

BAB II

REBOUND RELATIONSHIP DAN FENOMENA APLIKASI KENCAN

A. Hubungan *Rebound* Dikalangan Mahasiswa

Rebound relationship adalah hubungan yang dimulai segera setelah seseorang mengalami putus cinta, hal tersebut cara untuk mengatasi perasaan kehilangan atau kesepian dari hubungan sebelumnya. Dalam konteks mahasiswa, fenomena ini umum terjadi karena mereka berada dalam fase kehidupan yang dinamis dengan interaksi sosial yang intens.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menjalin hubungan baru segera setelah putus cinta dapat mengalami peningkatan kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional. Sebuah artikel di The Atlantic (2023) menyatakan bahwa hubungan baru dapat membantu seseorang melupakan mantan pasangan dan meningkatkan keyakinan diri (Hill, 2023).

Namun, penting bagi mahasiswa untuk menyadari bahwa meskipun *rebound relationship* dapat menawarkan kenyamanan sementara, hubungan semacam ini mungkin tidak selalu didasarkan pada kompatibilitas yang mendalam. Menurut Verywell Mind (2023), hubungan *rebound* sering kali bersifat sementara dan dapat menjadi sumber kebingungan emosional jika seseorang belum sepenuhnya pulih dari hubungan sebelumnya (Sabrina Romanoff, 2024).

Rebound relationship adalah fenomena yang umum terjadi di kalangan remaja, terutama remaja perempuan, setelah mereka mengalami putus cinta. *Rebound relationship* hubungan yang dijalin segera setelah berakhirnya hubungan sebelumnya dan sering kali dipicu oleh kebutuhan untuk mengatasi kesepian. *Rebound relationship* dapat didefinisikan sebagai hubungan romantis yang

dimulai setelah berakhirnya hubungan sebelumnya. Dalam konteks remaja, hubungan ini sering kali kurang didasarkan pada ketertarikan yang tulus dan lebih pada keinginan untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional akibat putus cinta (LeFebvre & Allen, 2021) . Hal ini dapat menjadi cara untuk mengisi kekosongan yang ditinggalkan oleh mantan pasangan.

Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mempertimbangkan kondisi emosional mereka sebelum memulai hubungan baru setelah putus cinta. Memahami motivasi di balik keinginan untuk menjalin hubungan baru dan memastikan bahwa keputusan tersebut tidak hanya didasarkan pada kebutuhan untuk menghindari rasa kesepian adalah langkah penting untuk memastikan kesehatan emosional jangka panjang.

B. Kemunculan *Rebound Relationship* di Kalangan Mahasiswa

Penyebab kemunculan *rebound relationship* guna memenuhi kebutuhan emosional: setelah putus cinta, remaja perempuan sering merasa kehilangan dukungan emosional yang sebelumnya ada. Hal ini dapat mendorong seseorang untuk memulai hubungan baru sebagai cara untuk mengisi kekosongan hati (Nguyen, 2022). Pencarian identitas atau jati diri: masa remaja adalah fase di mana individu mencari identitas diri. Remaja perempuan sering menggunakan hubungan baru untuk mengeksplorasi berbagai aspek dari diri mereka dan memahami siapa mereka sebenarnya (Davis & Sulaiman, 2019). Tekanan sosial: lingkungan sosial dan ekspektasi dari teman sebaya sering kali berperan besar dalam pilihan remaja. Remaja mungkin merasa perlu untuk menunjukkan bahwa mereka masih menarik dengan segera menjalin hubungan baru, meskipun

mereka masih berduka atas hubungan sebelumnya (Johnson & Smith, 2021).

Hubungan *rebound relationship* ditandai dengan ciri ciri: *rebound relationship* memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari hubungan yang lebih sehat dan berkelanjutan. Kurangnya keterikatan emosional: hubungan baru ini sering kali tidak didasarkan pada keterikatan emosional yang mendalam. Remaja perempuan mungkin terlibat dalam hubungan hanya untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit (Parker & O'Brien, 2023). Idealasi dan fantasi: remaja perempuan cenderung mengidealkan pasangan baru mereka. Mereka mungkin melihat pasangan baru dengan lensa yang tidak realistis, mengabaikan kekurangan dan potensi masalah dalam hubungan (Carver & Scheier, 2017), bergeseran dari hubungan sebelumnya: banyak remaja yang membandingkan pasangan baru mereka dengan mantan, yang dapat mengganggu perkembangan hubungan baru dan menyebabkan ketidakpuasan (Murray & Holmes, 2018).

Rebound relationship bisa bersifat positif maupun negatif. Dampak positif: beberapa remaja mungkin menemukan bahwa hubungan baru memberikan kesempatan untuk tumbuh secara emosional, memperbaiki rasa percaya diri, dan belajar dari pengalaman masa lalu (Sweeney, 2019). Dampak negatif: namun, hubungan ini juga dapat menyebabkan konflik emosional dan ketidakpuasan. Jika remaja tidak sepenuhnya mengatasi rasa sakit dari hubungan sebelumnya, mereka mungkin terjebak dalam siklus hubungan yang tidak sehat (Nguyen, 2022). Perasaan tidak puas dengan hubungan baru dapat memperburuk keadaan emosional mereka.

Rebound relationship pada remaja perempuan adalah fenomena yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor emosional, sosial, dan psikologis. Meskipun dapat memberikan kesempatan untuk penyembuhan, hubungan semacam ini juga dapat membawa dampak negatif jika tidak dikelola dengan bijaksana. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan dalam memahami dan mengelola emosi mereka setelah putus cinta.

C. Fenomena Kemunculan *Rebound relationship* Dalam Memanfaatkan Aplikasi *Dating App*

Rebound relationship merujuk pada situasi di mana seseorang menjalin hubungan baru segera setelah perpisahan dengan pasangan sebelumnya. Fenomena *rebound relationship* di aplikasi *dating* sering kali terjadi karena beberapa faktor:

1. Kemudahan akses dan keterhubungan: Aplikasi kencan *online* memberikan akses yang mudah untuk bertemu orang baru. Setelah putus cinta, remaja sering merasa kesepian dan ingin cepat mendapatkan dukungan emosional. Aplikasi ini memungkinkan mereka untuk dengan cepat menemukan pasangan baru tanpa harus melalui proses pengenalan yang panjang (Sweeney, 2019).
2. Kebutuhan untuk mengalihkan perhatian: Setelah putus cinta, remaja sering kali mencari cara untuk mengalihkan pikiran dari rasa sakit emosional. Melalui aplikasi kencan, mereka dapat terlibat dalam interaksi baru yang dapat mengalihkan perhatian dari trauma putus cinta (LeFebvre & Allen, 2021).
3. Validasi Diri dan Peningkatan Rasa Percaya Diri: Aplikasi kencan memungkinkan pengguna untuk mendapatkan pengakuan dan validasi dari orang lain. Setelah mengalami penolakan atau putus

- cinta, remaja perempuan mungkin mencari penguatan positif melalui perhatian yang mereka terima di aplikasi (Nguyen, 2022).
4. Eksplorasi identitas: masa remaja adalah waktu untuk eksplorasi identitas. Aplikasi kencan memberi remaja kesempatan untuk mencoba berbagai jenis hubungan dan memahami lebih baik tentang diri mereka sendiri (Davis & Sulaiman, 2019). Mereka mungkin menggunakan platform ini untuk menemukan apa yang mereka inginkan dalam hubungan, meskipun dalam konteks *rebound*. Keterikatan Emosional: Beberapa orang kesulitan melepaskan keterikatan emosional, sehingga mereka berusaha mencari hubungan baru sebagai cara untuk mengalihkan perhatian (Taylor, 2022)
 5. Tekanan Sosial dan Normativitas: Lingkungan sosial dapat berperan besar dalam mendorong keputusan remaja dalam memanfaatkan aplikasi dating ini. Remaja sering kali merasa tekanan dari teman sebaya untuk tetap aktif dalam mencari hubungan baru agar tidak dianggap kesepian atau tidak menarik (Johnson & Smith, 2021). Media sosial juga berkontribusi pada persepsi bahwa cepat move on adalah hal yang normal.
 6. Dampak Psikologis dari Putus Cinta: Putus cinta dapat menyebabkan perasaan kehilangan dan depresi. Aplikasi kencan *online* bisa menjadi cara bagi remaja untuk mencoba mengatasi perasaan tersebut dengan terlibat dalam hubungan baru yang bersifat sementara (Murray & Holmes, 2018).
 7. Kemudahan Berinteraksi Tanpa Komitmen: Aplikasi kencan sering kali memungkinkan interaksi yang lebih santai dan kurang berkomitmen, yang dapat menarik bagi mereka yang baru saja putus cinta. Remaja perempuan mungkin merasa lebih nyaman

menjalin hubungan yang tidak terlalu serius saat mereka masih dalam proses penyembuhan emosional (Floyd & Morman, 2020). Hubungan *rebound* di aplikasi kencan *online* pada remaja perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebutuhan untuk mengalihkan perhatian, validasi diri, dan kemudahan akses. Sehingga dapat mengakses berbagai macam aplikasi dating. Berikut ini beberapa aplikasi dating yang cukup dikenal dan banyak digunakan untuk mulainya menjalin hubungan kencan secara *online*:

1. *Tinder*: aplikasi kencan berbasis lokasi yang memungkinkan pengguna untuk swipe kanan atau kiri. Pengguna aktif di Indonesia lebih dari 6 juta. Keunggulan aplikasi ini adalah antarmuka yang sederhana dan cepat, memungkinkan pengguna menjelajah banyak profil dengan mudah (*Tinder Official Site*, 2023).
2. *Bumble*: aplikasi di mana wanita dapat memulai percakapan setelah mencocok. Pengguna aktif di Indonesia: Sekitar 2 juta. Keunggulan aplikasi ini adalah merdayakan wanita dan mengurangi pesan yang tidak diinginkan (*Bumble Official Site*, 2023).
3. *OkCupid*: menggunakan algoritma untuk mencocokkan pengguna berdasarkan jawaban survei. Pengguna aktif di Indonesia: sekitar 1,5 juta. Keunggulan aplikasi ini adalah pencocokan yang mendalam berdasarkan kepribadian dan minat (*OkCupid*, 2023).
4. *Hinge*: aplikasi yang dirancang untuk hubungan jangka panjang dengan interaksi yang bermakna. Dengan pengguna aktif di Indonesia: Sekitar 1 juta. Keunggulan aplikasi ini memiliki fitur yang mendorong percakapan yang lebih dalam. (*Hinge*, 2023).
5. *Badoo*: aplikasi sosial yang juga berfungsi sebagai platform kencan. Dengan pengguna aktif di Indonesia: sekitar 3 juta. Dengan

keunggulan fitur pencarian yang luas dan kemudahan dalam berinteraksi (*Badoo, 2023*).

6. *Tantan*: aplikasi kencan yang populer di kalangan generasi muda di Asia. Pengguna aktif di Indonesia: sekitar 5 juta. Keunggulan aplikasi dengan fitur antarmuka yang menarik dan fitur yang mudah digunakan (*Tantan Official Site, 2023*)
7. *OMI*: aplikasi kencan yang dirancang khusus pengguna untuk mengedepankan interaksi sosial yang menyenangkan dan mudah. Dengan pengguna aktif di Indonesia sekitar 500 ribu. Dengan menawarkan fitur unik seperti video chat dan permainan interaktif untuk membangun koneksi yang mendalam (*OMI, 2023*).

D. Tahapan Dalam Hubungan Melalui Aplikasi Kencan

Tahapan hubungan yang dijalin secara *online*, yang dikembangkan oleh Irwin Altman dan Dalmis Taylor. Menjelaskan bagaimana hubungan berkembang melalui proses pengungkapan diri secara bertahap. Berikut tahapan hubungan berdasarkan teori penetrasi sosial:

1. Tahap Awal (*Orientation Stage*)

Pada tahap ini, interaksi bersifat sangat dangkal dan formal. Pengguna biasanya saling bertanya tentang informasi dasar, seperti nama, usia, dan minat umum. Pengungkapan diri bersifat terbatas dan hati-hati.

2. Tahap Penjelajahan (*Exploratory Affective Stage*)

Seiring dengan berjalannya waktu, percakapan mulai lebih terbuka dan mendalam. Pengguna mulai berbagi informasi lebih pribadi, seperti pengalaman hidup, pandangan tentang cinta, dan minat yang lebih spesifik. Misalnya, diskusi tentang film favorit, musik, atau nilai-nilai dalam hubungan.

3. Tahap Keterhubungan (*Affective Stage*)

Di tahap ini, kedekatan emosional mulai terbangun. Pengguna mulai berbagi perasaan, kekhawatiran, dan harapan. Komunikasi menjadi lebih intim dan pengungkapan diri semakin dalam. Misalnya, mengungkapkan kekhawatiran tentang masa lalu atau berbagi pengalaman yang emosional.

4. Tahap Intim (*Stable Stage*)

Hubungan mencapai tingkat intim yang tinggi, di mana pengguna merasa nyaman untuk berbagi hampir semua aspek kehidupan pribadi mereka. Ada rasa saling percaya yang kuat dan komunikasi yang terbuka. Misalnya, diskusi tentang masa depan, rencana jangka panjang, atau perasaan cinta yang dalam.

5. Tahap Depenetrasi (*Depenetration Stage*)

Dalam beberapa kasus, hubungan dapat mengalami penyusutan kedekatan. Ini dapat terjadi akibat konflik, kurangnya komunikasi, atau perubahan dalam prioritas hidup. Pengguna mungkin mulai menarik diri dan mengurangi pengungkapan diri. Misalnya, mengurangi frekuensi komunikasi atau menghindari topik sensitif yang sebelumnya dibahas.

Hubungan berkembang dari interaksi yang dangkal ke interaksi yang lebih dalam dan intim. Dengan seberapa mendalam informasi yang dibagikan, berkaitan dengan intensitas emosional, dan seberapa banyak topik yang dibahas dalam pengungkapan diri.