



**KEPERCAYAAN DAN KETERBUKAAN PADA PERSAHABATAN DI MASA  
*EMERGING ADULTHOOD*: MODERASI KECEMASAN SOSIAL**

**Gabriella Shalisha<sup>1</sup>, Yohanes Budiarto<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara<sup>1,2</sup>

E-mail: [gabriella.705220431@stu.untar.ac.id](mailto:gabriella.705220431@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [yohanesb@fpsi.untar.ac.id](mailto:yohanesb@fpsi.untar.ac.id)<sup>2\*</sup>

Diterima: 31/3/2026; Direvisi: 6/4/2026; Diterbitkan: 15/4/2026

**ABSTRAK**

Persahabatan merupakan hubungan interpersonal yang umumnya ditopang oleh kepercayaan dan keterbukaan. Namun, tidak semua individu mampu melakukan keterbukaan secara optimal. Kecemasan sosial yang ditandai oleh kekhawatiran terhadap evaluasi negatif secara teoretis dapat menghambat proses keterbukaan tersebut. Akan tetapi, penelitian yang menguji kecemasan sosial sebagai moderator dalam hubungan kepercayaan dan keterbukaan, khususnya pada *emerging adulthood* di Indonesia, masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk menguji pengaruh kepercayaan terhadap keterbukaan dalam persahabatan *emerging adults*, serta menguji apakah kecemasan sosial memoderasi hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis regresi moderasi. Partisipan berjumlah 383 orang (91 laki-laki, 292 perempuan) berusia 18 - 25 tahun, direkrut melalui *convenience sampling*. Kepercayaan diukur menggunakan *Trust Scale* yang terdiri dari 14 butir ( $\alpha = .855$ ). Keterbukaan diukur menggunakan *Self-Disclosure Index* (SDI) sebanyak 10 butir ( $\alpha = .851$ ). Kecemasan sosial diukur menggunakan dua dimensi dari *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) dengan total 10 butir ( $\alpha = .902$ ). Analisis dilakukan menggunakan modul MedMod pada Jamovi. Hasil menunjukkan bahwa kepercayaan berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterbukaan ( $b = .5009, p < .001$ ), sementara kecemasan sosial tidak berperan sebagai moderator ( $b = -.0107, p = .789$ ). Temuan ini menegaskan pentingnya kepercayaan sebagai prediktor keterbukaan dalam persahabatan, serta menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak selalu mengubah dinamika tersebut.

**Kata Kunci:** Kepercayaan, Keterbukaan, Kecemasan Sosial, Persahabatan, *Emerging Adulthood*

**ABSTRACT**

Close friendships are interpersonal relationships generally grounded in trust and self-disclosure. However, not all individuals are able to engage in self-disclosure optimally. Social anxiety, defined by fears of negative evaluation, may hinder disclosure. Yet studies examining its moderating role between trust and self-disclosure among emerging adults in Indonesia remain limited. This study aimed to investigate the effect of trust on self-disclosure in close friendships among emerging adults and examine whether social anxiety moderates this relationship. A quantitative correlational design with moderation regression analysis was employed involving 383 participants (91 males and 292 females) aged 18–25 years recruited through convenience sampling. Trust was measured using the 14-item Trust Scale ( $\alpha = .855$ ), self-disclosure using the 10-item Self-Disclosure Index ( $\alpha = .851$ ), and social anxiety using two dimensions of the Social Anxiety Scale for Adolescents with 10 items ( $\alpha = .902$ ). Analysis was conducted using the MedMod module in Jamovi. The results indicated that trust positively and significantly predicted self-disclosure ( $b = .5009, p < .001$ ), whereas social anxiety did not moderate the



relationship ( $b = -.0107, p = .789$ ). These findings highlight the crucial role of trust in fostering self-disclosure in close friendships and suggest that social anxiety does not necessarily alter this dynamic among emerging adults.

**Keywords:** *Trust, Self-disclosure, Social Anxiety, Close Friendship, Emerging Adulthood*

## PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan interaksi dan komunikasi untuk dapat menjadi bagian dari masyarakat, memperoleh dukungan, serta mencapai tujuan hidup mereka (Serikbai & Imanbekova, 2023; Iffah & Yasni, 2022). Melalui proses interaksi tersebut, hubungan interpersonal berkembang dalam tiga bentuk utama, yaitu hubungan keluarga, persahabatan, dan percintaan (Kaufman et al., 2022). Di antara ketiganya, persahabatan menonjol sebagai relasi yang bersifat unik, fleksibel, dan personal karena dibangun secara sukarela serta tidak terikat oleh kewajiban hukum maupun norma formal tertentu (Vanderheiden, 2021). Karakteristik ini menjadikan persahabatan sebagai konteks relasional yang memungkinkan terbentuknya kedekatan emosional secara lebih alami dibandingkan jenis hubungan interpersonal lainnya.

Persahabatan memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta penyediaan dukungan emosional, khususnya pada masa *emerging adulthood* (König et al., 2023; Wijaya & Saprowi, 2022; Zamzam, 2025). *Emerging adulthood* merujuk pada rentang usia 18 - 25 tahun, yaitu masa perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan meningkatnya kebutuhan akan relasi yang bermakna. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tuntutan sosial yang makin kompleks, sehingga keberadaan persahabatan berfungsi sebagai ruang aman untuk berbagi pengalaman, emosi, dan dukungan psikologis. Pentingnya persahabatan pada fase ini sejalan dengan tahap perkembangan psikososial *Intimacy vs Isolation* yang dikemukakan oleh Erikson. Erikson menekankan bahwa kemampuan membangun hubungan dekat menjadi indikator tercapainya perkembangan psikososial yang sehat pada usia ini, sementara kegagalan dalam membangun kedekatan berpotensi mengarah pada perasaan kesepian dan isolasi sosial (McLeod, 2025; Regan & Overstreet, 2021).

Secara ideal, persahabatan yang berkualitas ditandai oleh adanya kepercayaan (*trust*) dan keterbukaan diri (*self-disclosure*) antarindividu (Shanahan, 2022). Keterbukaan diri dipahami sebagai proses komunikasi interpersonal yang melibatkan pengungkapan informasi pribadi secara sukarela, termasuk pikiran, perasaan, serta pengalaman personal kepada orang lain (Li et al., 2020). Melalui keterbukaan, individu dapat membangun keakraban, kehangatan emosional, dan interaksi yang lebih mendalam, sehingga hubungan persahabatan menjadi lebih bermakna dan suportif (Wang et al., 2020; Roshanaei et al., 2024). Proses keterbukaan ini tidak berlangsung secara instan, melainkan berkembang secara bertahap. Temuan tersebut sejalan dengan *Social Penetration Theory* (SPT) yang dikemukakan oleh Altman dan Taylor (dalam Syawal et al., 2023). Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pertimbangan risiko serta manfaat, menjadi faktor kunci yang memengaruhi sejauh mana individu bersedia membuka diri dalam persahabatan (Petronio, 2017; Cheshire & Lampinen, 2025). Namun, keterbukaan yang tidak disertai batas adaptif dapat berkembang menjadi *oversharing*, yaitu pengungkapan informasi pribadi secara berlebihan yang justru berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan dan kerentanan relasional (Shabahang et al., 2022).

Dalam konteks ini, kepercayaan berperan sebagai fondasi utama yang memungkinkan keterbukaan diri berlangsung secara aman. Kepercayaan dipahami sebagai kondisi psikologis



yang melibatkan ekspektasi positif terhadap niat dan perilaku orang lain, disertai kesiapan individu untuk menerima kerentanan interpersonal (Rousseau et al., 2018; Hancock et al., 2023). Individu dengan tingkat kepercayaan yang lebih tinggi cenderung merasa aman secara emosional, sehingga lebih berani mengungkapkan pikiran dan perasaan personal (Pezirkianidis et al., 2023). Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian terdahulu, di mana ditemukan adanya hubungan positif antara kepercayaan dan keterbukaan (Fauzi et al., 2024; Li et al., 2020; Hafizah & Koanda, 2025). Dengan demikian, kepercayaan tidak hanya muncul sebagai hasil dari interaksi positif, tetapi juga menjadi prasyarat penting bagi berkembangnya kedalaman keterbukaan sebagaimana dijelaskan dalam SPT.

Meskipun demikian, tidak semua individu mampu mencapai kondisi ideal tersebut. Dalam sisi budaya kolektivistik seperti Indonesia, individu cenderung lebih selektif dalam melakukan keterbukaan diri demi menjaga harmoni sosial dan menghindari risiko penilaian negatif (Suardana & Yunanto, 2024). Salah satu faktor psikologis yang berpotensi menghambat terbentuknya kepercayaan dan keterbukaan dalam persahabatan adalah kecemasan sosial (*social anxiety*). Kecemasan sosial dipahami sebagai ketakutan terhadap evaluasi negatif dan penilaian sosial yang memengaruhi cara individu mempersepsikan dirinya (He, 2022). Individu dengan kecemasan sosial tinggi cenderung lebih waspada terhadap potensi penolakan, sehingga mengembangkan pola komunikasi defensif dan menghindari keterbukaan, bahkan dalam hubungan yang sudah dekat (Massaro & Simanjuntak, 2024). Akibatnya, persahabatan yang diharapkan menjadi ruang aman bagi keterbukaan diri berpotensi tidak terwujud.

Dalam hal ini, walau kecemasan sosial berhubungan negatif dengan kepercayaan (He, 2022) serta berperan dalam melemahkan proses keterbukaan diri (Noda et al., 2020). Namun, masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji peran kecemasan sosial sebagai faktor yang memengaruhi kekuatan hubungan antara kepercayaan dan keterbukaan diri, khususnya dalam konteks persahabatan pada masa *emerging adulthood*. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan nilai kebaruan dengan menelaah peran kecemasan sosial sebagai variabel moderator. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika relasi interpersonal pada *emerging adults* serta memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan intervensi psikososial yang berfokus pada peningkatan kualitas hubungan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis regresi moderasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Partisipan terdiri dari laki-laki dan perempuan, dengan rentang usia 18 - 25 tahun yang termasuk ke dalam fase *emerging adulthood*. Seluruh partisipan memiliki hubungan persahabatan yang masih aktif pada saat pengambilan data, tanpa ditetapkan durasi minimum hubungan maupun batasan jenis kelamin sahabat. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis Google Forms yang disebarakan melalui berbagai platform media sosial. Pendekatan daring dipilih untuk memberikan fleksibilitas waktu serta lokasi bagi partisipan. Kuesioner memuat informasi mengenai tujuan penelitian, lembar persetujuan partisipan (*informed consent*), data demografis, dan seluruh instrumen penelitian. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh partisipan menggunakan perangkat elektronik yang terhubung dengan internet.

Variabel keterbukaan diri diukur menggunakan *Self-Disclosure Index* (SDI). Alat ukur ini bersifat unidimensional dan terdiri dari 10 butir pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert 5 poin: (1) Sangat tidak setuju; (2) Cukup tidak setuju; (3) Netral; (4) Cukup setuju; dan



(5) Sangat setuju. Selanjutnya, variabel kepercayaan diukur menggunakan *Trust Scale*. Terdiri dari tiga dimensi, yaitu *Dependability*, *Faith*, dan *Predictability*. Seluruh butir diukur menggunakan skala Likert 7 poin: (1) Sangat tidak setuju; (2) Agak tidak setuju; (3) Sedikit tidak setuju; (4) Netral; (5) Sedikit setuju; (6) Agak setuju; dan (7) Sangat setuju. Ketiga dimensi kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total kepercayaan sebagai satu konstruk utuh, sesuai dengan penggunaan dalam penelitian terdahulu. Untuk variabel kecemasan sosial, diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A). Secara keseluruhan, alat ukur ini berjumlah 18 butir pernyataan, namun pada penelitian ini hanya digunakan 12 butir dari dua dimensi yang relevan dalam konteks persahabatan. 8 butir dari *Fear of Negative Evaluation* (FNE) dan 4 butir *Social Avoidance and Distress-General* (SAD-General). Dimensi *Social Avoidance and Distress-New* (SAD-New) tidak digunakan karena kurang sesuai dengan karakteristik relasi persahabatan, di mana individu telah saling mengenal. Seluruh butir SAS-A diukur menggunakan skala Likert 5 poin: (1) Tidak pernah; (2) Jarang; (3) Kadang-kadang; (4) Sering; dan (5) Selalu. Lalu, dijumlahkan menjadi skor total kecemasan sosial. Sebelum pengumpulan data, seluruh alat ukur diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan melalui proses *expert judgment* untuk memastikan kesesuaian makna dan konteks budaya. Setelah itu, barulah pengumpulan data dilaksanakan selama satu bulan. Kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik Jamovi versi 2.6.44. Tahap analisis meliputi uji deskriptif, reliabilitas instrumen, dan hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Seluruh alat ukur menunjukkan reliabilitas yang memadai hingga sangat baik. *Self-Disclosure Index* (SDI) terdiri dari 10 butir dan memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar .851, tanpa pembuangan butir karena seluruh item memenuhi kriteria *item-rest correlation* ( $r > .3$ ). *Trust Scale* awalnya terdiri dari 17 butir dan setelah proses seleksi digunakan 14 butir, dengan reliabilitas total sebesar .855. Sementara itu, dua dimensi *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang digunakan mengalami seleksi butir dari 12 menjadi 10 butir dan menunjukkan reliabilitas sangat baik ( $\alpha = .902$ ). Dengan demikian, seluruh instrumen dinilai layak dan konsisten untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Sebanyak 383 partisipan dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun (*emerging adults*) terlibat dalam penelitian ini. 171 orang (44.6%) yang berada pada usia 21 tahun menjadi mayoritas partisipan. Jika berdasarkan jenis kelamin, partisipan perempuan mendominasi sampel dengan jumlah 292 orang (76.2%), sedangkan laki-laki berjumlah 91 orang (23.8%). Selain itu, durasi persahabatan yang dilaporkan partisipan bervariasi antara 1 hingga 21 tahun, dengan rentang 7 - 9 tahun sebagai durasi yang paling banyak ditemui (32.6%). Variasi durasi ini menunjukkan bahwa sampel mencakup hubungan persahabatan yang relatif baru hingga sangat lama.

**Tabel 1. Gambaran Data Variabel Penelitian**

No.	Variabel	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean Empiris	Mean Teoretis	Standard Deviation
1.	Keterbukaan	1	5	4	3	0.609
2.	Kepercayaan	3	7	5.48	4	0.757
3.	Kecemasan Sosial	1.4	4.8	3.25	3	0.924



Berdasarkan tabel 1 analisis deskriptif menunjukkan bahwa ketiga variabel berada pada kategori rentang sedang hingga tinggi. Untuk keterbukaan dan kepercayaan berada di kategori tinggi. Namun, kecemasan sosial berada di kategori sedang, ditandai dengan nilai *Mean* Empiris (*Me*) yang tidak jauh berbeda dengan *Mean* Teoretis (*Mt*).

**Tabel 2. Analisis Data Utama**

No.	Variabel	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
1.	Kepercayaan	.5009	.0323	15.486	< .001
2.	Kecemasan Sosial	.1246	.0303	4.119	< .001
3.	Kepercayaan × Kecemasan Sosial	-.0107	.0401	-.267	.789

Selanjutnya, berdasarkan tabel 2 analisis regresi moderasi menunjukkan bahwa kepercayaan berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterbukaan dalam persahabatan *emerging adults*. Kecemasan sosial juga menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan. Namun, interaksi antara kepercayaan dan kecemasan sosial tidak signifikan, sehingga kecemasan sosial tidak terbukti memoderasi hubungan antara kepercayaan dan keterbukaan.

**Tabel 3. Uji Beda Variabel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

No.	Variabel	<i>M</i> Laki-laki	<i>M</i> Perempuan
1.	Keterbukaan	3.87	4.04
2.	Kepercayaan	5.16	5.58
3.	Kecemasan Sosial	3.03	3.32

Berdasarkan tabel 3 analisis tambahan dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan keterbukaan, kepercayaan, dan kecemasan sosial antara 2 kategori jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan. Hasilnya, terdapat perbedaan yang signifikan dalam ketiga variabel. Keterbukaan menghasilkan nilai  $t(381) = -2.41, p = .016$ , kepercayaan bernilai  $t(381) = -4.74, p < .001$ , dan kecemasan sosial sebesar  $t(381) = -2.66, p = .008$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa skor seluruh variabel penelitian pada kedua kelompok jenis kelamin tidak sama. Jika dilihat dari hasil *M*, maka kelompok perempuan memiliki tingkat yang lebih tinggi, baik dari sisi keterbukaan, kepercayaan, maupun kecemasan sosial.

Selain itu, analisis korelasi menunjukkan bahwa durasi persahabatan berkorelasi positif dengan keterbukaan ( $r = .205, p < .001$ ) dan kepercayaan ( $r = .296, p < .001$ ). Mengindikasikan bahwa hubungan persahabatan yang berlangsung lebih lama cenderung disertai tingkat keterbukaan dan kepercayaan yang lebih tinggi. Sebaliknya, durasi persahabatan tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan kecemasan sosial ( $r = -.011, p = .826$ ). Di sisi lain, usia partisipan juga tidak berkorelasi secara signifikan dengan keterbukaan ( $r = -.004, p = .938$ ), kepercayaan ( $r = .037, p = .473$ ), maupun kecemasan sosial ( $r = -.053, p = .305$ ).

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan keterbukaan dalam persahabatan *emerging adults*. Temuan ini menegaskan bahwa ketika individu merasa yakin terhadap integritas, niat baik, dan kemampuan sahabatnya dalam menjaga kerahasiaan, maka kecenderungan untuk berbagi pikiran, perasaan, serta pengalaman personal akan meningkat. Keterbukaan dalam konteks ini dipahami sebagai proses komunikasi aktif yang melibatkan pengungkapan aspek personal dan kerentanan diri. Temuan ini sejalan dengan *Social Penetration Theory* (SPT) yang dikemukakan oleh Altman dan Taylor (dalam Syawal et al., 2023) yang menyatakan bahwa kedalaman keterbukaan berkembang



secara bertahap ketika individu merasa terlindungi dari risiko penolakan dan penyalahgunaan informasi personal.

Keunikan temuan ini terletak pada kuatnya peran kepercayaan sebagai fondasi keterbukaan, bahkan ketika individu berada di fase perkembangan *emerging adulthood*. Di mana harusnya fase ini ditandai oleh sensitivitas terhadap evaluasi sosial, lebih menegakkan kewaspadaan emosional, dan eksplorasi identitas (Arnett, 2019). Namun hasilnya, kepercayaan pada penelitian ini terbukti menjadi mekanisme kunci yang membuat individu menurunkan pertahanan diri dan berani menampilkan aspek personal yang lebih dalam. Hasil ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kepercayaan merupakan prasyarat utama keterbukaan diri dalam hubungan dekat (Li et al., 2020; Hafizah & Koanda, 2025). Kovacs et al. (2024) menambahkan bahwa persahabatan yang bertahan dalam jangka panjang ditopang oleh praktik saling menjaga kepercayaan dan menghargai kerahasiaan, sehingga pengalaman relasional yang positif dan berulang akan memperkuat keterbukaan secara natural seiring waktu.

Selain itu, eksplorasi data menunjukkan bahwa durasi persahabatan berkorelasi dengan keterbukaan dan kepercayaan, namun tidak dengan kecemasan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa makin lama individu menjalin persahabatan, makin besar peluang terbentuknya rasa aman relasional yang memungkinkan kepercayaan dan keterbukaan berkembang (Demir et al., 2015). Namun, kecemasan sosial tampak lebih bersifat sebagai karakteristik internal yang relatif stabil, sehingga tidak secara langsung dipengaruhi oleh lamanya hubungan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa kepercayaan dan keterbukaan lebih bersifat relasional dan kontekstual, sementara kecemasan sosial lebih berkaitan dengan evaluasi diri dan pola kognitif individu (Spence & Rapee, 2016).

Penelitian ini juga menemukan bahwa kecemasan sosial tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan antara kepercayaan dan keterbukaan. Artinya, meskipun individu memiliki kecemasan sosial, keterbukaan tetap dapat terwujud selama terdapat kepercayaan yang cukup kuat dalam hubungan persahabatan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Massaro dan Simanjuntak (2024) serta Sigarlaki dan Nurvinkania (2022) yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak berhubungan signifikan dengan keterbukaan. Dalam konteks persahabatan, sahabat sering dipersepsikan sebagai figur yang aman, suportif, dan minim evaluasi, sehingga mampu mereduksi ketakutan akan penilaian negatif yang biasanya muncul dalam interaksi sosial yang lebih luas (Costello et al., 2024).

Dari perspektif kondisi lapangan, persahabatan pada *emerging adulthood* sering kali menjadi sumber dukungan emosional utama di luar relasi lainnya (Vanderheiden, 2021). Interaksi yang hangat, respons empatik, dan penerimaan tanpa syarat dari sahabat dapat menciptakan lingkungan psikologis yang aman, sehingga kecemasan sosial tidak lagi menjadi penghalang utama keterbukaan (Nowell et al., 2022; Dinar et al., 2023). Dengan demikian, kepercayaan dalam persahabatan berperan sebagai faktor protektif yang mampu “menetralkan” dampak kerentanan internal seperti kecemasan sosial.

Eksplorasi data juga menunjukkan adanya perbedaan keterbukaan, kepercayaan, dan kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin. Perempuan memiliki tingkat yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki di ketiga aspek tersebut. Temuan ini dapat dipahami melalui perspektif sosialisasi gender, di mana perempuan umumnya lebih berorientasi pada keterlibatan emosional dan relasi interpersonal, sehingga lebih terbiasa melakukan keterbukaan dalam persahabatan (Wood-Downie et al., 2020). Namun, tingginya keterbukaan dan kepercayaan tersebut juga berjalan beringan dengan sensitivitas terhadap evaluasi sosial yang dapat menjelaskan



mengapa kecemasan sosial pada perempuan juga lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan tidak selalu identik dengan ketiadaan kecemasan, melainkan dapat muncul bersamaan dengan kerentanan emosional yang lebih besar.

Menariknya, usia tidak berkorelasi dengan kepercayaan, keterbukaan, maupun kecemasan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam rentang *emerging adulthood*, kualitas relasi persahabatan lebih ditentukan oleh dinamika interpersonal dan pengalaman relasional dibandingkan faktor usia. Dengan kata lain, kedewasaan relasional tidak semata-mata berkembang seiring bertambahnya usia, tetapi melalui proses membangun kepercayaan dan pengalaman emosional bersama. Pembentukan kepercayaan ini bersifat gradual dan terbentuk melalui interaksi positif yang berkelanjutan, terutama selama masa remaja dan dewasa awal yang merupakan periode sensitif untuk membangun persahabatan yang didasari kepercayaan (Fikrlová et al., 2024).

Walaupun demikian, temuan mengenai tidak signifikannya peran moderasi kecemasan sosial perlu dipahami dalam konteks karakteristik partisipan penelitian ini. Seluruh partisipan mengakui memiliki sahabat yang mengindikasikan adanya pemahaman bersama mengenai makna persahabatan serta kecenderungan memiliki kedekatan emosional yang relatif tinggi. Kondisi ini berpotensi menyebabkan rentang variabilitas kecemasan sosial menjadi lebih sempit, sehingga perannya sebagai variabel moderator tidak tampak secara jelas. Selain itu, faktor budaya serta norma keakraban dalam lingkungan sosial partisipan juga dapat berkontribusi pada dominannya peran kepercayaan dalam mendorong keterbukaan dibandingkan kecemasan sosial. Sejalan dengan itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih tua cenderung memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi dan mampu menyikapi konflik dengan lebih bijaksana, yang pada akhirnya dapat mendorong kualitas hubungan yang lebih positif (Grace et al., 2020).

Maka dari itu secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan merupakan prediktor utama keterbukaan dalam persahabatan pada masa *emerging adulthood*. Kepercayaan yang kuat mampu menciptakan ruang emosional yang aman bagi ekspresi diri, bahkan ketika individu memiliki kerentanan internal seperti kecemasan sosial. Temuan ini memperkaya pemahaman mengenai dinamika persahabatan dengan menunjukkan bahwa kualitas relasi bukan karakteristik individual semata. Akan tetapi, memegang peran sentral dalam mendorong keterbukaan. Perkembangan keintiman dalam persahabatan pada dewasa muda juga melibatkan kemampuan untuk meleburkan identitas diri dengan orang lain tanpa kehilangan jati diri, menumbuhkan komitmen, dan kesediaan untuk berkorban (Abdillah et al., 2020; Moku & Boangmanalu, 2021; Snir et al., 2020; Sutanto & Muttaqin, 2022).

## KESIMPULAN

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan terhadap keterbukaan dalam relasi persahabatan masa *emerging adulthood*, juga menguji apakah kecemasan sosial memoderasi hubungan ini. Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan, peneliti menemukan bahwa kepercayaan berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterbukaan. Sementara itu, kecemasan sosial tidak terbukti berperan sebagai moderator. Dalam hal ini, kepercayaan beriringan dengan keterbukaan, tanpa diperkuat maupun diperlemah oleh kecemasan sosial. Ketika dalam persahabatan kepercayaan individu meningkat, maka kecenderungan untuk terbuka juga makin tinggi.

Dengan demikian, peneliti berharap dapat memberikan informasi dan manfaat baru, terutama mengenai kepercayaan, keterbukaan, dan kecemasan sosial pada relasi persahabatan.



Peneliti juga berharap, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain atau metode pengukuran yang lebih beragam. Misalnya komparasi antara relasi pertemanan dan persahabatan, apabila tetap hendak melihat perbedaan peran kecemasan sosial berlandaskan keakraban. Selain itu, penelitian mendatang dapat mempertimbangkan variabel lain yang dapat berperan sebagai moderator, seperti jenis relasi, regulasi emosi, atau budaya. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan antara kelompok usia tertentu agar dapat melihat perbedaan makna variabel secara lebih luas. Penggunaan sampel yang lebih seimbang antara laki-laki dan perempuan juga sangat disarankan, sehingga ekloprasi data juga lebih tergambar dengan baik. Partisipan yang heterogen juga direkomendasikan untuk meningkatkan generalisasi temuan, misalnya dengan melibatkan partisipan dari wilayah atau latar budaya yang berbeda.

Pada intinya penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan memiliki peran penting dalam meningkatkan keterbukaan dalam persahabatan. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kualitas persahabatan yang sehat dan suportif dibangun melalui rasa percaya yang memungkinkan individu merasa aman dalam berbagi pengalaman dan perasaan personal. Di sisi lain, hasil penelitian ini membantu individu, termasuk yang memiliki kecemasan sosial, untuk memahami bahwa keterbukaan dalam persahabatan tidak semata-mata ditentukan oleh kerentanan internal, melainkan juga oleh kualitas relasi yang kembali ditandai oleh kepercayaan dan penerimaan. Temuan ini juga mendorong individu pada masa *emerging adulthood* untuk melakukan refleksi diri mengenai kesiapan dalam membangun keterbukaan, termasuk mempertimbangkan manfaat dan konsekuensi dari proses berbagi dalam hubungan persahabatan. Dengan begitu, penelitian ini dapat menjadi dasar pemahaman awal mengenai pentingnya *trust building* dalam menjaga kualitas persahabatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. H., Anindita, W. D., Permatasari, S., Nabillah, B. R., & Mujidin, M. (2020). Description of friendship quality in Yogyakarta students. *Jurnal Psikologi Media Ilmiah Psikologi*, 18(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i02.92>
- Arnett, J. J. (2019). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Cheshire, C., Cook, K. S., & Lampinen, A. (2025). Social exchange. In J. E. Stets, K. A. Hegtvedt, & L. Doan (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 275–296). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-93042-3\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-031-93042-3_18)
- Costello, M. A., Bailey, N. A., Stern, J. A., & Allen, J. P. (2024). Vulnerable self-disclosure co-develops in adolescent friendships: Developmental foundations of emotional intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(9), 2432–2454. <https://doi.org/10.1177/02654075241244821>
- Demir, M., Orthel-Clark, H., Özdemir, M., & Bayram Özdemir, S. (2015). Friendship and happiness among young adults. In M. Demir (Ed.), *Friendship and happiness* (pp. 117–135). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9603-3\\_7](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9603-3_7)
- Dinar, L., Fakhri, N. F., & Ridfah, A. (2023). Hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dimoderatori dukungan sosial online pada individu pengguna media sosial. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(2), 112–132. <https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v4i2.2843>



- Fauzi, D. P., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2024). Membangun kepercayaan: Intimasi pertemanan dan self-disclosure pada mahasiswa baru. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 51–59. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11718>
- Fikrlová, J., Albrecht, A., Šerek, J., & Macek, P. (2024). “That’s how the trust began”: Forming trusting friendships from adolescence to adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(1), 52. <https://doi.org/10.1177/02654075241287909>
- Grace, S., Pratiwi, P. C., & Indrawati, G. (2020). Hubungan antara rasa percaya dalam hubungan romantis dan kekerasan dalam pacaran pada perempuan dewasa muda di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 169. <https://doi.org/10.24854/jpu78>
- Hafizah, N. A., & Koanda, N. (2025). Interpersonal trust dan self-disclosure pengguna second account Instagram pada dewasa awal di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 303–308. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.6352>
- Hancock, P. A., Kessler, T. T., Kaplan, A. D., Stowers, K., Brill, J. C., Billings, D. R., Schaefer, K. E., & Szalma, J. L. (2023). How and why humans trust: A meta-analysis and elaborated model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–29. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1081086>
- He, X. (2022). Relationship between self-esteem, interpersonal trust, and social anxiety of college students. *Occupational Therapy International*, 2022(1), 1–6. <https://doi.org/10.1155/2022/8088754>
- Iffah, F., & Yasni, Y. F. (2022). Manusia sebagai makhluk sosial. *Lathaif: Literasi Tafsir, Hadis dan Filologi*, 1(1), 38–47. <https://doi.org/10.31958/lathaif.v1i1.5926>
- Kaufman, V., Rodriguez, A., Walsh, L. C., Shafranske, E., & Harrell, S. P. (2022). Unique ways in which the quality of friendships matter for life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23, 2563–2580. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00502-9>
- König, M., Berhe, O., Ioannidis, K., Orellana, S., Davidson, E., Kaser, M., Consortium, R., Moreno-López, L., & van Harmelen, A. L. (2023). The stress-buffering role of friendships in young people with childhood threat experiences: A preliminary report. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 1–19. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2281971>
- Kovacs, R., Dunaiski, M., Galizzi, M. M., Grimalda, G., Hortala-Vallve, R., Murtin, F., & Putterman, L. (2024). The determinants of trust: Findings from large, representative samples in six OECD countries. *Economica*, 91(364), 1521–1552. <https://doi.org/10.1111/ecca.12549>
- Li, L. M. W., Chen, Q., Gao, H., Li, W., & Ito, K. (2020). Online/offline self-disclosure to offline friends and relational outcomes in a diary study: The moderating role of self-esteem and relational closeness. *International Journal of Psychology*, 56, 129–137. <https://doi.org/10.1002/ijop.12684>
- Massaro, T., & Simanjuntak, E. (2024). Social anxiety dan online self-disclosure pada mahasiswa pengguna Twitter/X. *Jurnal Experientia*, 12(1), 103–114. <https://doi.org/10.33508/exp.v12i1.5546>
- McLeod, S. (2025, October 15). *Erik Erikson's stage of psychosocial development*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html>
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi pendidikan agama Kristen di sekolah. *Vox Edukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180. <https://doi.org/10.31952/ve.v12i2.1314>



- Noda, S., Hamasaki, U., Sasaki, Y., & Shirotuki, K. (2020). Relationships among social anxiety, fear of negative evaluation from others, avoidance behavior, and self-disclosure. *Journal of Health Psychology Research*, 32(2), 65–74. <https://doi.org/10.11560/jhpr.180531102>
- Nowell, C., Pfeifer, J. H., Enticott, P., Silk, T. J., & Vijayakumar, N. (2022). *The value of self-disclosure to parents and peers during adolescence*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ap9nu>
- Petronio, S. S. (2002). *Boundaries of privacy*. State University of New York. [https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9780791487853\\_A40633703/preview-9780791487853\\_A40633703.pdf](https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9780791487853_A40633703/preview-9780791487853_A40633703.pdf)
- Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., & Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059057>
- Regan, S., & Overstreet, K. (2021, May 21). *Intimacy vs. isolation: How this stage of psychosocial development shapes us*. Mindbodygreen. <https://www.mindbodygreen.com/articles/intimacy-vs-isolation-everything-to-know-about-this-stage>
- Roshanaei, M., Vaid, S. S., Courtney, A. L., Soh, S. J., Zaki, J., & Harari, G. M. (2024). Meaningful peer social interactions and momentary well-being in context. *Social Psychological and Personality Science*, 15(8), 921–932. <https://doi.org/10.1177/19485506241248271>
- Rousseau, D. M., Sitkin, S. B., Burt, R. S., & Camerer, C. (1998). Not so different after all: A cross-discipline view of trust. *Academy of Management Review*, 23(3), 393–404. <https://doi.org/10.5465/AMR.1998.926617>
- Serikbai, G., & Imanbekova, B. (2023). Man is a social phenomenon. *Al-Farabi Journal*, 81(1), 85–95. <https://doi.org/10.48010/2023.1/1999-5911.07>
- Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M. S., & Zsila, A. (2022). Oversharing on social media: Anxiety, attention-seeking, and social media addiction predict the breadth and depth of sharing. *Psychological Reports*, 127(2), 513–530. <https://doi.org/10.1177/00332941221122861>
- Shanahan, S. (2022). Belonging together: Friendship, hope, and well-being among young adults. *Perspectives in Biology and Medicine*, 65(1), 143–156. <https://doi.org/10.1353/pbm.2022.0009>
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dalam hubungan pertemanan. *Humanitas*, 6(3), 345–362. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i3.5807>
- Snir, S., Gavron, T., Maor, Y., Haim, N., & Sharabany, R. (2020). Friends' closeness and intimacy from adolescence to adulthood: Art captures implicit relational representations in joint drawing: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.573140>
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86(6), 50–67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>
- Suardana, K. I. P. A., & Yunanto, T. A. R. (2024). Menguak budaya curhat: Studi perbandingan self-disclosure pada budaya individualistik dan kolektivistik. *Anthropos: Jurnal*



- Antropologi Sosial dan Budaya*, 10(1), 153–165.  
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/antrophos/article/view/68927>
- Sutanto, M. A., & Muttaqin, D. (2022). Dimensi pembentukan identitas dan intimasi pada emerging adult yang menjalin relasi romantis. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2), 143. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.29294>
- Syawal, M. S., Dwiandini, A., Khaerunnisa, D. H., & Irwansyah. (2023). Application of social penetration theory to the development of romantic relationships through social media. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 32520–32534.  
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/12315>
- Vanderheiden, E. (2021). “A friend? A single soul dwelling in two bodies.” Friendship – a special kind of love. In C. Mayer & E. Vanderheiden (Eds.), *International handbook of love: Transcultural and transdisciplinary perspectives* (pp. 135–154). Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-45996-3\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-45996-3_8)
- Wang, X., Zheng, Q., Wang, J., Gu, Y., & Li, J. (2020). Effects of regulatory focus and emotions on information preferences: The affect-as-information perspective. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01397>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41–49.  
<https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Wood-Downie, H., Wong, B., Kovshoff, H., Cortese, S., & Hadwin, J. A. (2020). Research review: A systematic review and meta-analysis of sex/gender differences in social interaction and communication in autistic and nonautistic children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(8), 922–936.  
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13337>
- Zamzam, E. M. (2025). The influence of peer social support on quarter life crisis with loneliness as a mediating variable in emerging adulthood. *Psychological Journal: Science and Practice*, 5(1), 30–36.  
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjssp/article/view/40507>