.** *Self esteem* mengacu pada penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, mencakup sikap positif dan negatif, dan berpengaruh besar pada kesejahteraan psikologis. *Loneliness* merupakan kondisi mental yang ditandai dengan perasaan hampa dan isolasi yang dirasakan seseorang. Penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat hubungan negatif diantara *loneliness* dan *self esteem*, yaitu ketika individu merasa *loneliness* sering mengalami penurunan *self esteem*. Dalam era sosial modern, penggunaan aplikasi kencan semakin populer di kalangan generasi muda, diantaranya aplikasi "Bumble". Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Triguswinri (2022) mengenai penggunaan aplikasi *Bumble* yang berkorelasi dengan *loneliness* motif utama penggunaan *Bumble* adalah untuk mengatasi *loneliness* karena kurangnya interaksi sosial. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa kuat pengaruh *loneliness* terhadap *self esteem* pada pengguna aplikasi *Bumble*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi kausal untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antar variabel. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Rosenberg Self esteem scale* (RSES) untuk mengukur *self esteem* dan *UCLA Loneliness Scale* untuk mengukur *loneliness*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa pengguna aplikasi *Bumble* yang berdomisili di Bandung dengan total sampel yang didapat sebanyak 173 orang. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai  $R^2 = 0.230$  yang artinya *loneliness* hanya berpengaruh 23% terhadap *self esteem* dan termasuk dalam kategori berpengaruh lemah atau tidak begitu kuat.

**Kata Kunci:** *Loneliness, Self Esteem, Pengguna Aplikasi Bumble.*

## A. Pendahuluan

Self esteem merupakan evaluasi terhadap diri sendiri yang mencakup sikap positif maupun negatif. Menurut Rosenberg (1965), self esteem adalah “rasa nilai diri” atau harga diri yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri. Individu dengan self-esteem tinggi cenderung percaya diri, menerima diri, dan merasa berguna, sementara self-esteem rendah seringkali terkait dengan persepsi negatif tentang diri dan lingkungan (Triwahyuningsih, 2017). Clemes dan Bean (dalam Santi & Damariswara, 2017) menjelaskan bahwa individu cenderung menampilkan perilaku berdasarkan penghargaan dirinya sendiri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi self-esteem mencakup pengalaman masa kecil, interaksi sosial, prestasi, dan dukungan sosial. Pengalaman positif, hubungan yang mendukung, serta lingkungan yang positif dapat meningkatkan self-esteem, sedangkan pengalaman negatif, hubungan yang merugikan, dan kurangnya dukungan sosial dapat menurunkannya ((Nabila, 2023; Bethesda, 2020). Self esteem yang positif berkontribusi pada pengembangan diri dan memberikan apresiasi terhadap diri sendiri, serta memiliki dampak positif pada kehidupan sehari-hari.

Menurut Rosenberg (1965), self esteem terdiri dari dua aspek: self competence dan self worthiness. Self competence menggambarkan penilaian individu terhadap kemampuan dan potensinya sendiri, termasuk kemampuannya untuk memanipulasi lingkungan fisik dan sosial demi mencapai kesuksesan. Individu dengan self competence tinggi merasa puas dengan kemampuannya. Self worthiness mencerminkan bagaimana individu menerima dan mengevaluasi dirinya sendiri, dengan individu yang memiliki self worthiness tinggi merasa dirinya berharga dan menghargai diri sendiri tanpa mengharapkan pengakuan dari orang lain.

Loneliness, atau kesepian, merupakan kondisi emosional dan mental yang ditandai dengan rasa hampa dan terisolasi. Russell (1984) mendefinisikan loneliness sebagai perasaan tidak nyaman yang terjadi ketika seseorang merasa kekurangan dalam hubungan sosial yang berkualitas. Loneliness dapat menghambat perkembangan self esteem yang sehat (Riadi, 2019). Loneliness tidak hanya terkait dengan kurangnya interaksi sosial tetapi juga perasaan emosional dan kognitif negatif (Bruno, dalam dalam Riadi, 2019). Santrock (dalam Riadi, 2019), membedakan loneliness menjadi dua jenis, yaitu emotional loneliness dan social loneliness. Emotional loneliness terjadi karena kurangnya hubungan pribadi yang erat, sedangkan social loneliness terjadi karena tidak adanya jaringan sosial yang kuat.

Menurut Russell (1996 dalam Meianisa & Rositawati, 2023), terdapat tiga aspek yang menyebabkan loneliness: personality, social desirability, dan depression. Personality mencakup karakteristik psikofisik seperti keterbukaan, neurotisme (kecemasan dan ketidakstabilan emosional), dan ekstroversi (keinginan untuk berinteraksi sosial tetapi tidak mendapatkan interaksi yang diinginkan). Social desirability menggambarkan kesepian yang muncul saat individu tidak mencapai kehidupan sosial yang diinginkan, dipengaruhi oleh kualitas hubungan yang bermakna dan persepsi sosial. Sedangkan, depression menunjukkan loneliness sebagai gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan semangat, dan fokus pada kegagalan, diperkuat oleh perasaan kehilangan, penolakan, dan siklus negatif dari loneliness dan depresi.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-esteem dan loneliness. Mirah Yunita et al., (2022) menyatakan bahwa semakin tinggi self esteem, semakin rendah tingkat loneliness, dan sebaliknya. Hu et al., (2013) juga menyatakan bahwa individu dengan self esteem yang lebih tinggi mengalami tingkat loneliness yang lebih rendah. Penelitian lain oleh Ma et al., (2014) menemukan bahwa self esteem yang rendah dapat menyebabkan kecemasan sosial yang tinggi, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan berkembangnya loneliness.

Di era digital, penggunaan aplikasi kencan seperti Bumble menjadi semakin populer, khususnya di kalangan generasi muda. Meskipun aplikasi ini memudahkan pertemuan dan interaksi baru, ada potensi dampak negatif terhadap self esteem, terutama karena penilaian fisik dan presentasi singkat yang dominan di platform tersebut (Rindi, 2023). Survei menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan aplikasi kencan untuk meningkatkan self esteem dan mengatasi loneliness (Meiliani et al., 2023). Penggunaan aplikasi kencan juga

dapat menurunkan harga diri baik pada pria maupun wanita (Mandy, 2016) Data juga mencatat bahwa pengguna aplikasi kencan sering merasa tertekan dengan penilaian fisik, perbandingan dengan orang lain, dan pengalaman penolakan yang dapat merusak self esteem (Marketing, 2023).

Penelitian sederhana yang dilakukan oleh Triguswinri (2022) mengungkapkan bahwa terdapat korelasi antara penggunaan aplikasi Bumble dengan rasa loneliness, yang mana hasil riset tersebut menunjukkan bahwa motif utama penggunaan Bumble adalah untuk mengatasi loneliness karena kurangnya interaksi sosial. Pablo Vandenabeele, Direktur Klinis Kesehatan Mental di Bupa UK, menyatakan bahwa terdapat dampak yang dapat terjadi ketika penggunaan aplikasi kencan tidak digunakan dengan cara yang sehat, seperti merendahkan harga diri (self esteem), memperburuk citra tubuh, dan menambah tingkat stres (Paramitha et al., n.d.).

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji tentang hubungan self esteem dan loneliness dalam konteks interaksi sosial di kehidupan nyata, pengaruh dalam aplikasi kencan seperti Bumble terhadap kedua aspek ini masih belum sepenuhnya terjelajahi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam bagaimana tingkat loneliness mempengaruhi self esteem pada pengguna aplikasi Bumble. Dengan fokus pada pengguna aplikasi ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang pengaruh teknologi terhadap persepsi diri dan interaksi sosial.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi klausul untuk menentukan hubungan sebab-akibat, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna aplikasi Bumble yang berdomisili di Bandung. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berupa google form. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis analisis regresi linear sederhana.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) yang diadaptasi oleh Maroqi (2019) untuk mengukur tingkat self esteem dengan total item yang valid sebanyak 7 item dan UCLA Loneliness Scale yang diadaptasi oleh Okmy et al., (2021) untuk mengukur tingkat loneliness dengan total item valid sebanyak 11 item. Pemberian skor pada kedua alat ukur menggunakan pilihan jawaban 4 skala likert. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Purposive Sampling dengan rumus menentukan jumlah sampel dari Lemeshow (Riyanto & Hatmawan, 2020) dengan taraf signifikansi 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 173 orang.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Pengaruh *Loneliness* terhadap *Self Esteem* pada Pengguna Aplikasi *Bumble*

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *Loneliness* terhadap *Self esteem* pada pengguna aplikasi *Bumble* menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel-tabel dibawah.

**Tabel 1.** Frekuensi tingkat *Self Esteem*

No.	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	<i>Self esteem</i> Rendah	106	61,3%
3.	<i>Self esteem</i> Tinggi	67	38,7%
<b>Total</b>		<b>173</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menjelaskan bahwa mayoritas pengguna aplikasi *Bumble* yang merupakan mahasiswa di Bandung mengalami tingkat *self esteem* yang rendah, yaitu sebanyak 61,3% atau

106 orang dari total responden. Hanya 38,7% atau 67 orang yang memiliki *self esteem* tinggi. Rendahnya *self esteem* ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti pengalaman trauma, kegagalan, penolakan sosial, pengaruh media sosial, keterbatasan sosial, dan tekanan lingkungan.

Berdasarkan teori Rosenberg (1965), *self esteem* terdiri dari *self competence* (keyakinan terhadap kemampuan diri) dan *self worthiness* (penilaian terhadap keberhargaan diri). Responden cenderung memiliki *self competence* dan *self worthiness* yang rendah, yang mengindikasikan ketidakpuasan dan rendahnya keyakinan diri.

<i>elf Model</i>	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
<i>ompetence</i> yang rendah membuat mereka sering meragukan kemampuan dalam menghadapi tantangan, sementara <i>self worthiness</i> yang rendah membuat mereka sulit menerima diri sendiri. Penurunan <i>self esteem</i> lebih dominan pada aspek <i>self competence</i> , menunjukkan bahwa pengalaman menggunakan aplikasi kencan seperti <i>Bumble</i> , terutama penolakan atau kegagalan dalam menjalin hubungan, mempengaruhi persepsi mereka terhadap kemampuan pribadi. Ketidakmampuan dalam lingkungan sosial memperkuat perasaan ketidakmampuan dan kurang percaya diri, yang berdampak pada <i>self esteem</i> secara keseluruhan.				

**Tabel 2.** Frekuensi tingkat *Loneliness*

1. No.	2. Kategori	3. Jumlah	4. Presentase
5. 1.	6. <i>Loneliness</i> Rendah	7. 9	8. 5,2%
9. 2.	10. <i>Loneliness</i> Sedang	11. 56	12. 32,4%
13. 3.	14. <i>Loneliness</i> Tinggi	15. 108	16. 62,4%
17. Total		18. 173	19. 100%

Tabel 2 menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa pengguna aplikasi *Bumble* di Bandung mengalami tingkat *loneliness* yang tinggi, dengan 62,4% atau 108 orang. Tingginya tingkat *loneliness* ini mungkin disebabkan oleh perasaan terisolasi sosial, di mana interaksi mereka dengan orang lain tidak memenuhi kebutuhan emosional dan sosial mereka (Russell et al., 1984). Penggunaan aplikasi *Bumble* oleh mahasiswa mungkin merupakan upaya untuk mengatasi atau mengurangi *loneliness* yang mereka rasakan serta untuk memenuhi kebutuhan akan hubungan sosial dan emosional (Triguswinri, 2022).

Berdasarkan teori Russell (1996), *loneliness* dipengaruhi oleh tiga aspek: *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Hasil penelitian ini menunjukkan skor dominan pada aspek *depression*, menegaskan bahwa depresi merupakan faktor utama yang memperburuk atau memperpanjang perasaan kesepian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Muawanah & Tentama (2020) dan Dwi Cahyadi et al., (2019), yang juga menekankan pentingnya aspek *depression* dalam memahami *loneliness*.

Mayoritas responden mengalami kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat, menyebabkan perasaan sedih berkepanjangan dan meningkatnya *loneliness*. *Loneliness* ini, pada gilirannya, dapat menurunkan *self esteem*. Ketika responden merasa kesepian, mereka menggunakan aplikasi *Bumble* untuk mencari interaksi sosial. Namun, pengalaman penolakan di aplikasi ini dapat memperkuat *loneliness* dan menurunkan *self esteem*, karena responden mulai meragukan nilai dan kemampuan dirinya, merasa tidak berharga atau tidak layak dalam membentuk hubungan yang memuaskan.

**Tab  
el 3.**  
Ana  
lisis  
Reg  
resi

		<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>		
<b>1</b>	<b>(Constant)</b>	<b>28.365</b>	<b>1.691</b>		<b>16.771</b>	<b>&lt;,001</b>
	<b>Loneliness</b>	<b>-.355</b>	<b>.050</b>	<b>-.480</b>	<b>-7.155</b>	<b>&lt;,001</b>

Linear Sederhana

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024

Dari tabel diatas, ditemukan bahwa loneliness memiliki pengaruh signifikan dan negatif terhadap variabel dependen. Koefisien regresi sebesar -0,355 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam loneliness mengurangi nilai variabel dependen sebesar 0,355. Nilai t yang tinggi (-7,155) dan signifikansi yang sangat kecil (<0,001) menunjukkan bahwa hasil ini sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat loneliness, semakin rendah nilai variabel dependen tersebut.

**Tabel 4. Model Summary**

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
<b>1</b>	<b>.480<sup>a</sup></b>	<b>.230</b>	<b>.226</b>	<b>3.583</b>

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh Lonliness terhadap *Self esteem* adalah 0.230 atau sebesar 23% yang termasuk dalam kategori Lemah menurut tabel kriteria Joseph F. Hair Jr. et al., (2011). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* tidak sepenuhnya mempengaruhi tingkat *self esteem* individu, yang juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pengalaman hidup, dukungan sosial, penerimaan diri, prestasi akademik, jenis kelamin, dan kondisi fisik.

Responden dalam penelitian ini cenderung mengevaluasi diri dalam berbagai hal, seperti prestasi akademis atau keterampilan yang dimilikinya yang mencerminkan *self competence* yang rendah meskipun mereka merasa kesepian. Pengalaman hidup, trauma masa lalu, dan dukungan sosial yang kuat dapat mempengaruhi seberapa besar dampak *loneliness* terhadap *self esteem* seseorang. Selain itu, kepribadian atau *personality* juga berperan dalam menjaga tingkat *self esteem*, dan dengan strategi koping yang digunakan dalam mengatasi *loneliness* bervariasi dalam respon terhadap *loneliness* dan *self esteem*.

Individu dengan *personality* tertentu mungkin membuat individu lebih rentan mengalami *loneliness*, yang bisa berhubungan dengan rendahnya *self esteem*. Namun, respon terhadap *loneliness* dan *self esteem* bervariasi antar individu, dipengaruhi oleh pengalaman hidup, strategi koping, dan dukungan sosial. Individu dengan *loneliness* tinggi masih bisa mempertahankan atau meningkatkan *self esteem* mereka dengan strategi koping dari lingkungan sosial.

Mayoritas responden adalah pengguna baru aplikasi *Bumble*, mengindikasikan peningkatan popularitas aplikasi ini, terutama di kalangan mahasiswa. Fitur “*women first move*” pada aplikasi ini menarik bagi perempuan dalam mencari hubungan sosial dan mendukung kesetaraan *gender*. Aplikasi ini relevan bagi individu di fase *emerging adulthood* karena pada rentang usia menjadi periode penting bagi individu mengeksplorasi hubungan romantis dan sosial seperti memilih karir, sehingga aplikasi ini dapat menjadi sarana yang relevan bagi mereka untuk membangun koneksi interpersonal yang berarti dalam lingkungan (Sutanto & Muttaqin, 2021).

Meskipun tingkat *loneliness* mempengaruhi tingkat *self esteem* secara signifikan, banyak faktor lain yang lebih kuat mempengaruhi *self esteem* seseorang. Pengalaman hidup,

strategi koping yang efektif, dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam pembentukan *self esteem*. Penggunaan strategi koping yang efektif, dukungan sosial positif, serta pola pikir adaptif, juga dapat berperan penting dalam meningkatkan *self esteem*. Selain itu, dukungan sosial dari luar aplikasi juga penting, karena interaksi singkat di aplikasi kencan mungkin tidak mendukung pembentukan hubungan emosional yang kuat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah responden yang terbatas pada mahasiswa di Bandung, yang dapat membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, data frekuensi penggunaan aplikasi dan pengalaman spesifik pengguna, seperti proses membangun hubungan atau pengalaman penerimaan dan penolakan dalam aplikasi belum sepenuhnya terduga, yang dapat memberikan wawasan tambahan mengenai pengaruh *Loneliness* terhadap *Self esteem* pada pengguna aplikasi *Bumble*. Kurangnya penyaringan dalam menentukan responden juga dapat mempengaruhi representativitas data, sehingga perlu kehati-hatian dalam mengaitkan temuan ini dengan populasi yang lebih luas.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa pengguna aplikasi *Bumble* yang berdomisili di Bandung memiliki tingkat *Self esteem* yang rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden meragukan nilai dirinya dan kemampuan yang dimilikinya yang mengakibatkan tingkat *Self esteem* yang rendah karena merasa dirinya tidak berharga atau layak dalam membentuk hubungan.
2. Mayoritas mahasiswa pengguna aplikasi *Bumble* yang berdomisili di Bandung memiliki tingkat *Loneliness* yang tinggi. Faktor dominan yang menyebabkan *Loneliness* pada penelitian ini adalah aspek *depression*, yaitu perasaan sedih yang berkepanjangan dan perasaan tidak dihargai yang akhirnya menjadi pemicu tingkat *Loneliness* yang tinggi pada responden.
3. *Loneliness* memiliki pengaruh yang lemah atau tidak cukup kuat terhadap tingkat *Self esteem* pada mahasiswa pengguna aplikasi *Bumble* yang berdomisili di Bandung.

#### Acknowledge

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Dr. M Ilmi Hatta, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing dan seluruh responden penelitian ini, serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang sudah membantu dalam proses penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

#### Daftar Pustaka

- [1] Dwi Cahyadi, M., No, C., & Malang Sleman, K. (2019). Loneliness and Psychological Well-Being on International Students of the Darmasiswa Program Universitas Negeri Yogyakarta. 2(2), 43–54. <http://journal.uny.ac.id/index.php/pri>
- [2] Joseph F. Hair Jr., William C. Black, Barry J. Babin, Rolph E. Anderson, & Ronald L. Tatham. (2011). *Multivariate Data Analysis* (5th ed.). Prentice Hall.
- [3] Muawanah, A., & Tentama, F. (2020). Analysis Construct Validity And Reliability Of Loneliness Scale. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC & TECHNOLOGY RESEARCH*, 9, 2. [www.ijstr.org](http://www.ijstr.org)
- [4] Muliati, M., Aiyuda, N., & Nasution, I. N. (2022). Loneliness but Narcissistic! *Jurnal Riset Psikologi*, 79–84. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1595>
- [5] Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- [6] Salsabila Auliannisa, & Muhammad Ilmi Hatta. (2022). Hubungan Social Comparison

- dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- [7] Sutanto, M. A., & Muttaqin, D. (2021). DIMENSI PEMBENTUKAN IDENTITAS DAN INTIMASI PADA EMERGING. *INTUISI JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH*.
- [8] Triguswinri, K. (2022). Atas Nama Kesepian: Bumble dan Problematika Masyarakat Urban. *Kumparan*. <https://kumparan.com/krisnaldo-triguswinri1543825034810/atas-nama-kesepian-bumble-dan-problematika-masyarakat-urban-1ytX6HKvIJK/full>
- [9] Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>
- [10] Zamila, N., & Nugrahawati, E. N. (2023). Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Psikologi*, 61–68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2060>