

PERAN *SELF-INADEQUACY* TERHADAP *PHUBBING* DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS SEBAGAI MEDIATOR

Merry Ningtias¹, Rostiana² & Abdul Malik Gismar³

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: merry.705180082@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: rostiana@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Paramadina Jakarta

Email: gismar.am@gmail.com

Masuk : 12-06-2022, revisi: 26-12-2022, diterima untuk diterbitkan : 03-01-2023

ABSTRACT

The existence of psychological distress experienced is associated with the individual's condition for phubbing. Psychological distress is a condition where an individual is in an unstable condition which causes phubbing to occur. Therefore, this study aimed to determine the role of self-inadequacy on phubbing and to determine the role of psychological distress as a mediator in the relationship between self-inadequacy and phubbing. This study was conducted on 320 participants aged 14-48 years. The type of research used is descriptive quantitative research. The measuring instrument used is the adaptation of the Phubbing Scale from Karadag et al. (2015) in Indonesian, the adaptation of The Forms of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale from Gilbert et al. (2004) in Indonesian, and the adaptation of The Kessler Psychological Distress – 10 (K-10) from Kessler et al. (2002) in Indonesian. The results of data analysis showed that there was a significant and positive role between self-inadequacy and phubbing ($R^2 = 0.099$, $F = 35.061$, $B = 0.354$, $p = 0.000 < 0.05$). The higher a person's self-inadequacy, the higher the tendency to phubbing, and vice versa. Subsequent analysis showed that psychological distress played a role as a mediator in the relationship between self-inadequacy and phubbing. Self-inadequacy can play a role in phubbing through psychological distress. In the other words, the contribution of self-inadequacy to phubbing will be even greater when individuals experience psychological distress.

Keywords: *self-inadequacy, psychological distress, phubbing.*

ABSTRAK

Adanya distres psikologis yang dialami diasumsikan berperan dalam pembentukan fenomena *phubbing*. Distres psikologis merupakan suatu kondisi dimana seorang individu berada dalam kondisi yang tidak stabil yang dan hal inilah menyebabkan terjadinya *phubbing*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-inadequacy* terhadap *phubbing* serta untuk mengetahui peran distres psikologis sebagai mediator dalam hubungan antara *self-inadequacy* dan *phubbing*. Penelitian ini dilakukan pada 320 partisipan berusia 14-48 tahun. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi *Phubbing Scale* dari Karadag et al. (2015) dalam Bahasa Indonesia, adaptasi *The Forms of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale* dari Gilbert et al. (2004) dalam Bahasa Indonesia, dan adaptasi *The Kessler Psychological Distress-10 (K-10)* dari Kessler et al. (2002) dalam Bahasa Indonesia. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada peran yang signifikan dan positif antara *self-inadequacy* dan *phubbing* ($R^2 = 0.099$, $F = 35.061$, $B = 0.354$, $p = 0.000 < 0.05$). Artinya, semakin tinggi *self-inadequacy* yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan *phubbing*, begitu pula sebaliknya. Analisis selanjutnya menunjukkan bahwa distres psikologis berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *self-inadequacy* dan *phubbing*. Artinya, kontribusi *self-inadequacy* terhadap *phubbing* akan semakin besar ketika individu mengalami distres psikologis. Distres psikologis berperan sebagai full mediator (mediator penuh) pada hubungan antara *self-inadequacy* dan *phubbing*.

Kata Kunci: *self-inadequacy, distres psikologis, phubbing*

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki jumlah penduduk 274,9 juta jiwa. Berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2020, jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai 167 juta jiwa. Dengan angka tersebut, Indonesia berada di urutan keempat sebagai negara pengguna *smartphone* terbanyak setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat (Hanum, 2021; Pusparisa, 2021). Kemkominfo melakukan survei pada tahun 2017 kepada responden berjumlah 9419 orang yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan berbagai macam latar belakang usia, tempat tinggal, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Survei ini dilakukan untuk melihat perkembangan teknologi. Hasil survei menunjukkan bahwa ketika *smartphone* terhubung dengan internet: sebanyak 93,46% responden menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi; sebanyak 65,29% responden menggunakan *smartphone* untuk hiburan seperti bermain permainan, *streaming* video, musik, dan radio; sebanyak 76,88% responden menggunakan *smartphone* untuk *browsing*; sebanyak 27,51% responden menggunakan *smartphone* untuk belajar seperti membaca *e-book*, jurnal, dan artikel; dan sebanyak 25,7% responden menggunakan *smartphone* untuk bekerja (Dimas et al., 2017).

Data-data di atas menunjukkan bahwa di era digital ini sebagian besar orang telah memiliki *smartphone* dan dapat dengan mudah mengakses internet dimanapun mereka berada. Kemudahan dan kemajuan teknologi ini tidak selamanya berdampak positif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 4.734 responden, sebanyak 14,4% orang dewasa di Indonesia mengalami kecanduan internet yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas, takut, kesepian, depresi, dan lain-lain. Pada tahun 2020, durasi online juga meningkat sebanyak 52% dibandingkan tahun 2019 (Permana, 2020; Permana, 2020).

Ling dalam Ergun et al. (2019) mengatakan bahwa siswa menjadi cemas saat jauh dari ponselnya dan menjadi stres setelah menggunakan ponsel secara berlebihan. Selain itu, 87% anak muda lebih menyukai komunikasi melalui ponsel dibandingkan berkomunikasi tatap muka secara langsung (Stop Phubbing dalam Ergun et al., 2019). Pengguna ponsel terkadang berpura-pura fokus pada ponselnya ketika mereka sedang berada dalam komunikasi di lingkup sosialnya (Baron & Campbell dalam Ergun et al., 2019). Al-Saggaf dan MacCulloch (dalam Ergun et al., 2019) juga mengatakan bahwa seseorang terkadang lebih berfokus pada ponselnya saat dihadapkan dengan orang yang tidak menarik baginya. Fenomena-fenomena tersebut dinamakan dengan *phubbing*.

Phubbing berasal dari kata "*phone*" dan "*snubbing*" yang berarti perilaku penghinaan melalui ponsel (Fanchina et al., 2018). *Phubbing* terjadi ketika seseorang fokus kepada ponselnya dibandingkan lawan bicaranya ketika berada di lingkup sosial. *Phubbing* disebabkan oleh banyak faktor, Karadag et al. (2015) melalui hasil penelitiannya mengatakan bahwa kecanduan *smartphone*, kecanduan internet, kecanduan media sosial, dan kecanduan permainan merupakan faktor penyebab terjadinya *phubbing*. Selain itu, Franchina et al. (2018), melalui hasil penelitiannya mengatakan bahwa penyebab seseorang melakukan *phubbing* adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yang berarti bahwa seseorang merasa cemas pada saat ia merasa tertinggal atau tidak *update* mengenai informasi-informasi baru yang sedang viral diantara teman-temannya. FOMO dimediasi oleh penggunaan *smartphone* bermasalah dan berhubungan dengan *phubbing*. Selain itu, Chen et al. (2017) mengatakan bahwa konformitas merupakan salah satu penyebab *phubbing*. Khang dalam Chen et al. (2017) mengatakan individu menggunakan *smartphone*-nya untuk mendapatkan identifikasi dan menghindari ketidaksetujuan di antara teman-temannya, oleh karena itu, jika pengguna *smartphone* memiliki tingkat konformitas yang tinggi maka kemungkinan besar ia akan tetap menggunakan *smartphone* dan terlibat dengan perilaku *phubbing*.

Phubbing memiliki dampak yang buruk bagi psikologis dan relasi sosial (Ergun et al., 2019). Melihat ponsel pada saat berkomunikasi dengan orang lain menyebabkan berkurangnya kualitas komunikasi dan kepercayaan antarpribadi (Nakamura; Roberts & David dalam Ergun et al., 2019). Afdal (dalam Ergun et al., 2019) mengatakan bahwa hasil dari *phubbing* adalah prokrastinasi, pencapaian yang rendah, fokus yang rendah, komunikasi interpersonal yang buruk, kemampuan sosial yang rendah, dan menutup diri. *Phubbing* juga berdampak bagi korban, korban akan beropini negatif ketika menerima perlakuan tersebut (Karadag dalam Ergun et al., 2019), hilangnya kepercayaan diri, kepuasan hidup yang rendah, kesejahteraan psikologis yang buruk (Roberts & David; Wang dalam Ergun et al., 2019). Jika *phubbing* terjadi di dalam hubungan sebuah pasangan, maka akan ada kecemburuan bagi korban (Krasnova et al. dalam Ergun et al., 2019).

Sun dan Samp (2021) pada penelitiannya mengenai *friend phubbing* atau *phubbing* yang dilakukan terhadap teman menunjukkan bahwa distres psikologis yaitu depresi dan kecemasan sosial merupakan penyebab seseorang melakukan *phubbing*. Kessler et al. (2002) mengatakan bahwa distres psikologis merupakan kondisi yang tidak stabil dan berdampak pada masalah ketidaknyamanan emosi, kognisi, perilaku, dan perasaan individu dengan gejala seperti kecemasan dan depresi. Shaw dan Gant (dalam Sun dan Samp, 2021) mengatakan bahwa individu dengan level depresi yang tinggi cenderung menginginkan komunikasi secara daring atau online dibandingkan komunikasi secara tatap muka langsung karena menurut mereka hal ini lebih mudah untuk membangun dan memelihara relasi mereka dengan orang lain. Komunikasi secara daring juga dinilai lebih aman dibandingkan dengan komunikasi secara langsung. Individu dengan kecemasan sosial juga lebih memilih berinteraksi secara daring karena merasa tidak nyaman berbicara dengan orang lain secara langsung. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Brkljacic et al. (2018) yang mengatakan bahwa distres psikologis terbukti dapat memprediksi *phubbing*.

Distres psikologi terjadi ketika individu mendapatkan tekanan dalam hidupnya dan adanya ketidaknyamanan emosional sebagai respon terhadap *stressor* yang diterima. Hal ini menyebabkan penderitaan fisik maupun mental sementara maupun permanen (Ridner, 2003). Salah satu faktor yang mempengaruhi distres psikologis adalah faktor kepribadian (Matthews dalam Sekararum, 2012). Salah satu faktor kepribadian tersebut adalah *self-inadequacy*. *Self-inadequacy* merupakan keadaan ketika seseorang merasa tidak cukup baik. Individu merasa banyak kekurangan yang ia miliki seperti kekurangan fisik dan psikologis. Hal ini menyebabkan individu menutup diri dan menarik diri dari lingkup sosialnya. Penelitian yang dilakukan oleh Walton et al. (2020) terhadap atlet menunjukkan bahwa semakin tinggi *feelings of inadequacy* atau perasaan tidak mampu maka semakin tinggi distres psikologis yang dimiliki. Ketika seseorang merasa *inadequate* lalu adanya distres yang masuk dari lingkungan maka ia akan menarik diri dari lingkup sosialnya dengan menggunakan *smartphone*-nya. Syahyudin (2019) mengatakan banyak siswa yang menarik diri dari lingkup sosialnya dengan bermain *smartphone*.

Berdasarkan survey TIK pada tahun 2017 dengan jumlah partisipan 6.245 dikatakan bahwa pengguna *smartphone* pada usia 9-19 tahun sebanyak 65.35%, pada usia 20-29 sebanyak 75.95%, pada usia 30-49 tahun sebanyak 68.34%, dan pada usia 50-65 tahun sebanyak 50.79% (Dimas et al., 2017). Usia tersebut merupakan gambaran usia pengguna *smartphone* di Indonesia. Peneliti melakukan penelitian terhadap fenomena yang terjadi dikalangan umum dengan usia partisipan mengacu pada usia pengguna *smartphone* terbanyak berdasarkan hasil survey TIK di atas.

Dalam penelitian ini penulis ingin melihat peran distres psikologis sebagai mediator dalam hubungan antara *self-inadequacy* dan *phubbing* dan ingin melihat peran *self-inadequacy* terhadap *phubbing* secara langsung. Hal ini menarik bagi peneliti karena belum ada penelitian mengenai *self-inadequacy* terhadap *phubbing*. Berdasarkan teori, kedua variabel ini berhubungan sehingga peneliti ingin membuktikannya secara empiris.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik *sampling* yaitu *non-probability sampling*. Partisipan penelitian ini merupakan individu berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan, memiliki *smartphone*, minimal memiliki 1 media sosial, dan menggunakan *smartphone* ketika berada dalam lingkup sosial. Peneliti menggunakan partisipan sebanyak 320 orang berusia 14 hingga 48 tahun dengan rerata usia 20.23 tahun. Pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*.

Tabel 1

Gambaran Partisipan Penelitian

Karakteristik Partisipan		N (320)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	84	26.3
	Perempuan	236	73.7
Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	<2 jam / hari	12	3.8
	2-4 jam / hari	39	12.2
	>4 jam / hari	269	84.1

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: adaptasi *Phubbing Scale* dari Karadag et al. (2015) dalam Bahasa Indonesia; adaptasi *The Forms of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale* dari Gilbert et al. (2004) dalam Bahasa Indonesia; dan adaptasi *The Kessler Psychological Distress-10 (K-10)* dari Kessler et al. (2002) dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur variabel *phubbing* menggunakan *Phubbing Scale* dari Karadag et al. (2015) yang sudah diterjemahkan menjadi Bahasa Indonesia. Dimensi pertama, yaitu *communication disturbance* memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0.844 dan dimensi kedua, yaitu *phone obsession* memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0.701. Selanjutnya, alat ukur variabel *self-inadequacy* menggunakan *The Forms of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale* dari Gilbert et al. (2004) yang sudah diterjemahkan menjadi Bahasa Indonesia. Dimensi *inadequate self* memiliki koefisien *alpha cronbach* sebesar 0.739. Sedangkan alat ukur distres psikologis menggunakan alat ukur *The Kessler Psychological Distress-10 (K-10)* dari Kessler et al. (2002) yang sudah diterjemahkan menjadi Bahasa Indonesia. Dimensi pertama, depresi, memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0.883 dan dimensi kedua, kecemasan, memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0.886.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran variabel *phubbing* pada partisipan penelitian menunjukkan bahwa tingkat *phubbing* pada partisipan penelitian cenderung tinggi karena nilai mean empirik yang diperoleh lebih besar dibandingkan dengan nilai mean hipotetik. Jika dilihat berdasarkan dimensi, partisipan pada penelitian ini memiliki tingkat *phone obsession* yang cenderung tinggi karena nilai mean empirik yang lebih besar dibandingkan dengan nilai mean hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa

partisipan penelitian ini cenderung memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap ponsel meskipun sedang terlibat dalam interaksi sosial. Lalu pengukuran variabel *self-inadequacy* terhadap partisipan penelitian menunjukkan bahwa partisipan pada penelitian ini memiliki *self-inadequacy* yang cenderung tinggi. Hal ini dilihat dari nilai mean empirik yang lebih besar dibandingkan dengan nilai mean hipotetik. Selanjutnya pengukuran variabel distres psikologis terhadap partisipan penelitian juga menunjukkan bahwa partisipan penelitian ini memiliki tingkat distres psikologis yang cenderung tinggi. Jika ditinjau dari dimensi, kedua dimensi yaitu depresi dan kecemasan yang dimiliki oleh partisipan penelitian cenderung tinggi karena nilai mean empirik yang diperoleh lebih besar dibandingkan dengan nilai mean hipotetik. Hal ini dapat diartikan bahwa partisipan penelitian ini memiliki kondisi yang tidak stabil dan ketidaknyamanan emosi yang cenderung tinggi. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 2..

Tabel 2
Gambaran Variabel pada Partisipan Penelitian

Variabel / Dimensi	Mean Empirik	Mean Hipotetik
<i>Phubbing</i>	3.2319	3
<i>Communication Disturbance</i>	2.7000	3
<i>Phone Obsession</i>	3.8969	3
<i>Self-Inadequacy</i>	3.0500	2.5
Distres Psikologis	3.1988	3
Depresi	3.1969	3
Kecemasan	3.2000	3

Jika ditinjau dari jenis kelamin, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *self-inadequacy*, artinya *self-inadequacy* perempuan dan laki-laki, adalah sama.

Tabel 3
Gambaran Self-Inadequacy Ditinjau dari Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin		Keterangan
	Laki-laki	Perempuan	
<i>Self-Inadequacy</i>	Mean: 2.8862 SD: 0.53161	Mean: 3.1083 SD: 0.47062	Tidak Signifikan
	T: -0.400 P: 0.690		

Sedangkan jika ditinjau dari durasi penggunaan *smartphone*, terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *phubbing*, durasi penggunaan *smartphone* yang lebih dari empat jam dalam sehari memiliki tingkat *phubbing* yang lebih tinggi dibandingkan dengan durasi penggunaan *smartphone* kurang dari empat jam dalam sehari.

Tabel 4

Gambaran Phubbing Ditinjau dari Durasi Penggunaan Smartphone dalam Sehari

	Durasi Penggunaan Smartphone dalam Sehari			Keterangan
	<2 jam	2-4 jam	>4 jam	
<i>Phubbing</i>	Mean: 3.1759 SD: 1.08913	Mean: 2.9145 SD: 0.77252	Mean: 3.2805 SD: 0.63521	Signifikan
		F: 5.068 P: 0.007		

Uji korelasi dilakukan antara variabel penelitian dengan usia partisipan, hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara variabel *self-inadequacy* dan distres psikologis dengan usia. Semakin tinggi usia maka akan semakin rendah tingkat *self-inadequacy* dan distres psikologis, begitu pula sebaliknya, semakin rendah usia maka akan semakin tinggi tingkat *self-inadequacy* dan distres psikologis.

Tabel 5

Gambaran Variabel Penelitian Ditinjau dari Usia

Variabel	Usia	Keterangan
<i>Self-Inadequacy</i>	-0.160	Signifikan
Distres Psikologis	-0.156	Signifikan

Penelitian ini memiliki 4 hipotesis, antara lain: hipotesis pertama (H₁), adanya peran *self-inadequacy* terhadap *phubbing*; hipotesis kedua (H₂), adanya peran *self-inadequacy* terhadap distres psikologis; hipotesis ketiga (H₃), adanya peran distres psikologis terhadap *phubbing*; dan hipotesis keempat (H₄), adanya peran distres psikologis sebagai mediator dalam hubungan antara *self-inadequacy* dan *phubbing*.

Tabel 6

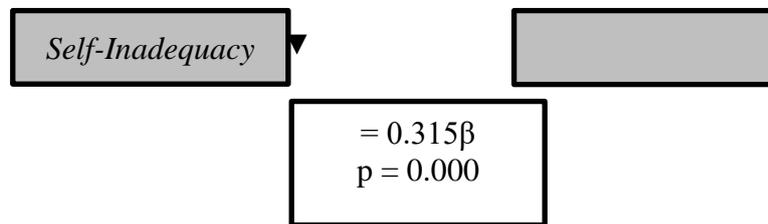
Uji H₁, H₂, dan H₃

Hipotesis	R²	P
<i>Self-Inadequacy</i> → <i>Phubbing</i>	0.099	0.000
<i>Self-Inadequacy</i> → Distres Psikologis	0.416	0.000
Distres Psikologis → <i>Phubbing</i>	0.159	0.000

Perhitungan regresi dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa H₁, H₂, dan H₃ penelitian ini diterima. Hipotesis pertama membuktikan bahwa *self-inadequacy* berperan secara signifikan dan positif terhadap *phubbing*, besarnya peran *self-inadequacy* terhadap *phubbing* yaitu 9.9% sedangkan sisanya yaitu 90.1% disebabkan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hipotesis kedua membuktikan bahwa *self-inadequacy* berperan secara signifikan dan positif terhadap distres psikologis, besarnya peran *self-inadequacy* terhadap distres psikologis yaitu 41.6% sedangkan sisanya yaitu 58.4% disebabkan oleh faktor lain. Hipotesis ketiga membuktikan bahwa adanya peran distres psikologis terhadap *phubbing* secara signifikan dan positif. Besarnya peran distres psikologis terhadap *phubbing* yaitu 15.9%, sedangkan sisanya yaitu 84.1% disebabkan oleh faktor lain.

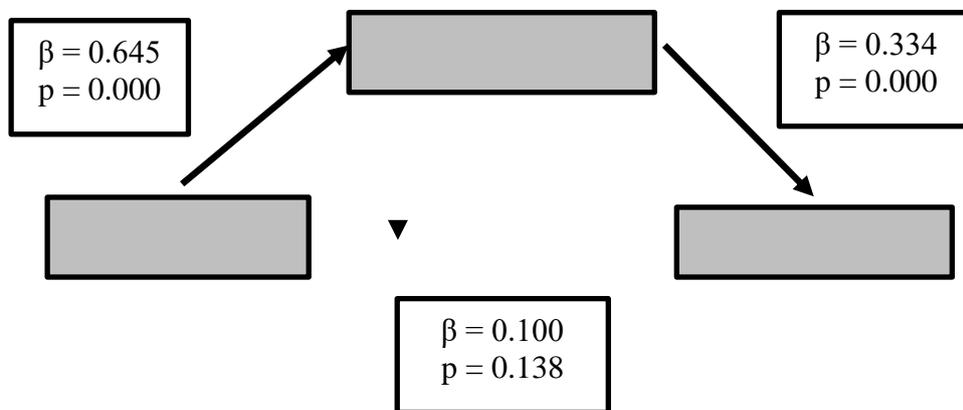
Gambar 1

Uji H_4 , Uji Tanpa Mediator



Gambar 2

Uji Efek Mediator



Hipotesis keempat membuktikan bahwa adanya peran distres psikologis sebagai mediator dalam hubungan antara *self-inadequacy* dan *phubbing*. Peran langsung dari *self-inadequacy* terhadap *phubbing* menunjukkan hasil $B = 0.112$, $p = 0.138 > 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa peran langsung dari *self-inadequacy* terhadap *phubbing* tidak signifikan. Sedangkan peran tidak langsungnya dengan mediator distres psikologis menunjukkan hasil $B = 0.216$, $p = 0.000 < 0.05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya peran distres psikologis yang signifikan sebagai mediator dalam hubungan antara *self-inadequacy* terhadap *phubbing*. Adapun besarnya efek langsung antara *self-inadequacy* terhadap *phubbing* adalah 0.100. Sedangkan besarnya efek tidak langsung antara *self-inadequacy* terhadap *phubbing* melalui distres psikologis adalah $0.645 \times 0.334 = 0.21543$. Indikator adanya pengaruh efek mediasi adalah ketika besarnya efek langsung lebih kecil dibandingkan dengan besarnya efek tidak langsung. Berdasarkan nilai yang diperoleh, $0.100 < 0.21543$, hasil ini menunjukkan bahwa efek langsung lebih kecil dibandingkan dengan efek tidak langsung, artinya hasil ini juga dapat dijadikan bukti lain bahwa distres psikologis berperan penuh sebagai mediator dalam hubungan antara *self-inadequacy* dan *phubbing*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian, dapat disimpulkan bahwa distres psikologis berperan secara penuh sebagai mediator dalam hubungan antara *self-inadequacy* dan *phubbing*. Hal ini dapat diartikan bahwa *self-inadequacy* berperan terhadap *phubbing* melalui distres psikologis. *Self-inadequacy*

berperan secara signifikan dan positif *phubbing*, artinya semakin tinggi *self-inadequacy* yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan *phubbing*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-inadequacy* yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin rendah juga kecenderungan untuk melakukan *phubbing*. Sebagai info tambahan yang didapatkan dari pengujian data demografi, ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat *self-inadequacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Seseorang yang melakukan *phubbing* cenderung menggunakan *smartphone* dalam durasi yang panjang, pada penelitian ini ditemukan bahwa seseorang dengan durasi penggunaan *smartphone* lebih dari empat jam dalam sehari memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan *phubbing* dibandingkan dengan penggunaan *smartphone* yang kurang dari empat jam dalam sehari. Selain itu, usia berkorelasi secara negatif dan signifikan terhadap *self-inadequacy* dan distres psikologis, artinya semakin muda atau kecil usia maka semakin tinggi tingkat *self-inadequacy* dan distres psikologis, begitupun sebaliknya, semakin tua atau besar usia maka semakin rendah tingkat *self-inadequacy* dan distres psikologis.

Penelitian ini memiliki keterbatasan seperti kurangnya sumber yang membahas topik penelitian karena belum banyak diteliti dan usia partisipan yang terlalu luas. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa atau penelitian lanjutan guna untuk memperkaya sumber dan hasil penelitian. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan data partisipan dengan usia yang dikontrol sehingga data yang digunakan tidak terlalu luas dan sampel penelitian dapat mewakili populasi.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-inadequacy* pada partisipan penelitian cenderung tinggi. Bagi partisipan penelitian, *inadequacy* yang dimiliki diharapkan dapat dikurangi dengan cara seperti lebih berpikir positif, lebih mencintai diri sendiri melalui kemampuan yang ada, dan tidak selalu membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, partisipan penelitian juga diharapkan untuk dapat mengatasi distres yang dimiliki dengan cara seperti memberi waktu luang untuk diri sendiri terlebih dahulu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan atau disukai, hal ini dilakukan agar dapat berpikir lebih jernih untuk pemecahan masalah kedepannya. Cara lain juga bisa dilakukan seperti mencari orang yang terpercaya untuk meminta bantuan dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Dengan demikian, *coping stress* yang dilakukan tidak merugikan orang lain karena jika seseorang melakukan *coping stress* dengan melakukan *phubbing* maka sama saja dengan menyakiti orang lain yang ada disekitarnya. Ketika berada dalam interaksi sosial hendaknya individu dapat berfokus pada interaksi sosial yang ada dibandingkan dengan memberikan fokus pada *smartphone*-nya karena hal ini dapat membuat relasi terhadap orang lain menjadi kurang baik. Cara-cara tersebut juga dapat diterapkan oleh para pembaca untuk menurunkan *self-inadequacy* dan mengurangi distres psikologis yang dimiliki.

Peneliti juga memberi saran kepada para orang tua dalam mendidik anak, kiranya para orang tua dapat menjadi orang kepercayaan bagi anak sehingga anak dapat menceritakan atau mencurahkan apa saja yang dirasakan atau dialami. Dengan adanya kepercayaan ini maka anak tidak akan memendam permasalahannya sendiri sehingga *coping stress* yang dilakukan tidak merugikan dirinya dan juga orang lain karena anak dapat mengkomunikasikan perasaannya dengan baik.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada partisipan penelitian yang turut ikut serta dalam penelitian ini, dan seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penelitian ini. Terima kasih dan apresiasi kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

REFERENSI

- Brkljacic, T., Sakic, V., & Lipovcan, L. K. (2018). Phubbing among Croatian students. *Protection and Promotion of The Well-Being of Children, Youth, and Families*, 109-126.
- Chen, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K. O., & Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 75, 891-902. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.002>
- Dimas, Matorji, Susi, Anas, Riana, Anggi, Nuniek, Widi, Rokayah, Wanti, Naca, Heryadi Tita, Agung, Siap, Abror, Arlyta, Edy, Nanda, Agam, Aji, Ishaq, Bontor, Putra, Tsani, Okta. (2017). *Survey penggunaan TIK 2017 serta implikasinya terhadap aspek sosial budaya masyarakat*. Kominfo: Jakarta
- Ergun, N., Goksu, I., & Sakiz, H. (2019). Effect of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 0(0), 1-36. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Franchina, V., Abeele, M. V., Rooij, A. J. V., Coco, G. L., & Marez, L. D. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Gilbert, P., Clark, M., Hempel, S., Miles, J.N.V. & Irons, C. (2004) Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Hanum, Z. (2021, Maret 7). Kemenkominfo: 89% penduduk Indonesia gunakan *smartphone*. Diperoleh dari *Media Indonesia*: <https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-pendudukindonesia-gunakan-smartphone>
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., Culha, I., & Badabag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. Doi: 10.1556/2006.4.2015.005
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959-976. DOI: 10.1017/S0033291702006074
- Payton, A. R. (2009). Mental health, mental illness, and psychological distress: Same continuum or distinct phenomena? *Journal of Health and Social Behavior*, 50, 213-227.
- Permana, R. W. (2020, September 19). 14,4 persen orang dewasa di Indonesia alami kecanduan internet selama pandemi. Diperoleh dari *merdeka.com*: <https://www.merdeka.com/sehat/144-persen-orang-dewasa-di-indonesiaalami-kecanduan-internet-selama-pandemi.html?page=3>
- Permana, R. W. (2020, Desember 10). Sejumlah gejala fisik dan mental yang mungkin dialami karena kecanduan internet. Diperoleh dari *merdeka.com*: <https://www.merdeka.com/sehat/sejumlah-gejala-fisik-dan-mental-yangmungkin-dialami-karena-kecanduan-internet.html>
- Pusparisa, Y. (2021, Juli 1). Daftar negara pengguna *smartphone* terbanyak, Indonesia urutan berapa? Diperoleh dari *databoks*: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/01/daftar-negarapengguna-smartphone-terbanyak-indonesia-urutan-berapa>
- Ridner, S. H. (2003). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* 45(5), 536-545.

- Sekararum, A. (2012). *Interpersonal Psychotherapy (IPT) untuk meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami distres psikologis*. Tesis Magister, Program Studi Psikologi Profesi Universitas Indonesia, Depok.
- Sun, J. & Samp, J. A. (2021). Phubbing is happening to you: Examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behavior & Information Technology*. DOI: 10.1080/0144929X.2021.1943711
- Syahyudin, D. (2019). Pengaruh gadget terhadap pola interaksi sosial dan komunikasi siswa. *Jurnal Kehumasan* 2(1), 272-282
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P. & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Elsevier*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>