

Hubungan antara Kesepian dan Kualitas Hubungan Sosial pada Remaja di Kota Surabaya: Peran *Phubbing* sebagai Mediator

Putri Wulandari¹, Etik Darul Muslikah², Eben Ezer Nainggolan³
Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

wulandariputri979@gmail.com¹

Abstrak

Kata Kunci:

Kualitas Hubungan Sosial, Kesepian, *Phubbing*, Remaja

Kualitas hubungan sosial merupakan komponen penting dalam perkembangan psikososial remaja, namun temuan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya tantangan dalam mempertahankan kualitas hubungan sosial di tengah intensitas penggunaan *smartphone* yang semakin tinggi. Salah satu perilaku yang muncul dalam konteks ini adalah *phubbing*, yang berpotensi menjadi mekanisme perilaku yang menghubungkan kondisi psikologis individu dengan kualitas hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kesepian terhadap kualitas hubungan sosial pada remaja serta menguji peran mediasi *phubbing* dalam hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Partisipan penelitian berjumlah 381 remaja yang berdomisili di Kota Surabaya dan dipilih melalui teknik *incidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kualitas hubungan sosial, skala kesepian, dan skala *phubbing*, kemudian dianalisis menggunakan regresi mediasi melalui PROCESS Macro model 4 (Hayes) versi 4.2. Hasil analisis menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas hubungan sosial ($B = -0,0173$; $p < 0,001$). Selain itu, *phubbing* terbukti berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara kesepian dan kualitas hubungan sosial ($B = -0,0129$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa kesepian memengaruhi kualitas hubungan sosial baik secara langsung maupun melalui peningkatan perilaku *phubbing*. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dengan menegaskan peran *phubbing* sebagai mekanisme perilaku yang menjembatani kondisi psikologis dan kualitas relasi sosial pada remaja, serta menekankan pentingnya pengelolaan aspek psikologis dan penggunaan teknologi dalam konteks hubungan sosial remaja.

Abstract

Key Word:

Social Relationship Quality, Loneliness, *Phubbing*, Adolescents

Social relationship quality is a crucial component of adolescents' psychosocial development; however, previous studies indicate increasing challenges in maintaining social relationship quality amid the growing intensity of smartphone use. One behavioral phenomenon emerging in this context is phubbing, which may function as a behavioral mechanism linking individuals' psychological conditions to the quality of their social relationships. This study aimed to examine the effect of loneliness on adolescents' social relationship quality and to test the mediating role of phubbing in this relationship. A quantitative correlational approach with a cross-sectional design was employed. The participants consisted of 381 adolescents residing in Surabaya, Indonesia, selected using incidental sampling. Data were collected using a social relationship quality scale, a loneliness scale, and a phubbing scale, and analyzed using mediation regression through PROCESS Macro Model 4 (Hayes), version 4.2. The results indicated that loneliness had a significant negative effect on social relationship quality ($B = -0.0173$; $p < 0.001$). Furthermore, phubbing was found to act as a partial mediator in the relationship between loneliness and social relationship quality ($B = -0.0129$; $p < 0.001$), indicating that loneliness affects social relationship quality both directly and indirectly through increased phubbing behavior. These findings contribute theoretically by highlighting phubbing as a behavioral mechanism that bridges psychological conditions and social relationship quality among adolescents, and underscore the importance of addressing psychological factors and managing technology use in the context of adolescents' social interactions.

Copyright © 2026 Putri Wulandari, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan
This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Kualitas hubungan sosial merupakan aspek fundamental dalam perkembangan psikososial remaja karena berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis akan dukungan, kelekatan, dan penerimaan sosial. Pierce dkk., (1991) mendefinisikan kualitas hubungan sosial sebagai persepsi individu mengenai tingkat hubungan interpersonal yang mampu memberikan dukungan, tingkat konflik dan kedalaman hubungan. Sejalan dengan Berndt (2002) yang mengatakan bahwa kualitas hubungan sosial adalah sejauh mana hubungan interpersonal khususnya persahabatan ditandai oleh kepercayaan, dukungan emosional, kedekatan, kesetaraan dan pengalaman positif yang memiliki kontribusi pada perkembangan sosial individu. Definisi ini

menempatkan kualitas hubungan dalam kerangka pemenuhan kebutuhan psikologis, bukan hanya kuantitas interaksi.

Dalam kajian psikologi perkembangan Collins dan Steinberg (2004) mengemukakan bahwa kualitas hubungan sosial ditentukan oleh adanya keintiman, dukungan emosional, kepercayaan, serta kemampuan untuk mengelola konflik secara konstruktif. Duck (1995) juga menjelaskan bahwa kualitas hubungan sosial adalah kemampuan yang ditentukan oleh individu dalam mengelola konflik, membangun keintiman dan menjaga kepercayaan. Perspektif ini menekankan bahwa hubungan yang berkualitas tidak harus selalu bebas dari konflik, melainkan tergantung pada kemampuan individu untuk tetap menjaga rasa saling pengertian dan komitmen dalam dinamika relasi yang terjadi.

Menurut Baron & Byrne (2005) idealnya, remaja diharapkan mampu membangun hubungan sosial yang positif, ditandai dengan adanya keintiman, kepercayaan, komunikasi yang efektif, serta dukungan emosional dari orang-orang di sekitarnya. Penelitian Umberson dan Montez (2010) menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial yang positif dan saling mendukung dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial yang adaptif, menurunkan risiko stres, depresi, serta memperkuat mekanisme koping dalam menghadapi tekanan hidup. Kualitas hubungan sosial yang positif juga berkontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis individu, seperti meningkatnya harga diri, rasa aman, dan kebahagiaan (Reis & Gable, 2015).

Erikson (1968) mengemukakan bahwa periode remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh konflik antara pembentukan identitas dan kebingungan peran. Pada tahap ini, remaja berada pada proses aktif untuk menemukan serta mengukuhkan identitas dirinya. Seiring dengan proses tersebut, remaja juga memiliki kebutuhan yang kuat untuk diterima dalam lingkungan sosial, menjalin hubungan persahabatan, dan membentuk relasi interpersonal yang bermakna. Kondisi ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode yang erat dengan tantangan perkembangan, khususnya dalam membangun hubungan sosial.

Umberson dan Montez (2010) menjelaskan bahwa remaja dengan hubungan sosial negatif cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, menurunnya prestasi akademik, serta hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat di masa dewasa. Dengan demikian, gangguan dalam hubungan sosial pada masa remaja tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga berpotensi mengganggu perkembangan sosial dan psikologis jangka panjang.

Studi global yang dilakukan oleh Holt-Lunstad dkk. (2017) menemukan bahwa lemahnya hubungan sosial berhubungan erat dengan meningkatnya risiko masalah kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan sosial yang buruk bukan sekadar persoalan interpersonal, melainkan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, pada masa remaja, kualitas hubungan sosial yang negatif juga berimplikasi pada hal yang lebih luas.

Remaja yang mengalami kesepian sering kali menggunakan media sosial sebagai pelarian untuk mengurangi perasaan terisolasi. Namun, hal ini dinilai tidak mengatasi masalah, penggunaan media digital secara kompulsif justru dapat memperburuk perasaan terputus dari relasi sosial yang bermakna (Nowland dkk., 2018). Ketika interaksi yang dilakukan tidak melibatkan kelekatan emosional atau perhatian yang tulus, maka yang muncul adalah hubungan yang dangkal, dan pengalaman kesepian yang tetap bertahan.

Dalam perspektif kontemporer, berkaitan dengan era digital dan media sosial, kualitas hubungan sosial juga mulai dikaji dalam konteks interaksi daring. Baym (2015) menyatakan bahwa kualitas hubungan sosial di era digital tetap dapat terjaga selama komunikasi yang terjadi tetap mempertahankan unsur kelekatan emosional, perhatian timbal balik, dan keautentikan dalam berbagi diri. Namun, Baym (2015) juga menggaris bawahi bahwa interaksi yang terlalu dipengaruhi oleh teknologi berpotensi menurunkan keintiman hubungan, terutama ketika terjadi media *displacement*, yaitu saat waktu untuk interaksi langsung tergantikan oleh keterlibatan dalam dunia digital.

Dalam konteks kehidupan remaja saat ini, perilaku *phubbing* semakin sering muncul sebagai bagian dari pola penggunaan teknologi digital yang berpotensi memengaruhi intensitas serta kualitas interaksi tatap muka. Survei yang dilakukan oleh Al-Saggaf dan O'Donnell (2019), menunjukkan 62% remaja mengaku lebih sering memeriksa ponsel saat berbicara dengan orang lain. Temuan ini juga diperkuat oleh Roberts dan David (2016) yang mengungkapkan bahwa perilaku *phubbing* tidak hanya mengurangi kedalaman komunikasi tetapi juga memicu konflik interpersonal, terutama dalam hubungan pertemanan dan keluarga.

Phubbing mengurangi kualitas waktu bersama atau *quality time* yang merupakan fondasi penting dalam memperkuat hubungan sosial yang sehat. Dalam studi yang dilakukan oleh Roberts dan David (2016), ditemukan bahwa pasangan yang mengalami *phubbing* secara signifikan menunjukkan penurunan kepuasan hubungan hingga 34%. Pola serupa juga terjadi pada remaja, di mana interaksi pertemanan yang terganggu oleh *phubbing* berujung pada meningkatnya konflik, berkurangnya kepercayaan dan munculnya rasa

diabaikan. Data dari studi longitudinal oleh Hong dkk., (2019) menunjukkan bahwa pertemanan remaja yang dipenuhi perilaku *phubbing* memiliki frekuensi konflik interpersonal 2,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan hubungan yang tidak terganggu oleh perilaku tersebut.

Penelitian ini memiliki *urgensi* untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai dinamika hubungan sosial remaja dalam konteks perkembangan teknologi digital, sekaligus merumuskan upaya yang tepat dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial remaja. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kesepian, *phubbing*, dan kualitas hubungan sosial, dengan menjadikan *phubbing* sebagai variabel mediator. Pengujian hubungan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi intervensi untuk meningkatkan kualitas relasi sosial remaja di era digital.

Secara praktis, jika *phubbing* terbukti sebagai variabel mediasi yang signifikan, maka implikasi intervensinya akan berubah secara substansial. Intervensi tidak lagi cukup dengan hanya mengurangi penggunaan *smartphone*, tetapi harus diarahkan juga pada pengurangan sumber stres psikologis seperti kesepian melalui program intervensi psikososial berbasis kelompok sebaya, pelatihan empati digital, serta pembentukan norma baru mengenai etika penggunaan ponsel dalam interaksi sosial. Konteks spesifik Surabaya, dengan karakteristik tingginya tekanan akademik, dan akses digital tanpa pengawasan yang memadai, membuatnya menjadi lokasi ideal untuk menguji model mediasi ini secara komprehensif. Studi ini diharapkan dapat menjembatani tiga celah penting sekaligus, yaitu celah teoretis dalam literatur global, celah empiris dalam kajian lokal, dan celah kebijakan dalam pengembangan intervensi kesehatan relasional berbasis bukti yang kontekstual dan relevan dengan realitas remaja urban Indonesia masa kini.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara kesepian, penggunaan *smartphone*, dan kualitas hubungan sosial, sebagian besar studi tersebut masih memosisikan variabel-variabel tersebut secara terpisah atau terbatas pada hubungan langsung. Hingga saat ini, kajian yang secara empiris menguji mekanisme mediasi perilaku *phubbing* dalam hubungan antara kesepian dan kualitas hubungan sosial pada remaja dalam konteks urban Indonesia masih sangat terbatas. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menguji peran *phubbing* sebagai mediator yang menjelaskan bagaimana kondisi psikologis internal berupa kesepian dapat diterjemahkan menjadi perilaku sosial yang berdampak pada penurunan kualitas hubungan sosial. Dengan menggunakan model analisis mediasi berbasis PROCESS Macro, studi ini tidak hanya memperluas pemahaman teoretis mengenai dinamika hubungan sosial remaja di era digital, tetapi juga memberikan kontribusi empiris yang kontekstual terhadap pengembangan intervensi psikososial dan literasi digital yang relevan dengan realitas remaja perkotaan di Indonesia.

Menurut Russel (1996), menjelaskan bahwa kesepian dinilai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hubungan sosial remaja, baik melalui mekanisme kognitif, emosional, dan perilaku yang menghambat terbentuknya hubungan interpersonal yang sehat dan bermakna. Kesepian yang berkepanjangan pada remaja dapat berdampak serius terhadap aspek psikologis maupun sosial. Hal ini sejalan dengan teori Weiss dan Riesman (1973) yang menjelaskan bahwa kesepian timbul ketika hubungan interpersonal yang dimiliki individu tidak sesuai dengan harapan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Kesepian secara kuantitatif berkaitan dengan jumlah hubungan sosial yang kurang, sedangkan secara kualitatif mencerminkan ketidakpuasan terhadap kualitas hubungan sosial yang ada.

Menurut Hawkey dan Cacioppo (2010) kesepian berperan besar dalam menurunkan kualitas hubungan sosial karena kesepian menimbulkan pola pikir sosial yang negatif, perasaan terisolasi, dan rasa kewaspadaan berlebih terhadap penolakan sosial yang menyebabkan remaja kurang mampu mengekspresikan diri secara terbuka dan membangun hubungan sosial yang bermakna. Selain itu, remaja yang mengalami kesepian cenderung menghambat keterampilan sosialnya, menurunkan kemampuan berempati, serta meningkatkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan pertemanan (Qualter dkk., 2015).

Kesepian yang berkepanjangan pada remaja dapat berdampak serius terhadap aspek psikologis maupun sosial. Hasil studi yang dilaporkan oleh Heinrich dan Gullone (2006) menunjukkan bahwa kesepian berhubungan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, bahkan kecenderungan menyakiti diri sendiri. Selain itu, remaja yang kesepian juga cenderung mengalami penurunan kualitas hubungan sosial, merasa tidak memiliki dukungan sosial yang memadai, serta kesulitan dalam menjalin kedekatan interpersonal yang sehat.

Faktor disposisional dan kondisi emosional negatif, seperti stres atau kesepian, dapat memicu penggunaan *smartphone* secara maladaptif. Dalam model ini, tekanan emosional memengaruhi proses afektif yang kemudian berinteraksi dengan distorsi kognitif, seperti kebutuhan untuk menghindari ketidaknyamanan atas relasi interpersonal sehingga individu mencari pelarian cepat melalui dunia digital sebagai upaya kompensasi kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi di dunia nyata. Alih-alih mendapatkan solusi, perilaku ini

dapat mengarah pada *phubbing*, yaitu tindakan mengabaikan orang lain dalam situasi tatap muka karena fokus pada ponsel (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018)

Penggunaan media sosial secara pasif, seperti aktivitas melihat unggahan tanpa berinteraksi terbukti berkaitan dengan peningkatan perasaan kesepian dan kecemasan (Al-Saggaf dan O'Donnell, 2019). Dalam konteks ini, *phubbing* dapat dipahami sebagai bentuk pelarian dari kesepian yang dirasakan remaja. Ketika menghadapi tekanan sosial atau ketidaknyamanan emosional, remaja cenderung beralih pada ponsel untuk menghindari interaksi langsung. *Phubbing* menjadi cara yang tidak disadari oleh remaja untuk menghindari konfrontasi sosial langsung yang terasa melelahkan atau mengecewakan. Namun, perilaku ini justru memperparah kondisi kesepian itu sendiri, karena mengurangi kesempatan membentuk koneksi yang lebih mendalam dan nyata dengan orang lain.

Dalam kerangka *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*) merupakan kebutuhan psikologis dasar. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi melalui hubungan sosial langsung, individu akan mencari sumber pemenuhan lain yang dianggap lebih mudah diakses. Penggunaan gawai menjadi salah satu sarana yang cepat dan instan untuk memperoleh rasa keterhubungan semu, meskipun tidak selalu bermakna secara emosional.

Akdevelioglu dan Kara (2020) menemukan bahwa interaksi yang terganggu oleh *phubbing* menjadi lebih dangkal, terputus, dan kehilangan dimensi keintiman. Dalam konteks perkembangan sosial remaja, hal ini menjadi perhatian serius karena masa remaja merupakan fase penting pembentukan empati, kepekaan sosial, dan kapasitas relasional. Ketika *phubbing* dilakukan secara berulang, hubungan sosial menjadi tidak stabil, disertai munculnya perasaan ditolak, diabaikan, atau kurang dihargai, yang pada akhirnya menurunkan kualitas komunikasi dan kepercayaan antar individu.

Pierce, dkk. (1991) mendefinisikan kualitas hubungan sosial sebagai keyakinan individu bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai, dan memiliki orang lain yang dapat diandalkan ketika dibutuhkan. Dalam kerangka ini, kualitas hubungan sosial sangat ditentukan oleh sejauh mana individu memersepsikan adanya kehadiran dan responsivitas sosial dari lingkungan sekitarnya, bukan semata-mata oleh frekuensi interaksi sosial.

Berdasarkan teori dari Pierce, dkk. (1991), dapat ditarik kesimpulan bahwa kesepian muncul ketika individu memersepsikan rendahnya dukungan sosial, baik secara emosional maupun instrumental. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi melalui hubungan sosial langsung, individu akan mencari sumber pemenuhan lain yang dianggap lebih mudah diakses. Penggunaan gawai menjadi salah satu sarana yang cepat dan instan untuk memperoleh rasa keterhubungan semu, meskipun tidak selalu bermakna secara emosional. Remaja yang merasa tidak didengarkan, tidak dipahami, atau tidak dianggap penting oleh orang lain akan mengalami kesenjangan antara dukungan sosial yang diharapkan dan yang dirasakan

Dari sudut pandang psikologi sosial, Reis dan Shaver (1988), mengemukakan model interpersonal *process model of intimacy*, yang menyatakan bahwa kualitas hubungan sosial sangat dipengaruhi oleh proses interaksi yang melibatkan pengungkapan diri dan respons yang penuh pengertian dari pihak lain. Dalam model ini, hubungan dikatakan berkualitas jika komunikasi yang terjalin mengarah pada peningkatan keintiman, empati, dan keterhubungan emosional. Pandangan ini memperluas pemahaman bahwa kualitas hubungan bukan hanya tergantung pada isi hubungan itu sendiri, melainkan juga pada bagaimana proses komunikasi berlangsung dalam konteks tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain korelasional dan model mediasi untuk menguji hubungan antara kesepian dan kualitas hubungan sosial dengan *phubbing* sebagai variabel mediator. Mekanisme peran mediasi pada penelitian ini menjelaskan bagaimana kesepian dapat menurunkan kualitas hubungan sosial. Individu yang kesepian lebih rentan melakukan *phubbing*, dan perilaku tersebut akhirnya dapat memperburuk kualitas interaksi sosial yang dimiliki. Desain penelitian ini sekaligus menjadi dasar dalam pemilihan teknik analisis data. Pengujian pengaruh langsung maupun tidak langsung antar variabel dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis mediasi menggunakan PROCESS Macro Model 4 (Hayes, 2018).

Populasi dalam penelitian ini mencakup remaja yang berdomisili di Kota Surabaya dengan rentang usia 15 - 19 tahun. Penentuan besaran populasi dalam penelitian ini mengacu pada data Badan Pusat Statistik Juni 2024 mencatat bahwa jumlah remaja berusia 15–19 tahun di Kota Surabaya mencapai 240.670 jiwa.

Jumlah partisipan minimum yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 348 partisipan. Penetapan jumlah partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada perhitungan menggunakan tabel Isaac dan Michael yang menyediakan tingkat kesalahan 1%, 5% dan 10%. Dalam penelitian ini digunakan tingkat kesalahan 5% dengan taraf kepercayaan populasi sebesar 95%. Penelitian ini menerapkan teknik *non-probability*

sampling dalam proses pengambilan sampel dengan jenis insidental sampling. Pemilihan teknik insidental sampling didasarkan pada karakteristik populasi penelitian, yaitu remaja di Kota Surabaya, yang jumlahnya besar dan bersifat heterogen serta tidak menuntut kriteria responden yang bersifat khusus.

Proses pengumpulan data dilaksanakan melalui penyebaran kuesioner yang dirancang menggunakan platform Google Form kemudian didistribusikan secara *offline* dan *online* untuk menjangkau partisipan secara optimal. Pada pelaksanaan pengumpulan data secara *offline*, peneliti secara langsung mengunjungi beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang berada di Kota Surabaya untuk membagikan tautan maupun kode QR kuesioner kepada peserta didik. Sementara itu, pengumpulan data secara daring dilakukan melalui distribusi kuesioner pada berbagai platform media sosial, antara lain WhatsApp dan TikTok, yang juga menjangkau mahasiswa baru dari beberapa perguruan tinggi

Seluruh rangkaian proses penelitian, mulai dari penyebaran kuesioner hingga pengumpulan data, dilaksanakan secara mandiri oleh peneliti dengan tetap mengedepankan prinsip-prinsip etika penelitian, khususnya dalam menjaga kerahasiaan dan anonimitas data partisipan. Sebelum memaparkan hasil analisis penelitian, pada bagian ini terlebih dahulu disajikan beberapa informasi terkait pengolahan data penelitian.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen penelitian, yaitu skala kualitas hubungan sosial, skala kesepian, dan skala phubbing. Seluruh instrumen yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari instrumen baku yang telah digunakan secara luas dalam penelitian sebelumnya, serta disesuaikan dengan konteks remaja di Indonesia.

Skala kualitas hubungan sosial diukur menggunakan hasil modifikasi dari *Quality of Relationship Inventory* (QRI) yang dikembangkan oleh Pierce dkk. (1991), yang mengukur persepsi individu terhadap kualitas hubungan interpersonal berdasarkan dimensi dukungan, konflik, dan kedekatan. Instrumen ini terdiri dari 29 butir pernyataan.

Skala kesepian diukur menggunakan hasil modifikasi dari *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996). Skala ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang direspons menggunakan skala Likert dengan tujuh pilihan jawaban, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi.

Skala phubbing diukur menggunakan hasil modifikasi dari *Generic Scale of Phubbing* (GSP) yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018). Instrumen ini terdiri dari 15 butir pernyataan yang mencerminkan empat dimensi, yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problematic internet use*, dengan respons menggunakan skala Likert tujuh poin.

Uji kualitas alat ukur dilakukan melalui analisis validitas dan reliabilitas. Daya beda aitem dianalisis menggunakan korelasi *corrected item-total correlation* untuk menilai validitas internal aitem. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha terhadap aitem-aitem yang dinyatakan valid. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh skala memiliki nilai koefisien alpha di atas 0,90, yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis pertama diuji untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kualitas hubungan sosial, sedangkan hipotesis kedua diuji untuk mengetahui peran phubbing sebagai variabel mediator dalam hubungan antara kesepian dan kualitas hubungan sosial.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi berbasis proses (*regression-based path analysis*) dengan bantuan PROCESS Macro versi 4.2 Model 4 yang dikembangkan oleh Hayes (2018). Analisis ini menghasilkan estimasi pengaruh langsung (*direct effect*), pengaruh tidak langsung (*indirect effect*), dan pengaruh total (*total effect*) antar variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografis Partisipan Penelitian

Tabel Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	169	44,4%
	Perempuan	212	55,6%
Usia	15 Tahun	44	11,5%
	16 Tahun	140	36,7%
	17 Tahun	104	27,3%
	18 Tahun	41	10,8%
	19 Tahun	52	13,6%

kognitif, emosional, dan perilaku yang menghambat terbentuknya hubungan interpersonal yang sehat dan bermakna. Kesepian yang berkepanjangan pada remaja dapat berdampak serius terhadap aspek psikologis maupun sosial.

Berdasarkan hasil analisis data, kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap *phubbing* dengan nilai koefisien $B = 0,5204$; $t = 11,8044$; $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami remaja, semakin besar kecenderungan untuk melakukan *phubbing* dalam interaksi sosial sehari-hari.

Kesepian pada remaja sering memicu munculnya perilaku kompensatif yang justru dapat memperburuk kondisi psikologis yang dialami. Salah satu bentuk perilaku tersebut adalah *phubbing*. Istilah *phubbing* berasal dari gabungan kata *phone* dan *snubbing*, yang secara harfiah menggambarkan tindakan mengabaikan orang lain saat berinteraksi sosial demi memperhatikan ponsel (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Perilaku ini mencerminkan kebiasaan modern yang berpotensi merusak kualitas komunikasi dan menimbulkan perasaan tidak dihargai dalam interaksi sosial. Temuan dari Al-Saggaf & O'Donnell (2019) memperkuat hal ini bahwa penggunaan media sosial secara pasif seperti hanya melihat unggahan tanpa berinteraksi terbukti berkaitan dengan peningkatan perasaan kesepian dan kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis data, *phubbing* terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas hubungan sosial dengan nilai koefisien $B = -0,0086$; $t = -6,9807$; $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku *phubbing*, semakin rendah kualitas hubungan sosial remaja.

Dalam kerangka *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*) merupakan kebutuhan psikologis dasar. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi melalui hubungan sosial langsung, individu akan mencari sumber pemenuhan lain yang dianggap lebih mudah diakses. Penggunaan gawai menjadi salah satu sarana yang cepat dan instan untuk memperoleh rasa keterhubungan semu, meskipun tidak selalu bermakna secara emosional. Teori tersebut didukung oleh temuan yang telah dilakukan oleh Akdevelioglu dan Kara (2020), bahwa interaksi yang terganggu oleh *phubbing* menjadi lebih dangkal, terputus, dan kehilangan dimensi keintiman. Dalam konteks perkembangan sosial remaja, hal ini menjadi perhatian serius karena masa remaja merupakan fase penting pembentukan empati, kepekaan sosial, dan kapasitas relasional. Ketika *phubbing* dilakukan secara berulang, hubungan sosial menjadi tidak stabil, disertai munculnya perasaan ditolak, diabaikan, atau kurang dihargai, yang pada akhirnya menurunkan kualitas komunikasi dan kepercayaan antar individu.

Hasil analisis mediasi menunjukkan pengaruh langsung (*direct effect*) antara kesepian terhadap kualitas hubungan sosial tetap signifikan ketika *phubbing* dimasukkan sebagai mediator, dengan nilai $B = -0,0129$; $t = -9,6398$; dan $p < 0,001$. Nilai koefisien ini lebih kecil dibandingkan pengaruh *total effect*, yang mengindikasikan bahwa *phubbing* memediasi secara parsial hubungan antara kesepian dan kualitas hubungan sosial. Selain itu, efek tidak langsung (*indirect effect*) kesepian terhadap kualitas hubungan sosial melalui *phubbing* juga terbukti signifikan $B = -0,0045$; CI 95% $[-0,0059; -0,0031]$. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian pengaruh kesepian terhadap kualitas hubungan sosial disalurkan melalui perilaku *phubbing*.

Temuan tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pierce, dkk. (1991). Pierce, dkk. (1991) mendefinisikan kualitas hubungan sosial sebagai keyakinan individu bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai, dan memiliki orang lain yang dapat diandalkan ketika dibutuhkan. Dalam kerangka ini, kualitas hubungan sosial sangat ditentukan oleh sejauh mana individu memersepsikan adanya kehadiran dan responsivitas sosial dari lingkungan sekitarnya, bukan semata-mata oleh frekuensi interaksi sosial.

Berdasarkan teori dari Pierce, dkk. (1991), dapat ditarik kesimpulan bahwa kesepian muncul ketika individu memersepsikan rendahnya dukungan sosial, baik secara emosional maupun instrumental. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi melalui hubungan sosial langsung, individu akan mencari sumber pemenuhan lain yang dianggap lebih mudah diakses. Penggunaan gawai menjadi salah satu sarana yang cepat dan instan untuk memperoleh rasa keterhubungan semu, meskipun tidak selalu bermakna secara emosional. Remaja yang merasa tidak didengarkan, tidak dipahami, atau tidak dianggap penting oleh orang lain akan mengalami kesenjangan antara dukungan sosial yang diharapkan dan yang dirasakan.

Meskipun penelitian ini memberikan temuan empiris yang relevan mengenai hubungan antara kesepian, *phubbing*, dan kualitas hubungan sosial pada remaja, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian yang bersifat *cross-sectional* membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal secara longitudinal mengenai arah hubungan antarvariabel. Kedua, seluruh data diperoleh melalui metode *self-report*, sehingga tidak terlepas dari potensi bias persepsi dan kecenderungan respons sosial yang diinginkan. Ketiga, penggunaan teknik *incidental sampling* membatasi generalisasi temuan penelitian ke populasi remaja yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, melibatkan sumber data yang lebih beragam, serta

menerapkan teknik sampling probabilitas guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika hubungan sosial remaja di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kualitas hubungan sosial pada remaja di Kota Surabaya. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat kesepian pada remaja berkaitan dengan penurunan kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Kesepian memunculkan pola pikir sosial yang negatif, perasaan terisolasi, serta hambatan dalam keterbukaan dan kelekatan emosional, sehingga mengurangi kemampuan remaja untuk membangun hubungan yang hangat, suportif, dan bermakna. Sementara itu, hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa *phubbing* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kesepian dan kualitas hubungan sosial pada remaja di Kota Surabaya. Artinya, kesepian tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap penurunan kualitas hubungan sosial, tetapi juga memiliki pengaruh tidak langsung melalui peningkatan perilaku *phubbing*. Temuan ini menegaskan bahwa *phubbing* merupakan mekanisme penting yang menjembatani pengaruh kesepian terhadap kualitas hubungan sosial. Dengan demikian, *phubbing* dapat dipahami bukan semata-mata sebagai penyebab menurunnya kualitas hubungan sosial, melainkan juga sebagai konsekuensi dari kondisi psikologis internal remaja yang mengalami kesepian. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan kajian psikologi sosial dan perkembangan remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan kualitas hubungan sosial tidak bersifat linier semata, melainkan melibatkan mekanisme mediasi perilaku, dalam hal ini *phubbing*. Temuan ini memperluas pemahaman tentang kesepian dengan menempatkannya tidak hanya sebagai kondisi emosional internal, tetapi juga sebagai faktor yang memengaruhi perilaku sosial dalam konteks penggunaan teknologi. Selain itu, penelitian ini memperkuat posisi *phubbing* sebagai konstruk psikologis yang relevan dalam kajian hubungan interpersonal. *Phubbing* tidak hanya berfungsi sebagai variabel independen atau konsekuensi penggunaan teknologi, tetapi juga sebagai variabel mediator yang menjelaskan bagaimana kondisi emosional dapat diterjemahkan menjadi penurunan kualitas hubungan sosial. Secara praktis, penelitian ini menegaskan bahwa kualitas hubungan sosial remaja dipengaruhi oleh interaksi antara kesepian dan perilaku digital, di mana *phubbing* berperan sebagai mediator. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan relasi sosial remaja memerlukan pendekatan komprehensif melalui pengurangan kesepian, penguatan keterampilan sosial dan komunikasi, serta literasi digital yang beretika, yang dapat dijadikan dasar bagi tenaga profesional dan orang tua dalam merancang intervensi, pendampingan, dan pola pengasuhan yang lebih adaptif guna mendukung hubungan sosial remaja yang sehat di era digital.

DAFTAR REFERENSI

- Akdevelioglu, D., & Kara, S. (2020). Phubbing and interpersonal relationships: A systematic review. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(2), 95–110. <https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.2.0055>
- 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>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social psychology* (10th ed.). Pearson Education.
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2nd ed.). Polity Press.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7–10. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00157>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- 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>
- Collins, W. A., & Steinberg, L. (2004). Adolescent development in interpersonal context. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 100–152). John Wiley & Sons.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Duck, S. (1995). *Meaningful relationships: Talking, sense, and relating*. Sage Publications.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2017). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Sheng, X., & Zhen, R. (2019). Mobile phone addiction and phubbing among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior, 93*, 44–53. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.042>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science, 13*(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(6), 1028–1039. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.1028>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2015). Responsiveness. *Current Opinion in Psychology, 1*, 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.001>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior, 54*, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior, 51*(1_suppl), S54–S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Weiss, R. S., & Riesenman, D. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.