

## Pengaruh *Phubbing* dan *Self-Disclosure* Terhadap *Friendship Quality* pada Dewasa Awal

Rizka Yusia Rahma Dilla<sup>1\*</sup>, Tatik Mukhoyyaroh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>UIN Sunan Ampel Surabaya  
email: \*rizkayusia@gmail.com<sup>1</sup>, tatikfpk@uinsby

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima : 06 Desember 2023  
Direvisi : 14 Agustus 2024  
Disetujui: 05 November 2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.22908>

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *phubbing* dan *self-disclosure* terhadap *friendship quality* pada dewasa awal. Hipotesis penelitian meliputi: (1) *Phubbing* berpengaruh secara parsial terhadap *friendship quality*, (2) *Self-disclosure* berpengaruh secara parsial terhadap *friendship quality*, dan (3) *Phubbing* dan *self-disclosure* secara simultan memengaruhi *friendship quality*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear berganda yang menggunakan alat bantu IBM SPSS Statistic 25. Data dikumpulkan dari 348 dewasa awal yang berdomisili di Kota Surabaya, Jawa Timur, dengan teknik sampling insidental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga hipotesis diterima. Pertama, *phubbing* memiliki pengaruh parsial terhadap *friendship quality* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kedua, *self-disclosure* memiliki pengaruh parsial terhadap *friendship quality* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ketiga, terdapat pengaruh simultan antara *phubbing* dan *self-disclosure* terhadap *friendship quality* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kontribusi efektif total dari kedua variabel adalah 27%, dengan rincian *phubbing* sebesar 18% dan *self-disclosure* sebesar 8,68%, sementara 73% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik *phubbing* maupun *self-disclosure* memiliki dampak signifikan terhadap *friendship quality* pada dewasa awal. Implikasi dari hasil ini menunjukkan pentingnya mengurangi *phubbing* dan meningkatkan *self-disclosure* dalam hubungan persahabatan untuk meningkatkan kualitas hubungan.

**Kata kunci:** *Friendship quality*, *Phubbing*, *Self disclosure*, dan Dewasa awal

## The Effect of Phubbing and Self-Disclosure to Friendship Quality in Young Adulthood

### Abstract

The aim of this research is to understand the effect of phubbing and self-disclosure on the quality of friendships in young adults. This research employs a quantitative correlational design. Hypothesis testing was conducted using multiple linear regression analysis with the assistance of IBM SPSS Statistics 25. The subjects of this research were 348 young adults living in Surabaya, East Java, selected using incidental sampling. The results of the research indicated that all three hypotheses were accepted. First, there is a partial effect of the phubbing variable (X1) on the friendship quality variable (Y) with a significant score of 0.000 ( $<0.05$ ). Second, there is a partial effect of the self-disclosure variable (X2) on the friendship quality variable (Y), also with a significant score of 0.000 ( $<0.05$ ). The third hypothesis showed that there is a simultaneous effect of both the phubbing and self-disclosure variables on friendship quality, with a significant score of 0.000 ( $<0.05$ ). The total effective contribution of the two variables is 27%, with phubbing contributing 18% and self-disclosure contributing 8.68%, while the remaining 73% is attributed to other variables.

**Keywords:** *Friendship quality*, *Phubbing*, *Self disclosure*, and *Young Adulthood*

### Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan yang dimulai sejak individu memasuki usia 20an dan berakhir ketika individu mencapai usia 30an. Menurut Erickson dalam Santrock (2012), tugas perkembangan yang dimiliki oleh masa dewasa awal ini adalah keakraban versus keterkucilan. Seseorang

yang masuk pada fase perkembangan dewasa awal harus membentuk dan memiliki hubungan yang akrab dengan orang lain, salah satunya hubungan dengan teman. Ketika individu pada masa dewasa awal memiliki hubungan pertemanan yang berkualitas tinggi maka ia akan mencapai keakraban, sebaliknya jika ia tidak bisa mencapai hubungan pertemanan

yang berkualitas tinggi maka dewasa awal akan mencapai keterkucilan.

Saat seseorang semakin bertambah dewasa, semakin sulit juga membangun hubungan pertemanan yang berkualitas karena sedikitnya waktu yang ada untuk bersama-sama dengan teman dan bertambahnya kesibukan dewasa awal pada tugas dan juga tanggung jawab baru (Hall, 2019; Hurlock, 2011). Brasil (2017) mengatakan individu pada dewasa awal mengalami kesulitan untuk mempertahankan hubungan pertemanan terutama pertemanan sejak masa sekolah karena individu tersebut akan memisahkan diri demi mengerjakan tugas rumah tangga atau pekerjaan. Orang dewasa menghabiskan waktunya untuk kesibukan lain seperti karir sehingga waktu yang dihabiskan untuk bersama temannya tidak lagi ada dan membuat ikatan pertemanan semakin menghilang (Hronis, 2022). Selain itu, lingkungan sekitar seperti lingkungan kerja memiliki daya saing yang tinggi untuk mendapatkan pengakuan dari atasan sehingga menyebabkan kemungkinan membangun ikatan pertemanan yang berkualitas tinggi sangat kecil (Camelia, 2022).

Padahal memiliki hubungan pertemanan yang berkualitas atau *friendship quality* yang tinggi akan membuat individu pada dewasa awal memiliki *companionship*, sikap saling menolong, dan keinginan saling meningkatkan harga diri yang juga tinggi (Mathur & Berndt, 2006; Matitaputty & Rozali, 2021). *Friendship quality* yang tinggi akan memberikan bantuan, rasa aman, dan juga dukungan emosional (Utomo, 2020), juga membuat seorang dewasa awal memiliki kepuasan hidup, *subjective well-being*, resiliensi, dan juga kebahagiaan (Hapsari & Sholichah, 2021; Kaparang & Himawan, 2022; Salsabila & Maryatmi, 2019; Soviana, 2020).

*Friendship quality* dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah *phubbing*. Perilaku *phubbing* akan membuat keterlibatan seseorang dalam percakapan berkurang yang membuat terganggunya interaksi sosial (Turkle, 2011). Hal ini disebabkan oleh adanya rasa

kesal terhadap seseorang yang melakukan *phubbing* karena mereka sering mengabaikan orang lain saat percakapan berlangsung (Rois & Purwani, 2022). *Phubbing* adalah perilaku dari seseorang yang memilih untuk fokus kepada *handphone* saat berinteraksi dengan orang lain sehingga orang lain merasa terabaikan (Karadağ et al., 2015). Penelitian yang meneliti tentang *phubbing* dan *friendship quality* pernah dilakukan oleh Ilham & Rinaldi (2019), Lestari (2020), Parus et al (2021), dan Rois dan Purwani (2022) yang mendapatkan hasil jika *phubbing* memiliki hubungan dan pengaruh terhadap *friendship quality*. Namun masih ditemukan tidak adanya pengaruh langsung dari *phubbing* terhadap *friendship quality* seperti penelitian yang dilakukan oleh Mashoedi dan Pekerti (2022) dan Maharani (2020).

Faktor lain yang mempengaruhi *friendship quality* adalah *self-disclosure*. *Self-disclosure* adalah pengungkapan tentang informasi apapun kepada orang lain tentang diri seseorang tersebut (Caci, Cardaci, & Miceli, 2019; Wheeless & Grotz, 1976). Dengan adanya *self-disclosure*, seseorang dapat saling mengetahui dan juga mengenal sifat serta pola pikir orang lain sehingga hubungan pertemanan menjadi lebih baik (Patel, 2017). Perkembangan dan pemeliharaan hubungan pertemanan tergantung dari bagaimana keterbukaan dalam hubungan, serta adanya rasa suka berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman (Desjarlais, Gilmour, Sinclair, Howell, & West, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Desjarlais & Joseph (2017), Oktaviani (2020), dan Vijayakumar et al (2020) menemukan adanya hubungan dan pengaruh *self-disclosure* terhadap *friendship quality*, tetapi terdapat hasil yang berbeda dimana tidak ditemukan hubungan dan pengaruh *self-disclosure* terhadap *friendship quality* menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurlaili (2022) dan juga Rumambi (2017).

Kajian tentang topik *friendship quality* masih menarik untuk diteliti, masih sedikitnya penelitian tentang pertemanan terhadap dewasa awal (Hojjat & Moyer, 2017),

membuat penelitian ini menjadi penting. Permasalahan yang sering dihadapi pada masa dewasa awal adalah hubungan pertemanan yang renggang yang menyebabkan munculnya rasa kesepian dan *quarter life crisis* (Febrieta, 2017; Sari, 2021). Penelitian terdahulu yang meneliti tentang *phubbing*, *self-disclosure*, dan juga *friendship quality* masih dilakukan secara terpisah. Masih ditemukan juga hasil yang berbeda dari beberapa penelitian dimana ada penelitian yang menyatakan ada hubungan (Tebi Heriandy, 2023) dan pengaruh tetapi ada juga yang menyatakan tidak ada hubungan dan pengaruh yang signifikan antar variabel (Maharani, 2020). Penelitian ini akan melihat pengaruh antara *phubbing* dan *self-disclosure* secara bersamaan terhadap *friendship quality* pada dewasa awal dan diharapkan dapat memberikan gambaran kontribusi dari kedua variabel terhadap tinggi rendahnya *friendship quality* pada dewasa awal.

Pertanyaan penelitian ini yaitu: 1). Bagaimana pengaruh *phubbing* terhadap *friendship quality* pada dewasa awal ?. 2). Bagaimana pengaruh *self-disclosure* terhadap *friendship quality* pada dewasa awal?. 3). Bagaimana pengaruh simultan antara *phubbing* dan *self-disclosure* terhadap *friendship quality* pada dewasa awal?.

## Metode

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan

kuantitatif korelasional. Penelitian ini akan menganalisis pengaruh perilaku *phubbing* dan *self-disclosure* terhadap *friendship quality* pada dewasa awal.

### Subjek

Populasi penelitian ini adalah dewasa awal dengan rentang usia 20-39 tahun, berdomisili di Surabaya yang berjumlah 1.051.866 (Badan Pusat Statistik, 2020). Dari jumlah populasi tersebut, diambil jumlah sampel sebanyak 348 sampel yang diambil dari tabel Isaac dan Michael menggunakan tingkat kesalahan 5%. Tabel Isaac dan Michael adalah alat yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel yang diperlukan dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Sampel yang digunakan telah diuji normalitas dengan nilai signifikansi data sebesar  $0,200 > 0,5$  yang berarti data berdistribusi normal. Penelitian dilakukan secara online menggunakan *google form* dan disebarakan melalui whatsapp, instagram, twiter dan telegram. Peneliti melakukan pendekatan Anonimitas dan Kerahasiaan.

Penelitian ini memakai *insidental sampling* untuk teknik sampling, dengan melibatkan 348 subjek dengan rentang usia 20-39 tahun. Sebagian besar subjek berusia 20-24 tahun (82,8%) dan mayoritas subjek adalah perempuan (63,5%). Sebagian besar subjek adalah mahasiswa (60,9%) dan mayoritas subjek belum menikah (86,5%). Data ringkasan demografi dapat dilihat dalam tabel 1.

**Tabel 1.**  
**Demografi Subjek Penelitian**

Demografi	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	20-24 Tahun	288	82,8%
	25-29 Tahun	31	8,9%
	30-34 Tahun	22	6,3%
	35-39 Tahun	7	2%
Jenis Kelamin	Perempuan	221	63,5%
	Laki-laki	127	36,5%
Pekerjaan	Mahasiswa	212	60,9%
	Bekerja	121	34,7%
	Tidak bekerja	11	3,3%
	Mahasiswa dan bekerja	4	1,1%
Status Pernikahan	Sudah menikah	47	13,5%
	Belum menikah	301	86,5%

### Pengukuran

Penelitian ini menggunakan 3 instrumen penelitian, terdiri dari *The Friendship Qualities Scale (FQS)*, *The Generic Scale of Phubbing (GSP)*, dan *The Self-Disclosure Scales (SDS)*. *The Friendship Qualities Scale (FQS)* yang dikembangkan oleh Bukowski et al (1994) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Aulia (2019). Aspek dari skala FQS adalah *companionship*, rendahnya konflik, *help*, *security*, dan *closeness*. Skala ini terdiri dari 21 item dengan rincian 19 *favorable* dan 2 *unfavorable*. Nilai validitas skala ini berkisar dari 0,333-0,614 dan nilai reliabilitas 0,898.

*The Generic Scale of Phubbing (GSP)* terdiri dari aspek *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, dan pengakuan masalah yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018a) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ali (2022). Nilai validitas berkisar 0,572-0,767 dan nilai reliabilitas 0,928. Skala GSP terdiri dari 13 item dengan 12 item *favorable* dan 1 item *unfavorable*.

*The Self-Disclosure Scales (SDS)* dikembangkan oleh Wheelless dan Grotz (1976) dan diadaptasi oleh Fanyssa (2022) ke dalam bahasa Indonesia. Nilai validitas berkisar 0,305-0,733 dan nilai reliabilitas 0,879 dengan 7 item *favorable* dan 8 item *unfavorable*. Aspek SDS adalah *intended disclosure*, *amount factor*, *positive-negative disclosure*, *honesty-accuracy disclosure*, dan *control of general depth*. Ketiga skala ini menggunakan model skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

### Data Analisis

Penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan *software IBM SPSS Statistic 25*. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan asumsi klasik berupa uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas. Selanjutnya, peneliti melakukan kategorisasi variabel yang

bertujuan untuk mengetahui jumlah subjek penelitian yang berada dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah pada ketiga variabel. Pedoman untuk membuat kategorisasi untuk ketiga variabel sesuai dengan pedoman standar deviasi deskriptif statistik.

### Hasil

Uji normalitas yang digunakan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Hasil dari uji normalitas pada data penelitian ini adalah 0,200. Angka ini berada di bawah 0,05 yang mengindikasikan jika penelitian ini berdistribusi normal. Selanjutnya adalah uji heteroskedastisitas guna melihat adanya ketidaksamaan varians residual antar pengamatan. Model regresi dikatakan menjadi model yang baik ketika tidak memiliki gejala heteroskedastisitas. Data variabel dikatakan memiliki heteroskedastisitas ketika signifikansi yang ada bernilai  $< 0,05$  dan tidak berheteroskedastisitas ketika memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$  (Yudiatmaja, 2013). Hasil uji diketahui jika nilai signifikansi residu dari variabel *phubbing* memiliki nilai  $1,000 > 0,05$ , dan nilai signifikansi residu *self-disclosure* memiliki nilai  $1,000 > 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan jika data tidak menunjukkan gejala heteroskedastisitas.

Uji multikolinearitas sebagai uji asumsi klasik terakhir untuk melihat korelasi antar variabel independent. Uji ini melihat dari nilai *tolerance* dan VIF dimana jika nilai  $VIF < 10$  dan *tolerance*  $> 0,10$  berarti tidak terdapat multikolinearitas (Yudiatmaja, 2013). Ditemukan nilai *tolerance* dan VIF variabel *phubbing* adalah  $0,95 > 0,10$  dan  $1,053 < 10$ , sedangkan nilai *tolerance* dan VIF variabel *self disclosure* adalah  $0,95 > 0,10$  dan  $1,053 < 10$ . Dengan demikian, tidak ada gejala multikolinearitas antara kedua variabel independent dalam penelitian ini.

Setelah semua uji asumsi terpenuhi, peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan regresi linear berganda. Hasil

uji *t* menunjukkan bahwa variabel *phubbing* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *friendship quality* pada dewasa awal,  $B = -0.390$  dengan  $p < .001$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *phubbing*, semakin rendah *friendship quality*. Selain itu, variabel *self-disclosure* menunjukkan

pengaruh positif yang signifikan terhadap *friendship quality* pada dewasa awal,  $B = 0.284$ , dengan  $p < .001$ , yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-disclosure*, semakin tinggi *friendship quality*. Hasil uji *t* dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji T**

Coefficients			
Variabel	B	Sig	Keterangan
<i>Phubbing</i>	-0,390	0,000	Signifikan
<i>Self Disclosure</i>	-0,284	0,000	Signifikan

Uji F yang dilakukan pada penelitian ini mendapatkan hasil signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ) dan nilai F sebesar 63,711. Hal ini membuat hipotesis ketiga diterima yaitu *phubbing* dan *self disclosure* memengaruhi *friendship quality* pada dewasa awal secara simultan. Nilai R square yang didapatkan sebesar 0,27 yang menunjukkan jika variabel *phubbing* dan *self disclosure* memberikan pengaruh kepada variabel *friendship quality* sebesar 27%, sementara 73% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Jika dilihat per variabel, *phubbing* memiliki besar sumbangan efektif 18% dan *self disclosure* memiliki besar sumbangan efektif 8,68%.

Hasil kategorisasi dewasa awal di Surabaya menunjukkan mayoritas subjek berada pada tingkat *friendship quality* sedang dengan jumlah 251 (72,1%), tingkat tinggi sejumlah 61 (17,5%), dan tingkat rendah sejumlah 36 (10,3%).

## Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh dari variabel *phubbing* dan *self-disclosure* terhadap *friendship quality* pada dewasa awal. Hasil penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis penelitian yang artinya terdapat pengaruh negatif *phubbing* terhadap *friendship quality* pada dewasa awal di Surabaya. Penelitian ini mendapatkan hasil yang sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Parus et al., 2021) dimana

terdapat pengaruh negatif *phubbing* terhadap *friendship quality*. Ketika perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh dewasa awal meningkat, maka *friendship quality* yang dimiliki akan menurun. Turkle (2011) menjelaskan jika *friendship quality* memiliki beberapa faktor, salah satunya adalah *phubbing*. Perilaku *phubbing* yang membuat seseorang lebih fokus terhadap ponsel akan mengurangi keterlibatan seseorang tersebut terhadap percakapan yang sedang berlangsung. Hal ini akhirnya membuat interaksi sosial yang ada menjadi terganggu.

*Phubbing* yang terjadi membuat seseorang menjadi merasa cemburu kekurangan keintiman saat sedang bersama dan bercakap-cakap dengan teman (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Individu dewasa awal yang melakukan *phubbing* lebih memilih untuk menghabiskan waktunya untuk menggunakan ponsel dan menggantikan interaksi sosial yang sedang berlangsung. Adanya perilaku *phubbing* diantara teman akan mengurangi kedekatan yang dirasakan, koneksi, dan juga kepercayaan. Hal ini akhirnya memengaruhi kualitas hubungan pertemanan yang ada akibat munculnya konflik (Al-Saggaf & O'donnell, 2019).

Konflik yang muncul pada hubungan pertemanan dewasa awal dikarenakan adanya miskomunikasi saat melakukan interaksi (Rois & Purwani, 2021). Pelaku *phubbing* tidak akan mendengarkan pembicaraan lawannya dengan

penuh sehingga informasi yang tersampaikan menjadi tidak utuh. Tidak jarang lawan bicara harus mengulangi perkataan yang disampaikan akibat pelaku *phubbing* tidak mampu menerima informasi dengan penuh. Hal ini membuat lawan bicara menjadi kesal dan tidak nyaman terhadap interaksi yang sedang dilakukan. Individu dewasa awal yang melakukan *phubbing* pada saat berinteraksi dan mengabaikan percakapan membuat lawan bicara kehilangan empatinya terhadap pelaku *phubbing* tersebut. Bahkan pelaku *phubbing* juga dikucilkan oleh lingkungan sosialnya karena dianggap memengaruhi interaksi sosial (Rois & Purwani, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Ilham dan Rinaldi (2019) juga menemukan hasil jika perilaku *phubbing* memiliki pengaruh negatif terhadap *friendship quality*. Dewasa awal yang melakukan *phubbing* cenderung bersikap tidak peduli terhadap sekelilingnya, termasuk kepada percakapan dan situasi ketika sedang berkumpul bersama teman. Hal ini karena penggunaan ponsel membuat seseorang menjadi lebih fokus terhadap ponselnya untuk membuka sosial media atau mengirim pesan. Saat individu dewasa awal menggunakan ponsel ditengah-tengah interaksi akan memunculkan perasaan negatif sehingga mampu menurunkan kualitas hubungan pada pertemanan.

Di sisi lain, *self-disclosure* memiliki pengaruh yang positif terhadap *friendship quality* pada dewasa awal di Surabaya. Penelitian ini mendapatkan hasil sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2020). Semakin tinggi *self-disclosure* yang dilakukan oleh dewasa awal, maka akan semakin tinggi juga *friendship quality* yang dimiliki. Patel (2017) menyebutkan adanya *self-disclosure* memungkinkan seseorang bisa saling mengetahui dan juga mengenal sifat serta pola pikir orang lain sehingga hubungan pertemanan bisa menjadi baik.

Perkembangan dan pemeliharaan hubungan pertemanan tergantung dari bagaimana keterbukaan dalam hubungan, serta adanya rasa suka berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman (Desjarlais et al., 2015). Melakukan *self-disclosure* dalam hubungan pertemanan akan meningkatkan kepercayaan, pengertian, dan juga komitmen dalam hubungan sehingga *friendship quality* akan meningkat. Dalam memulai hubungan pertemanan, *self-disclosure* juga berperan untuk berbagi pernyataan positif antar teman sehingga memunculkan daya tarik dan dukungan satu sama lain. Penelitian yang dilakukan oleh Vijayakumar et al (2020) juga mendapatkan kesamaan hasil yaitu adanya pengaruh dari *self-disclosure* terhadap *friendship quality*. *Selfdisclosure* akan meningkatkan perilaku afektif dan keterlibatan dalam hubungan pertemanan.

Berdasarkan hasil uji F, *phubbing* dan *self-disclosure* secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap *friendship quality* pada dewasa awal. Pengaruh simultan kedua variabel ini sebesar 27%, yang mengindikasikan bahwa meskipun *phubbing* dapat berdampak negatif terhadap interaksi sosial dan menurunkan *friendship quality*, namun *self-disclosure* berperan penting dalam memitigasi dampak tersebut dan memperkuat kualitas hubungan interpersonal yang terjadi pada dewasa awal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat faktor lain yang memengaruhi *friendship quality*, penelitian ini menemukan bahwa *phubbing* dan *self-disclosure* secara bersamaan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk dan mempertahankan *friendship quality* pada dewasa awal.

Dalam berinteraksi dengan teman, melakukan proses pengungkapan informasi diri berupa pikiran dan perasaan yang tidak dibarengi dengan perilaku *phubbing*, akan membuat teman bisa langsung menerima pesan dan memberikan tanggapan akan pesan yang disampaikan. Respon yang diberikan oleh teman dengan cepat tanpa memainkan

ponsel ditafsirkan sebagai pemahaman, validasi, dan juga kepedulian kepada teman. Perasaan ini akan memengaruhi *friendship quality* pada dewasa awal menjadi lebih baik (Beukeboom & Pollmann, 2021).

### Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *phubbing* dan *self-disclosure* terhadap *friendship quality* pada individu dewasa awal. Secara lebih rinci, *phubbing*, yang didefinisikan sebagai kebiasaan mengabaikan orang lain demi penggunaan ponsel, memiliki pengaruh negatif terhadap *friendship quality*. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas *phubbing* yang terjadi dalam interaksi sosial, semakin rendah *friendship quality* yang dirasakan. Sebaliknya, ketika intensitas *phubbing* berkurang, *friendship quality* cenderung meningkat.

*Self-disclosure*, atau keterbukaan diri dalam berbagi informasi pribadi, memiliki pengaruh positif terhadap *friendship quality*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin besar keterbukaan diri yang ditunjukkan oleh individu, semakin tinggi kualitas hubungan persahabatan yang terbentuk. Dengan kata lain, kurangnya keterbukaan diri berhubungan dengan menurunnya *friendship quality*. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa *phubbing* dan *self-disclosure* secara simultan memengaruhi *friendship quality* pada dewasa awal. Kombinasi dari tingginya tingkat *phubbing* dan rendahnya tingkat *self-disclosure* dapat secara bersama-sama menurunkan *friendship quality*. Sebaliknya, mengurangi *phubbing* dan meningkatkan *self-disclosure* dapat memperbaiki dan memperkuat hubungan persahabatan dalam kelompok usia ini. Temuan ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan keterbukaan diri dalam upaya membangun dan mempertahankan *friendship quality* yang baik di kalangan dewasa awal.

### Daftar Pustaka

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, Reasons Behind, Predictors, and Impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Ali, W. O. R. (2022). *Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Kecenderungan Perilaku Phubbing pada Pengguna Sosial Media di Kota Makassar*. Skripsi. Universitas Bosowa Makassar.
- Aulia, D. S. (2019). *Faktor - Faktor yang Memengaruhi Adiksi Smartphone pada Remaja*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Proyeksi Penduduk Kota Surabaya (Jiwa), 2018-2020. Retrieved February 26, 2023, from <https://surabayakota.bps.go.id/indicator/12/197/1/proyeksi-penduduk-kota-surabaya.html>
- Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124(March), 106932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932>
- Brasil, A. (2017). *Hubungan Antara Loneliness dengan Kecanduan Game Online pada Dewasa Awal*. Skripsi. Untag Surabaya.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring Friendship Quality During Pre- and Early Adolescence : The Development and Psychometric Properties of The Friendship Qualities Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(1), 471–484.
- Caci, B., Cardaci, M., & Miceli, S. (2019). Development and Maintenance of Self-Disclosure on Facebook: The Role of Personality Traits. *SAGE Open*, 9(2), 2158244019856948. <https://doi.org/10.1177/2158244019856948>
- Camelia. (2022). Alasan Mengapa Semakin Dewasa Orang Cenderung Kehilangan

- Teman. Retrieved September 22, 2022, from liputan6.com website: <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5005081/alasan-mengapa-semakin-dewasa-orang-cenderung-kehilangan-teman>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of The Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Desjarlais, M., Gilmour, J., Sinclair, J., Howell, K. B., & West, A. (2015). Predictors and Social Consequences of Online Interactive Self-Disclosure: A Literature Review from 2002 to 2014. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(12), 718–725. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0109>
- Desjarlais, M., & Joseph, J. J. (2017). Socially Interactive and Passive Technologies Enhance Friendship Quality: An Investigation of the Mediating Roles of Online and Offline Self-Disclosure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 286–291. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0363>
- Fanysa, S. (2021). *Hubungan Self Disclosure Dengan Intimasi Pertemanan pada Mahasiswa BK di IAIN Bukittinggi*. Skripsi. IAIN Bukittinggi.
- Febrieta, D. (2017). Efek Kesepian Terhadap Hubungan Antara Persahabatan dan Kebahagiaan. *Jurnal Psiko Bhara Kajian Ilmiah Dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 57–76.
- Hall, J. A. (2019). How Many Hours Does It Take to Make A Friend? *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 1278–1296. <https://doi.org/10.1177/0265407518761225>
- Hapsari, I. G., & Sholichah, I. F. (2021). Framework: The Effect Of Friendship Quality And Self-Esteem On Happiness In Late Teenage Students. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHIC)*, 1(2), 129. <https://doi.org/10.30587/umgeshic.v1i2.3378>
- Hojjat, M., & Moyer, A. (2017). *The Psychology of Friendship*. Oxford: Oxford University Press.
- Hronis, A. (2022). Why do We Find Making New Friends So Hard as Adults? Retrieved September 22, 2022, from The Conversation website: <https://theconversation.com/why-do-we-find-making-new-friends-so-hard-as-adults-171740>
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. *Jakarta : Erlangga*.
- Ilham, D. J., & Rinaldi. (2019). Pengaruh Phubbing Terhadap *Friendship quality* pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 00(4), 1–12. Retrieved from <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/7607/3456>
- Indrawan, N., & Lestari, R. (2021). *Keterbukaan Diri Dan Persahabatan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/92727/>
- Kaparang, G., & Himawan, K. (2022). Isolasi atau Integrasi Sosial: Peran Kualitas Pertemanan Dalam Menunjang Kepuasan Hidup Dewasa Muda Lajang di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 10(2), 131–146. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.71463>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... Babadağ, B. (2015). Determinants of Phubbing, Which is The Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

- Lestari, W. R. (2020). *Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Friendship quality Generasi Z di Universitas X di Jakarta Barat*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Maharani, N. M. (2020). *Pengaruh Phubbing Terhadap Friendship quality yang Dimoderatori Oleh Kecerdasan Emosi pada Remaja Akhir di Kota Bandung*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mashoedi, S. F., & Pekerti, P. S. A. (2022). Apakah Phubbing Mengganggu Pertemanan? Hubungan Phubbing dengan Kepuasan Pertemanan pada Orang Beranjak Dewasa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 48–56. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.07>
- Mathur, R., & Berndt, T. J. (2006). Relations of Friends' Activities to Friendship Quality. *Journal of Early Adolescence*, 26(3), 365–388. <https://doi.org/10.1177/0272431606288553>
- Matitaputty, J. S., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran *Friendship quality* pada Remaja DKI Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(3), 221–229.
- Nurlaili. (2022). *Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Friendship quality pada Remaja (Studi pada Siswa SMPN 3 XIII Koto Kampar)*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Oktaviani, F. A. (2020). *Hubungan Antara Self Disclosure dan Friendship quality Pada Remaja Akhir*. Skripsi. Universitas Gunadarma.
- Parus, M. S., Adu, A., & Keraf, M. K. P. A. (2021). Phubbing Behavior and Quality of Friendship in Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(1), 13–23. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i1.3031>
- Patel, K. (2017). Understanding Friendship Patterns Among the Youth- An Empirical Study. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(9), 990–994.
- Rois, A. N., & Purwani, D. A. (2022). *The Impact of Phubbing on Generation Z Social Interaction*. (Aicosh 2021), 106–110. <https://doi.org/10.5220/00108053000003348>
- Rumambi, R. N. R. (2017). *Pengungkapan Diri Sebagai Prediktor Friendship quality Pada Siswa Komunitas Sekolah Rumah (Homeschooling) "Pelangi" Tangerang Selatan*. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Retrieved from [http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/13132/2/T1\\_802013026\\_Full text.pdf](http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/13132/2/T1_802013026_Full text.pdf)
- Salsabila, S. M., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Kualitas Pertemanan dan Self Disclosure Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 71–82.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, M. A. P. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Soviana, L. (2020). Hubungan *Friendship quality* Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai. *Psycho Holistic*, 2(1), 129–140.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together, Why We Expert More from Techonloy and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Utomo, K. D. M. (2020). Pengaruh Persahabatan terhadap Kesejahteraan Hidup Manusia. In *Kamu adalah Sahabatku*. Malang: STFT Widya Sasana.
- Vijayakumar, N., Flournoy, J., Pfeifer, K. M., Cheng, T. W., Mobasser, A., Flannery, J., ... Pfeifer, J. (2020). RUNNING HEAD: Self-Disclosure in Adolescence Getting to know me better: An fMRI study of intimate and superficial self-disclosure to friends during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 188(5), 885–899. <https://doi.org/10.1037/pspa0000182>

- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Willems, Y. E., Finkenauer, C., & Kerkhof, P. (2020). The Role of Disclosure in Relationships. *Current Opinion in Psychology*, 31, 33–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.07.032>