

HUBUNGAN ANTARA *ONLINE SELF-DISCLOSURE* DENGAN *FRIENDSHIP QUALITY* PADA PRIA DEWASA AWAL

¹Aisya Dilla Shabrina, ¹Annastasia Ediat

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang 50275

Email: aisyadillashabrina@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *online self-disclosure* dengan *friendship quality* pada pria dewasa awal. Populasi pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa laki-laki aktif S1/D4 angkatan 2021–2024 di Universitas Diponegoro dengan jumlah total 392 partisipan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala berbasis dimensi *self-disclosure* dari Wheelless & Grotz (1976) yang disesuaikan oleh peneliti untuk mengukur pengungkapan diri secara *online*, serta Skala Kualitas Persahabatan dari Bukowski *et al.* (1994). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *online self-disclosure* dengan *friendship quality* ($r = 0,311$; $p < 0,001$), di mana semakin tinggi skor *online self-disclosure*, semakin tinggi juga skor *friendship quality*. Dan sebaliknya, semakin rendah skor *online self-disclosure*, semakin rendah juga skor *friendship quality*.

Kata kunci: *online self-disclosure*, *friendship quality*, dewasa awal, pria.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE SELF-DISCLOSURE AND FRIENDSHIP QUALITY IN EARLY ADULT MALE

¹Aisya Dilla Shabrina, ¹Annastasia Ediatl

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang 50275

Email: aisyadillashabrina@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between online self-disclosure and friendship quality in early adult males. The population in this study consisted of 392 active male undergraduate students (Bachelor's and Applied Bachelor's programs) from Diponegoro University, enrolled in the 2021–2024 academic cohorts. The sampling technique employed was cluster random sampling. The instruments used were an adapted version of the self-disclosure scale based on dimensions developed by Wheelless and Grotz (1976), designed to measure online self-disclosure, and the Friendship Quality Scale developed by Bukowski et al. (1994). Data analysis was conducted using Pearson's Product Moment correlation test. The results revealed a significant positive correlation between online self-disclosure and friendship quality ($r = 0.311$; $p < 0.001$), indicating that higher levels of online self-disclosure are associated with higher levels of friendship quality, and conversely, lower levels of online self-disclosure are associated with lower levels of friendship quality.

Keywords: online self-disclosure, friendship quality, early adulthood, male

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal atau fase emerging adulthood, yaitu rentang usia 18 – 25 tahun dianggap sebagai masa transisi penting dalam kehidupan (Arnett, 2000) yang ditandai dengan tahap perkembangan intimacy versus isolation, di mana individu menghadapi krisis dalam membentuk hubungan dekat yang bermakna (Erikson, dalam Vogel-Scibilia et al., 2009). Keberhasilan menyelesaikan krisis ini akan membawa pada relasi yang erat, sedangkan kegagalan dapat mengarah pada perasaan kesepian dan isolasi (Mitchell et al., 2021). Arnett menjelaskan bahwa masa ini ditandai oleh eksplorasi identitas, relasi sosial, serta kecenderungan mengalami kesendirian, sehingga individu pada tahap ini lebih banyak bergantung pada teman sebagai sumber dukungan emosional dan sosial.

Pertemanan digambarkan sebagai dua individu atau lebih yang biasanya menghabiskan waktu bersama (Dayanti & Yulianita, 2024). Hubungan pertemanan yang lebih dekat dan intim disebut sebagai persahabatan (Salsabila & Maryatmi, 2019). Persahabatan merupakan hubungan sukarela ditandai dengan keintiman, saling memberikan bantuan, serta adanya keinginan untuk saling hadir dalam kehidupan masing-masing (Fehr, dalam Miller, 2015).

Dimana berdasarkan keterlibatan jenis kelamin, terdapat dua jenis hubungan persahabatan, yaitu persahabatan dengan individu berjenis kelamin sama (same-sex friendship) dan persahabatan dengan individu yang berjenis

kelamin berbeda (cross-sex friendship) (Dewi & Minza, 2018). Persahabatan lawan jenis lebih menekankan pada biaya-manfaat, seperti memenuhi kebutuhan material, kebutuhan kognitif (misalnya, pengalaman atau pengetahuan), dan kebutuhan sosial-emosional (misalnya, dengan memberikan cinta dan harga diri) (Lenton, dalam Minza et al., 2024). Sedangkan, persahabatan sesama jenis antara pria ditemukan kurang intim dan kurang terbuka dibandingkan sesama perempuan (Helgeson, 2017).

Secara umum, konteks persahabatan untuk orang dewasa awal berusia 20–30 tahun berpusat di sekitar lembaga formal yang diklasifikasikan berdasarkan usia seperti sekolah, universitas, atau tempat kerja (Liddiniyah & Maryam, 2023). Universitas menjadi salah satu lingkungan untuk pria dewasa awal mengembangkan hubungan persahabatan dan saling ketergantungan (Anderson, 2011; Anderson & McCormack, 2015). Mahasiswa di universitas menjalin persahabatan sebagai hubungan penting untuk memenuhi kebutuhan akan dukungan emosional dalam kehidupan akademis yang penuh tekanan (Minza *et al.*, 2024). Sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa persahabatan orang dewasa, terutama yang berkualitas tinggi menyediakan dukungan sosial secara signifikan dan dapat melindungi terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Blieszner *et al.*, 2019; Pezirkianidis *et al.*, 2023).

Meskipun memiliki sahabat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk melindungi individu terhadap masalah psikologis, masih ditemukan pria dewasa awal yang memiliki persahabatan yang tidak berkualitas dan bahkan tidak memiliki sahabat. Studi yang dilakukan pada tahun 2021 di Amerika Serikat, sebanyak 12% orang dewasa tidak memiliki teman dekat, naik dari 3% pada tahun

1990 (The State of American Friendship, 2021). Sebanyak 40% pria juga mengatakan tidak memiliki satu orang yang mereka anggap sebagai sahabat, dan studi yang sama menemukan bahwa persentase pria yang tidak memiliki teman dekat meningkat lima kali lipat, dari 3% menjadi 15% (Cox, 2021). Mereka mengalami krisis keintiman, dimana harus berusaha mengembangkan hubungan intim dengan orang lain untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya (Mahahasneh & Shehade, 2024). Studi serupa oleh Fehr (dalam Bank & Hansford, 2000) juga mengatakan dalam persahabatan, pria membahas hal yang kurang intim dan lebih banyak berbagi kegiatan atau aktivitas bersama saja.

Hal ini didukung dengan pra-survei yang peneliti lakukan pada tiga mahasiswa pria Universitas Diponegoro. Ketiga partisipan menyatakan bahwa persahabatan mereka sesama pria kurang memiliki keintiman dan merasa canggung apabila menunjukkan kedekatan emosional. Salah satu partisipan mengatakan, “Kalau ngomong hal yang terlalu emosional atau tentang perasaan ke sahabat cowok tuh kadang masih berasa aneh, takut dibilang lebay atau terlalu sensitif”. Partisipan lainnya juga mengungkapkan, “Kalau terlalu dekat banget kayak cewek-cewek gitu, bisa-bisa malah dikira nggak normal”.

Ketiganya juga mengungkapkan bahwa konflik cukup sering terjadi dalam hubungan persahabatan mereka, namun cenderung tidak dibahas secara langsung. Salah satu partisipan menyampaikan, “Kalau ada masalah ya biasanya didiemin aja, nanti juga baikan sendiri, males ngebahas takut tambah ribut”. Ketiga partisipan juga menyampaikan dalam persahabatannya terkadang muncul kecenderungan untuk saling membandingkan pencapaian, baik dalam hal akademik, karir, finansial, ataupun hubungan romantis. “Kita deket banget, tapi

kadang ngerasa saingan, rasanya kayak kita harus ngimbangan juga biar nggak keliatan dibawah banget. Tapi gak ditunjukin atau diomongin langsung sih”. Dengan demikian, meskipun hubungan persahabatan pria tampak solid secara kasat mata, di dalamnya dapat tersimpan dinamika kompetitif yang memengaruhi kedalaman relasi.

Bentuk komunikasi dalam persahabatan mereka juga sering disertai dengan lelucon yang terkadang merendahkan. Salah satu partisipan mengaku, “Awal-awal sih ketawa-ketawa aja, tapi lama-lama risih juga. Kalau mau marah atau negur takut dibilang nggak asik atau baper.” Situasi seperti ini membuat mereka memilih untuk diam dan membiarkan candaan yang menyinggung itu terjadi berulang. Meskipun ketiga partisipan menyatakan tidak pernah mengalami perlakuan yang tergolong sebagai bullying, mereka mengakui bahwa praktik serupa masih banyak dijumpai di lingkungan sekitar mereka.

Pra-survei tersebut menguatkan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa hambatan utama di kelompok mahasiswa pria dalam kedekatan persahabatan sesama jenis adalah persaingan, homophobia, dan kurangnya ekspresi (Helgeson, 2017). Pria juga seringkali menunjukkan perasaan malu dan canggung ketika harus menunjukkan perasaan mereka kepada temannya (McKenzie et al., 2018). Hal ini didukung oleh penulis Jeffrey Zaslow (dalam Cox, 2023), yang menulis hambatan persahabatannya sendiri, bahwa pria menghabiskan waktu mereka untuk melakukan sesuatu, bukan membicarakannya. Hal ini dikarenakan adanya konstruksi sosial maskulinitas yang idealnya menjadikan pria untuk tampil sebagai sosok yang kuat, kompetitif, tidak terbebani oleh kerentanan (Rice et al., 2021) dan mengekspresikan diri dengan cara yang

lebih tertutup (Pakpahan et al., 2023).

Kondisi tersebut turut memengaruhi bagaimana kualitas persahabatan terbentuk di antara pria. Kualitas persahabatan sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesamaan sikap, aksesibilitas intim, dan kecocokan timbal balik (Knapp & Harwood, 1977). Durasi berinteraksi dalam suatu hubungan juga menjadi faktor yang memengaruhi friendship quality yang menandakan bahwa interaksi yang terus berlanjut dan terpelihara dalam suatu hubungan dapat meningkatkan kualitas hubungan menjadi lebih baik (Mendelson & Aboud, 1999). Selain itu, faktor lain yang memengaruhi kualitas persahabatan adalah aturan untuk menjaga persahabatan yang mengharuskan perilaku seperti membela sahabat, berbagi informasi dan perasaan, menunjukkan dukungan emosional untuk seorang sahabat (DeVito, 2016). Sehingga, salah satu faktor yang menjadi penghambat pria dalam menjalin persahabatan adalah pengungkapan diri atau self-disclosure yang rendah (Fankhauser, 2018).

Self-disclosure dapat terjadi dalam interaksi tatap muka maupun melalui berbagai platform media sosial (Setiawan et al., 2024). Pada dasarnya, baik dalam interaksi tatap muka maupun melalui media sosial, individu mengungkapkan informasi pribadinya sebagai bentuk self-disclosure. Namun, media sosial mengubah model interaksi sosial secara signifikan dan telah menjadi bagian dari rutinitas harian bagi dewasa awal (Nugraha & Komsiah, 2022). Seiring meningkatnya keterlibatan dewasa awal dalam komunikasi digital, termasuk pria, diperlukan penelitian lanjutan yang membahas bagaimana online self-disclosure memengaruhi kualitas hubungan sosial, seperti persahabatan (Kimbrough et al., 2013; Alnjadat et al., 2019).

Menurut data statistik yang dilaporkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, kelompok usia 12-27 tahun telah menjadi pengguna utama media sosial sebesar 34,4%. Pria mendominasi penggunaan media sosial sebesar 53.5% (Kemp, 2024) dan sejalan dengan laporan terbaru dari We Are Social (2025) bahwa media sosial merupakan jenis media yang paling banyak di konsumsi oleh pengguna internet yang proporsi penggunaannya adalah pria sebesar 54%. Pengguna media sosial tercatat menghabiskan rata-rata waktu cukup tinggi, yaitu 3 jam 8 menit dalam satu hari.

Di Indonesia, penggunaan media sosial didominasi oleh WhatsApp (91,7%), diikuti oleh Instagram (84,6%), Facebook (83,0%), TikTok (77,4%), dan X (50,3%). Tingginya penggunaan ini tidak hanya didorong oleh fungsinya sebagai media komunikasi, tetapi juga oleh fitur interaktif seperti story, unggahan foto/video, pesan suara, reaksi, komentar, dan grup. Fitur tersebut memfasilitasi motivasi pengguna, seperti menjaga hubungan dengan teman dan keluarga (60,5%), membagikan aktivitas pribadi (32%), dan berdiskusi (29,5%). Dengan begitu, media sosial memungkinkan penggunanya untuk mendapatkan berbagai manfaat, seperti mempermudah interaksi sosial, mempererat persahabatan, dan menjalin koneksi baru (Ellison et al., 2007). Penelitian lain juga sepakat bahwa meluasnya media sosial telah mengubah cara persahabatan terbentuk dan dipertahankan (George, 2019). Sehingga online self-disclosure dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi untuk membentuk kualitas persahabatan.

Meski beberapa studi menunjukkan bahwa online self-disclosure memiliki kesamaan dengan self-disclosure secara langsung dan dapat memperkuat persahabatan (Yau & Reich, dalam Scott et al., 2022), terdapat pandangan

berbeda yang menyatakan bahwa pengungkapan diri secara daring bersifat asinkron (Nesi et al., 2018) dan karenanya lebih nyaman, dengan lebih banyak waktu untuk mempertimbangkan tanggapan dan keterlambatan umpan balik selama percakapan emosional.

Penelitian mengenai hubungan antara online self-disclosure dan friendship quality telah dilakukan oleh Valkenburg dan Peter (2009), yang menemukan adanya hubungan timbal balik (dua arah) yang saling memperkuat antara kedua variabel tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Valkenburg dan Peter (2007), yang menunjukkan bahwa komunikasi daring membuat mereka merasa lebih dekat dengan teman-teman yang sudah mereka kenal, sehingga media daring dinilai dapat memperkuat kualitas hubungan persahabatan melalui peningkatan pengungkapan diri. Namun, kedua penelitian tersebut dilakukan pada remaja, sedangkan penelitian ini berfokus pada dewasa awal, sehingga diperlukan studi lanjutan untuk mengetahui apakah pola hubungan serupa juga ditemukan pada kelompok usia yang berbeda.

Desjarlais dan Joseph (2017) juga menyatakan bahwa online self disclosure memiliki kecenderungan untuk memperkuat kualitas persahabatan dan berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan individu. Penelitian oleh Amosun et al. (2022) juga mendukung bahwa online self-disclosure berperan dalam meningkatkan kualitas hubungan persahabatan yang telah terjalin, khususnya melalui intensitas interaksi di platform WeChat yang mampu mempererat ikatan relasional serta mendukung peningkatan kesejahteraan individu.

Valkenburg dan Peter (2007) menemukan bahwa pengungkapan diri secara

daring melalui instant messaging (IM) berhubungan positif dengan peningkatan kualitas persahabatan, karena IM umumnya digunakan untuk berkomunikasi dengan teman yang sudah dikenal. Sebaliknya, efek positif tersebut tidak ditemukan pada penggunaan ruang obrolan publik yang lebih sering melibatkan interaksi dengan orang asing. Hal ini menunjukkan bahwa konteks dan jenis platform daring memiliki pengaruh penting terhadap dinamika pengungkapan diri dan hubungan persahabatan.

Sementara itu, Niland et al. (2015) menemukan bahwa online self disclosure juga berperan dalam membangun dan mempertahankan hubungan pertemanan yang bermakna pada dewasa awal (usia 18 – 25 tahun). Namun, penelitian tersebut secara khusus menyoroti pengungkapan diri melalui Facebook, salah satu platform media sosial yang memungkinkan terjadinya interaksi baik dengan teman dekat maupun dengan orang asing. Meskipun Facebook memiliki karakteristik ruang publik, hasil penelitian tersebut tetap menunjukkan peran positif online self-disclosure terhadap friendship quality. Temuan ini membuka peluang bagi peneliti untuk menelusuri lebih lanjut bagaimana pengungkapan diri secara daring berdampak terhadap kualitas persahabatan, khususnya dalam platform media sosial yang lebih beragam dan pada kelompok usia dewasa awal dengan pendekatan kuantitatif.

Liddiniyah & Maryam (2023), pada penelitiannya juga menyarankan bahwa perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait variabel persahabatan pada lingkup mahasiswa dan melihat hubungannya dengan variabel self-disclosure. Dan seperti yang disarankan oleh penelitian Wang et al. (2014) untuk melengkapi data kuantitatif dengan log penggunaan media sosial dalam meninjau durasi yang

dihabiskan/hari di media sosial oleh partisipan. Oleh karena itu, penelitian ini menindaklanjuti saran tersebut dengan mengkaji hubungan antara online self disclosure dan kualitas persahabatan, serta turut mempertimbangkan durasi penggunaan media sosial sebagai informasi tambahan yang memperkaya hasil analisis.

Peneliti memilih untuk fokus pada online self-disclosure karena fenomena keterbukaan diri di era digital mengalami pergeseran signifikan. Berbeda dengan keterbukaan diri secara langsung (tatap muka), online self-disclosure memungkinkan individu untuk membagikan informasi personal melalui media sosial secara lebih fleksibel dan terkontrol (Nguyen et al., 2012; Valkenburg & Peter, 2009). Hal ini menjadikan online self-disclosure sebagai bentuk komunikasi interpersonal yang sangat relevan di kalangan dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial.

Alasan lain yang mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut dikarenakan penelitian pada kedua variabel dengan populasi pria masih jarang dilakukan. Penelitian mengenai online self-disclosure sering kali difokuskan pada perempuan (Bane et al., 2010; Salsabila & Widiyasavitri, 2021), karena perempuan dianggap lebih terbuka secara emosional dalam hubungan persahabatan (Dewi & Minza, 2018; Gardiner, 2019; Guerrero et al., 2022). Namun, lebih sedikit penelitian yang meneliti pada populasi pria. Penelitian sebelumnya juga seringkali menggabungkan kedua jenis kelamin dalam sampel mereka (Ghifari, 2021; Talia & Nurnisya, 2023; Nabila et al., 2024), sehingga kurang dapat merepresentasikan fokus pada populasi gender tertentu.

Selain itu, dengan adanya studi terdahulu yang menjelaskan bahwa dalam

friendship quality dan self-disclosure pada pria cenderung rendah (Demir & Chiverton, 2017; Gil, 2024), tetapi pengguna media sosial didominasi oleh pria dewasa awal (APJII, 2024; He et al., 2024), yang mana media sosial menjadi salah satu platform untuk melakukan self-disclosure secara daring. Hal ini menjadi kesenjangan yang peneliti ingin pastikan, apakah pria dewasa awal yang semakin banyak terlibat dalam media sosial mempengaruhi online self-disclosure mereka.

Secara kesimpulan, dewasa awal yang tidak berhasil melewati tahap perkembangan psikososial intimacy vs isolation berisiko mengalami kesepian dan isolasi sosial yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis. Sebaliknya, individu yang berhasil akan mampu membangun hubungan salah satunya dalam persahabatan. Namun, persahabatan antar pria ditemukan kurang intim dan kurang terbuka secara emosional. Hal ini menunjukkan terdapat hambatan dalam kedekatan persahabatan pada pria yaitu persaingan, homophobia, dan kurangnya ekspresi yang membuat mereka sulit untuk mengekspresikan diri didalam persahabatan serta melakukan self-disclosure. Kehadiran media sosial menawarkan ruang bagi mereka sebagai alternatif melakukan online self disclosure, yang berpotensi memperkuat friendship quality. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan asumsi ini, sehingga peneliti merasa penelitian ini penting untuk dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *online self-disclosure* dan

friendship quality pada pria dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *online self-disclosure* dengan *friendship quality* pada pria dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap literatur psikologi, terutama Psikologi Sosial, maupun mengembangkan kajian teoritis serta membantu memperluas penelitian yang berhubungan dengan *online self-disclosure* dan *friendship quality*, khususnya pada pria dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Partisipan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman kepada pria dewasa awal untuk lebih memahami hubungan persahabatan mereka, khususnya dalam konteks keterbukaan diri secara *online*. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi mereka dalam membangun hubungan persahabatan yang lebih dekat dan mendalam melalui interaksi secara *online*.

b) Bagi Universitas Diponegoro

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi Universitas Diponegoro dalam memperkuat peran unit-unit kemahasiswaan sebagai

wadah pembinaan hubungan interpersonal yang sehat.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi acuan awal dan sumber literatur tambahan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji persahabatan dan keterbukaan diri di era digital, khususnya pada pria.