

# PERAN GAYA HUBUNGAN INTERPERSONAL TERHADAP *PHUBBING* DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS SEBAGAI MODERATOR

Henni Hanadi<sup>1</sup>, Rostiana<sup>2</sup> & Abdul Malik Gismar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: henni.705180159@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: rostiana@fpsi.untar.ac.id

<sup>3</sup>Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina Jakarta  
Email: gismar.am@gmail.com

Masuk : 18-05-2022, revisi: 21-01-2023, diterima untuk diterbitkan : 04-02-2023

## ABSTRACT

*Phubbing is a condition when individuals prefer to use smartphones rather than interact with other individuals who are with them. To avoid phubbing behavior, it is necessary to understand the factors that can play a role in phubbing, one of which is the individual's attachment style and trigger factors such as psychological distress that may play a role in encouraging phubbing. Therefore, this study aims to determine the role of attachment style on phubbing with psychological distress as a moderator. This study involved 403 early adult participants with an age 18 to 30 years who use smartphones when interacting with others. The method used in this research is a quantitative method with a non-probability sampling technique. The measuring instruments of this research are the Phubbing Scale, The Experiences in Close Relationships-Relationship Structure (ECR-RS), and the Kessler Psychological Distress Scale (K-10). The results of data processing using multiple regression test showed that the type of attachment style called an anxiety attachment style played a significant role in phubbing with  $t = 4.153$ , ( $p < 0.001$ ) and psychological distress was also proven to act as a moderator with  $F = 28,038$ , ( $p < 0.001$ ), and  $R^2 = 17.4\%$ . Meanwhile, avoidance attachment style has no significant role in phubbing.*

**Keywords:** attachment style, psychological distress, phubbing

## ABSTRAK

*Phubbing merupakan kondisi ketika individu lebih memilih untuk menggunakan smartphone daripada berinteraksi dengan individu lain yang sedang bersamanya. Untuk menghindari terjadinya perilaku phubbing maka diperlukan pemahaman terkait faktor-faktor yang dapat berperan terhadap phubbing salah satunya seperti gaya hubungan yang dimiliki individu dan faktor pemicu seperti distres psikologis yang mungkin berperan mendorong terjadinya phubbing. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran gaya hubungan terhadap phubbing dengan distres psikologis sebagai moderator. Penelitian ini melibatkan 403 partisipan dewasa awal dengan rentang usia 18 tahun hingga 30 tahun yang menggunakan smartphone saat berinteraksi sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuantitatif dengan teknik non-probability sampling. Alat ukur penelitian ini yaitu, Phubbing Scale, The Experiences in Close Relationships-Relationship Structure (ECR-RS), dan Kessler Psychological Distress Scale (K-10). Hasil pengolahan data dengan uji regresi berganda menunjukkan bahwa jenis gaya hubungan interpersonal yang disebut gaya hubungan cemas berperan secara signifikan terhadap phubbing dengan  $t = 4.153$ , ( $p < 0.001$ ) dan distres psikologis juga terbukti berperan sebagai moderator dengan  $F = 28.038$ , ( $p < 0.001$ ), dan  $R^2 = 17.4\%$ . Sedangkan, gaya hubungan menghindar terbukti tidak memiliki peran yang signifikan terhadap phubbing.*

**Kata kunci:** gaya hubungan, distres psikologis, phubbing

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Teknologi yang terus berkembang pesat pada era digital ini khususnya di bidang komunikasi turut menyebabkan peningkatan terhadap penggunaan *smartphone* dan menjadikan *smartphone* sebagai teknologi yang sangat dibutuhkan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Sun & Samp, 2021). Kementerian Komunikasi dan Informasi menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia

tercatat sebanyak 167 juta orang atau sekitar 89 persen dari total jumlah penduduk Indonesia (Hanum, 2021). Sejumlah peningkatan ini mungkin terjadi dikarenakan kecanggihan *smartphone* dalam memfasilitasi interaksi sosial yang memungkinkan setiap individu untuk berkomunikasi seperti menelepon maupun mengirimkan pesan terlepas dari perbedaan jarak dan waktu (Turkle, 2011), terlebih lagi dengan adanya perkembangan dan kemudahan dalam mengakses internet, hal ini turut serta berkontribusi pada perkembangan *smartphone* di mana dengan adanya *smartphone* dan internet komunikasi dapat terjalin lagi secara lebih luas dan mudah melalui berbagai macam *platform* media sosial (Prabandari, 2021).

Survei yang dilakukan di Indonesia oleh Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia pada tahun 2017 juga menunjukkan bahwa hampir setengah dari pengguna internet atau sekitar 44,16 persen lebih memilih mengakses internet melalui *smartphone* (Ayuwuragil, 2018) dan Kementerian Komunikasi dan Informasi juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial terbanyak melalui *smartphone* adalah dewasa awal (Hanum, 2021). Akan tetapi, dibalik kecanggihan, kemudahan, dan manfaatnya, penggunaan *smartphone* berpotensi menimbulkan dampak negatif. Salah satunya adalah dampak negatif terhadap interaksi sosial, di mana selain dapat memudahkan terjalinnya hubungan sosial ternyata penggunaan *smartphone* justru juga berpotensi merenggankan atau menghancurkan hubungan sosial yang sebelumnya terjalin dengan baik (Turkle, 2011). Ini dikarenakan ketika individu sedang berinteraksi dengan individu lain, mereka lebih memilih untuk berfokus pada *smartphone* atau yang dikenal sebagai fenomena *phubbing* (Karadag et al., 2015).

*Phubbing* merupakan sebuah fenomena sosial yang melibatkan penggunaan teknologi komunikasi. Holland (2018) menyatakan bahwa *phubbing* pertama kali dicetuskan oleh pihak *Advertising Agency* di Australia untuk menggambarkan fenomena di mana individu mengabaikan teman, pasangan, maupun keluarga yang sedang bersamanya untuk memainkan *smartphone*. Salah satu pakar hubungan sosial dari *The Hart Centre Australia*, Julie Hart, menyatakan bahwa dalam penelitiannya 46 persen pasangan melakukan *phubbing* dan menegaskan bahwa *phubbing* dapat merusak hubungan sosial (Tamrin, 2019), di mana ini terjadi dikarenakan individu yang menjadi korban *phubbing* merasa tidak puas dengan interaksi sosial yang terjalin, merasa tidak dianggap atau dikucilkan (David & Roberts, 2017). Hasil eksperimen yang dilakukan oleh Abeele et al. (2016) juga menyatakan bahwa orang yang baru saling kenal menganggap lawan bicaranya tidak sopan dan merasa tidak nyaman dengan interaksi yang terjadi ketika terdapat perilaku *phubbing* dalam interaksi mereka.

Pada konteks lingkungan kerja, *phubbing* juga dianggap menimbulkan dampak negatif karena dapat mengurangi rasa kepercayaan atasan maupun rekan kerja pada pelaku *phubbing* yang akhirnya mengganggu hubungan yang terjalin sekaligus mengurangi (David & Roberts, 2017). Sementara, pada konteks hubungan dengan keluarga diketahui bahwa orangtua yang melakukan *phubbing* menyebabkan anak-anaknya merasa ditolak dan tidak dipedulikan (Niu et al., 2020). Penelitian oleh Krasnova et al. (2016) juga menyatakan bahwa individu dengan pasangan yang melakukan *phubbing* mengalami tingkat rasa cemburu yang lebih tinggi sehingga memiliki *relationship satisfaction* yang lebih rendah dan akhirnya berpotensi meningkatkan risiko depresi (McDaniel & Coyne, 2016).

Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *phubbing* dapat terjadi karena berbagai faktor. Karadag et al. (2015) menyatakan bahwa *smartphone addiction*, *SMS addiction*, *social media addiction*, *internet addiction* dan *game addiction* menjadi faktor yang dapat menyebabkan *phubbing*. Penelitian yang dilakukan oleh Yaseen & Kanwal (2021) menemukan bahwa *fear of missing out* (FOMO) dan kesepian mendorong terjadinya *phubbing*. Al-Saggaf (2020) juga

menyatakan bahwa kondisi bosan secara signifikan memprediksi terjadinya *phubbing*. Sebuah penelitian juga menyatakan bahwa pengalaman stres akademik dapat menyebabkan *phubbing* (Thomas dalam Erzen et al., 2019). Selain hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas, penelitian oleh Sun dan Samp (2021) tentang *friend phubbing* atau *phubbing* yang dilakukan terhadap teman juga membuktikan bahwa individu dengan tingkat distress psikologis atau tingkat depresi dan kecemasan sosial yang lebih tinggi akan lebih mungkin untuk melakukan *phubbing*.

Distres psikologis dapat diartikan sebagai kondisi tidak menyenangkan yang menyebabkan individu merasa tertekan dan tidak nyaman yang pada umumnya ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan (Kessler et al., 2002). Menurut Matthews (2016) distress psikologis dapat dipengaruhi oleh faktor situasional, seperti ketika mengalami peristiwa yang dianggap mengancam serta mengganggu kesejahteraan individu dan faktor intrapersonal, seperti kepribadian individu. Salah satunya faktor kepribadian yang terbukti mempengaruhi distress psikologis adalah kepribadian cemas dan didukung oleh penelitian Declercq dan Willemsen (2006) yang menyatakan bahwa gaya hubungan cemas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan distress.

Gaya hubungan diartikan sebagai ikatan emosional yang terjalin antara dua individu (Santrock, 2019), di mana ikatan emosional ini mulai terbentuk saat masa kecil dari hubungan yang intim antara bayi dengan pengasuhnya yang diwujudkan melalui kehadiran pengasuh secara fisik terutama saat bayi merasakan adanya bahaya (Bowlby dalam Mayseless, 1996). Perbedaan cara pengasuh dalam memenuhi kebutuhan hubungan keterikatan ini dapat mempengaruhi perilaku bayi dan gaya hubungan yang dikembangkan dari hubungan antara bayi dengan pengasuhnya akan terinternalisasi menjadi *internal working models* yang nantinya akan menjadi dasar individu saat melewati proses perkembangan dan dalam membentuk hubungan interpersonal dengan individu lain (Ainsworth et al. dalam Mayseless, 1996), dan nantinya akan menyebabkan gaya hubungan terbagi menjadi *secure* dan *insecure* (Bowlby dalam Akdogan, 2017).

Serupa dengan Bowlby, Brennan et al. (dalam Anders & Tucker, 2000) juga mengelompokkan *internal working model* menjadi dua yaitu, *secure* dan *insecure*. Kemudian *insecure internal working model* terbagi lagi berdasarkan dua dimensi, cemas dan menghindar. Dimensi gaya hubungan cemas menggambarkan sejauh mana individu khawatir bahwa individu lain tidak akan hadir ketika dibutuhkan, di mana individu memiliki keraguan terhadap dirinya bahwa dirinya layak untuk dicintai (Mikulincer & Shaver dalam Coplan et al., 2021). Individu dengan gaya hubungan cemas memiliki kebutuhan yang intens terkait intimasi yang disertai dengan ketakutan akan penolakan atau memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap penolakan yang kemudian mengarahkan individu mengalami rasa sakit dan frustrasi yang akhirnya mengakibatkan mereka mengalami distress. Selain itu, mereka juga memiliki suatu kepercayaan bahwa *attachment figure* yang dimilikinya tidak responsif dan tidak tersedia pada saat dibutuhkan sehingga ini menyebabkan mereka lebih memilih menggunakan objek untuk menggantikan *attachment figure* tersebut (Ciprani et al. dalam Liu et al., 2019).

Sementara, dimensi menghindar biasanya menampilkan sejauh mana individu tidak memiliki kepercayaan atas suatu hubungan dan niat baik, serta cenderung berusaha untuk mempertahankan kemandirian dan membentuk suatu jarak emosional dengan individu lain (Mikulincer & Shaver dalam Coplan et al., 2021). Bagi individu dengan gaya hubungan menghindar, terkadang individu lain digambarkan sebagai suatu ancaman yang berpotensi menyebabkan mereka mengalami pengabaian dan penolakan, sehingga individu dengan gaya hubungan menghindar lebih memilih untuk bergantung pada diri sendiri dan objek, walaupun mereka berinteraksi dengan individu lain

mereka cenderung memperlakukan individu lain sebagai suatu objek (Cassidy & Kobak dalam Mayseless, 1996).

Adanya berbagai dampak negatif dan penelitian terkait topik *phubbing* yang masih dikategorikan terbatas menjadi salah satu alasan peneliti memilih topik ini. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa individu yang kurang terbuka dan kurang tertarik akan hal baru (T'ng, et al., 2018), mudah gugup dan mudah cemas disebutkan sebagai faktor yang mempengaruhi *phubbing* (Balta et al., 2018). Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian dari Erzen et al. (2019) yang membuktikan bahwa individu dengan *neurotic personality type* akan lebih mungkin melakukan perilaku *phubbing*. Adanya penelitian ini memunculkan asumsi bahwa kemungkinan faktor personal lain pada diri individu turut berkontribusi mendorong perilaku *phubbing* dan pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa gaya hubungan cemas dan menghindar adalah faktor yang mendorong terjadinya *phubbing*. Selain itu, dalam sebuah penelitian juga dibuktikan bahwa distres psikologis mempengaruhi *phubbing*, adanya hasil penelitian ini turut memunculkan asumsi bahwa ketika individu dengan gaya hubungan cemas dan menghindar mengalami distres maka kemungkinan individu untuk melakukan *phubbing* juga semakin besar. Dengan demikian penelitian ini bertujuan meneliti peran gaya hubungan interpersonal (cemas dan menghindar) terhadap *phubbing* dengan distres psikologis sebagai moderator.

Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah gaya hubungan menghindar berperan terhadap *phubbing*?”, “Apakah gaya hubungan cemas berperan terhadap *phubbing*?”, “Apakah distres psikologis berperan sebagai moderator dalam hubungan gaya hubungan menghindar dan *phubbing*?”, “Apakah distres psikologis berperan sebagai moderator dalam hubungan gaya hubungan cemas dan *phubbing*?”

## 2. METODE PENELITIAN

### Partisipan dan Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik *non-probability sampling*, yang merupakan teknik pengambilan sampel di mana tidak semua individu memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini karena adanya kriteria khusus yang harus dipenuhi yaitu (a) individu dewasa awal; (b) pemilik dan pengguna *smartphone* yang tinggal di Indonesia; dan (c) menggunakan *smartphone* ketika sedang melakukan interaksi sosial dengan individu lain. Adapun jenis pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *convenience sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel pada populasi yang memenuhi persyaratan dan bersedia menjadi partisipan. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 403 partisipan dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 30 tahun yang terdiri dari 51 laki-laki dan 352 perempuan.

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *platform* media sosial. Kuesioner yang digunakan dan dibagikan kepada partisipan melalui *link google form* terdiri dari lima bagian, yaitu bagian kata pengantar dan informed consent, identitas diri partisipan serta beberapa pertanyaan terkait penggunaan *smartphone*, alat ukur gaya hubungan yang terdiri dari 36 butir pernyataan, alat ukur distres psikologis yang terdiri dari 10 butir pernyataan, dan alat ukur *phubbing* yang terdiri dari 10 butir pernyataan serta ucapan terimakasih atas kesediaan partisipan untuk mengisi kuesioner penelitian ini.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *phubbing* adalah *Phubbing Scale* yang dikembangkan oleh Karadag et al. (2015). Alat ukur ini terdiri dari sepuluh butir dan memiliki dua dimensi yang mendasarinya yaitu, *communication disturbances* dan *phone obsession*, di mana

pada setiap dimensi terdiri dari lima butir positif dengan *alpha cronbach* sebesar 0.782 untuk dimensi *communication disturbances* dan 0.650 untuk dimensi *phone obsession*. *The Experiences in Close Relationships-Relationship Structure* (ECR-RS) dikembangkan oleh Fraley et al. (2011) digunakan untuk mengukur variabel gaya hubungan, terdiri dari sembilan butir dan memiliki dua dimensi yaitu, *attachment avoidance* yang terdiri dari dua butir positif dan empat butir negatif, serta *attachment anxiety* yang terdiri tiga butir positif. Alat ukur ini nantinya akan digunakan untuk mengukur hubungan dalam empat aspek yaitu, hubungan dengan ayah, ibu, pasangan dan sahabat. Pada penelitian ini *alpha cronbach* untuk dimensi *attachment avoidance* sebesar 0.827 dan 0.970 untuk *anxiety attachment*. *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)* dikembangkan oleh Kessler et al. (2002) digunakan untuk mengukur variabel distres psikologis, terdiri dari sepuluh butir dan memiliki dua dimensi yaitu, *anxiety* yang terdiri dari empat butir positif dan *depression* yang terdiri dari enam butir positif, dengan *alpha cronbach* sebesar 0.857 untuk dimensi *anxiety* dan 0.883 untuk dimensi *depression*.

Data penelitian yang sudah dikumpulkan diolah dengan menggunakan perangkat *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 24.0. Proses pengolahan dimulai dengan menginput data ke SPSS, melakukan *recode* terhadap butir negatif, melakukan uji reliabilitas, normalitas, lineartitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Sementara, untuk menguji hipotesis penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda dan uji *moderated regression analysis* (MRA).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis pertama yang berbunyi gaya hubungan menghindar berperan terhadap *phubbing* dan uji hipotesis kedua yang berbunyi gaya hubungan cemas berperan terhadap *phubbing* diuji dengan menggunakan uji regresi linear berganda. Pertama dilakukan uji t parsial untuk mengetahui peran dari gaya hubungan menghindar dan gaya hubungan cemas terhadap *phubbing* secara parsial.

**Tabel 1**

*Hasil Uji t Parsial*

	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>(p)</b>	<b>Keterangan</b>
Gaya Hubungan Menghindar	0.048	0.975	0.330	Tidak Signifikan
Gaya Hubungan Cemas	0.203	4.153	< 0.001	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji t parsial gaya hubungan menghindar terhadap *phubbing* diperoleh  $t = 0.975$ ,  $(p) 0.330 > 0.05$ . Hasil ini dapat diartikan bahwa gaya hubungan menghindar tidak memiliki peran yang signifikan terhadap *phubbing*. Sedangkan hasil uji t parsial gaya hubungan cemas terhadap *phubbing* diperoleh  $t = 4.153$ ,  $(p) < 0.001$  yang dapat diartikan bahwa gaya hubungan cemas berperan secara signifikan terhadap *phubbing*.

Hasil penelitian yang menunjukkan gaya hubungan cemas memiliki peran yang signifikan terhadap *phubbing* memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat gaya hubungan cemas yang dimiliki individu maka akan berperan terhadap semakin tingginya tingkat *phubbing*. Hasil ini juga didukung dengan hasil penelitian Erzen et al. (2019) yang menyatakan bahwa individu dengan jenis kepribadian *neurotic* atau individu yang dipenuhi dengan emosi negatif akan lebih mungkin melakukan *phubbing*. Keefer et al. (2012) juga menyatakan bahwa individu dengan tingkat gaya hubungan cemas yang tinggi akan menunjukkan peningkatan pada penggunaan objek sebagai pengganti *attachment figure*. Ini juga sejalan dengan penelitian Konok, et al. (2016) yang membuktikan bahwa individu dengan gaya hubungan cemas lebih memilih objek yang dapat menghubungkannya dengan individu lain seperti *smartphone* sebagai akibat dari ketakutan akan penolakan.

Sementara, terkait hasil yang menunjukkan gaya hubungan menghindar terbukti tidak memiliki peran terhadap *phubbing*. Hal ini mungkin dikarenakan individu dengan gaya hubungan menghindar cenderung merasa tidak nyaman saat bersama dengan orang lain yang akhirnya mengakibatkan mereka lebih memilih untuk menghindar (Kim & Koh, 2018), mandiri dan bergantung pada objek serta menghindari menjalin hubungan dengan individu lain karena menganggapnya sebagai suatu ancaman (Cassidy & Kobak dalam Mayseless, 1966). Namun, objek yang digunakan mungkin juga berbeda dengan objek yang digunakan oleh individu dengan gaya hubungan cemas. Ini dikarenakan individu dengan gaya hubungan menghindar mungkin tidak mencari objek yang harus menghubungkan mereka dengan individu lain, sedangkan individu dengan gaya hubungan cemas memilih objek yang dapat memfasilitasi hubungan mereka dengan individu lain (Konok, et al., 2016).

Selanjutnya dilakukan uji F simultan yang bertujuan untuk mengetahui peran dari gaya hubungan menghindar dan gaya hubungan cemas terhadap *phubbing* secara simultan atau bersama-sama.

**Tabel 2**  
*Hasil Uji F Simultan*

	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>F</b>	<b>(p)</b>	<b>Keterangan</b>
Gaya Hubungan Menghindar dan Cemas	0.044	400	9.141	< 0.001	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji F simultan gaya hubungan menghindar dan gaya hubungan cemas terhadap *phubbing* diperoleh F sebesar 9.141, ( $p$ ) < 0.001. Hasil ini dapat diartikan bahwa gaya hubungan menghindar dan gaya hubungan cemas secara simultan berperan terhadap *phubbing*. R<sup>2</sup> (*R Square*) yang diperoleh sebesar 0.044 yang artinya gaya hubungan menghindar dan gaya hubungan cemas berperan secara simultan terhadap *phubbing* dengan kontribusi sebesar 4.4%.

Kemudian, untuk menguji hipotesis ketiga yang berbunyi distres psikologis berperan sebagai moderator dalam hubungan gaya hubungan menghindar dan *phubbing* dan hipotesis keempat yang berbunyi distres psikologis berperan sebagai moderator dalam hubungan gaya hubungan cemas dan *phubbing* maka dalam penelitian ini dilakukan juga uji moderasi dengan uji MRA. Namun, dikarenakan hipotesis pertama sudah ditolak maka pengujian untuk hipotesis ketiga tidak dilakukan dan hanya melakukan pengujian hipotesis keempat yaitu, distres psikologis sebagai moderator pada hubungan gaya hubungan cemas dan *phubbing*.

**Tabel 3**  
*Hasil Uji Moderasi*

<b>R<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>F</b>	<b>(p)</b>	<b>Keterangan</b>
0.174	399	28.038	< 0.001	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji moderasi dengan MRA memiliki F sebesar 28.038, ( $p$ ) < 0.001 dan R<sup>2</sup> (*R Square*) yang diperoleh sebesar 0.174 atau 17.4%. Adanya hasil ini dapat diartikan bahwa distres psikologis memperkuat peran gaya hubungan cemas terhadap *phubbing* dengan kontribusi sebesar 13 %.

Hasil ini dapat diartikan bahwa ketika individu dengan gaya hubungan cemas memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi maka ini akan berperan terhadap semakin tingginya tingkat *phubbing* yang dimiliki individu tersebut. Ini juga sejalan dengan penelitian Sun & Samp (2021) yang

menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat distres psikologis individu maka akan semakin tinggi juga tingkat *phubbing* individu tersebut.

Pada penelitian ini juga dilakukan analisis tambahan dengan melihat gambaran variabel penelitian berdasarkan pada data demografi. Analisis tambahan ini dilakukan dengan uji korelasi dan *Independent sample t-test (uji t)*.

**Tabel 4**

*Gambaran Variabel Phubbing, Gaya Hubungan, dan Distres Psikologis Ditinjau dari Jenis Kelamin*

	Jenis Kelamin		Keterangan
	Laki-laki	Perempuan	
<i>Phubbing</i>	Mean = 3.1392; SD = 0.64127	Mean = 3.0537, SD = 0.60950	Tidak Signifikan
	$t = 0.930, p = 0.353$		
Gaya Hubungan Menghindar	Mean = 3.4028; SD = 0.72690	Mean = 3.2899, SD = 0.76710	Tidak Signifikan
	$t = 0.989, p = 0.324$		
Gaya Hubungan Cemas	Mean = 3.9804; SD = 1.52439	Mean = 4.1406, SD = 1.55030	Tidak Signifikan
	$t = -0.691, p = 0.490$		
Distres Psikologis	Mean = 2.7627; SD = 0.98244	Mean = 3.1170, SD = 0.93156	Signifikan (Tingkat distres psikologis lebih tinggi pada perempuan)
	$t = -2.521, p = 0.012, Cohen's d = 0.370$		

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil uji t variabel *phubbing*, gaya hubungan menghindar, dan gaya hubungan cemas memiliki  $(p) > 0.05$ , yang artinya tidak terdapat perbedaan tingkat *phubbing*, gaya hubungan menghindar dan gaya hubungan cemas yang signifikan antara kelompok jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Sedangkan, pada variabel distres psikologis diperoleh hasil uji t sebesar - 2.521 dan  $(p) 0.012 < 0.05$ . Hasil ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan distres psikologis yang signifikan antara kelompok jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Lalu, diperoleh juga *cohen's d* sebesar 0.370, yang artinya efek perbedaan yang terjadi tergolong kecil.

**Tabel 5**

*Gambaran Korelasi Variabel Phubbing, Gaya Hubungan, dan Distres Psikologis dengan Usia*

Variabel	(r)	(p)	Keterangan
<i>Phubbing</i>	0.051	0.307	Tidak Signifikan
Gaya Hubungan Menghindar	0.097	0.051	Tidak Signifikan
Gaya Hubungan Cemas	0.011	0.823	Tidak Signifikan
Distres Psikologis	0.086	0.083	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil korelasi biserial antara variabel *phubbing* dengan usia memiliki  $(p) 0.307 > 0.05$ , gaya hubungan menghindar dan usia memiliki  $(p) 0.051 > 0.05$ , gaya hubungan cemas dan usia memiliki  $(p) 0.823 > 0.05$ , dan korelasi distres psikologis dengan usia memiliki  $(p) 0.083 > 0.05$ . Hasil ini dapat diartikan bahwa semua variabel dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan usia dikarenakan  $(p) > 0.05$ .

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian peran gaya hubungan interpersonal terhadap *phubbing* dengan distres psikologis sebagai moderator menghasilkan tiga kesimpulan. Pertama, gaya hubungan menghindar tidak memiliki peran terhadap *phubbing*. Kedua, gaya hubungan cemas memiliki peran yang signifikan terhadap *phubbing*. Ketiga, distres psikologis terbukti berperan berperan secara signifikan sebagai moderator dalam hubungan gaya hubungan cemas dan *phubbing*.

Beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan variabel mediator untuk menguji peran gaya hubungan menghindar terhadap *phubbing*. Kedua, dapat menggunakan target partisipan yang cakupannya lebih luas atau tidak dibatasi pada dewasa awal saja mengingat fenomena *phubbing* adalah salah satu fenomena umum yang mungkin terjadi pada berbagai kalangan usia. Ketiga, dapat juga melakukan penelitian terkait *phubbing* dalam konteks dunia kerja, karena seperti yang kita ketahui penggunaan *smartphone* hampir digunakan dalam semua jenis pekerjaan, sehingga hal ini berpotensi memunculkan dugaan bahwa ada kemungkinan individu yang bekerja dengan *smartphone* akan memiliki tingkat *phubbing* yang lebih tinggi. Salah satunya dapat mempertimbangkan untuk meneliti peran dari *conscientious personality* terhadap *phubbing* pada karyawan, dengan asumsi karyawan dengan *conscientious personality* memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai suatu *achievement* yang akhirnya menyebabkan mereka bekerja terus atau melakukan *meeting* secara menerus sehingga kemungkinan terjadinya *phubbing* juga semakin tinggi.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua partisipan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dan semua pihak yang sudah membantu proses penelitian ini.

#### REFERENSI

- Abeele, V. M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562–569. doi:10.1016/j.chb.2016.04.005
- Akdogan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19–24. doi:10.1016/j.paid.2017.01.048
- Al-Saggaf, Y. (2020). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*. doi:10.1007/s41347-020-00148-5
- Anders, S. L., & Tucker, J. S. (2000). Adult attachment style, interpersonal communication competence, and social support. *Personal Relationships*, 7(4), 379–389. doi:10.1111/j.1475-6811.2000.tb00023.x
- Ayuwuragil, K. (2018, Februari 21). Netizen lebih memilih ponsel pintar dibandingkan laptop. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20180221100858-192-277653/netizen-lebih-memilih-ponsel-pintar-dibandingkan-laptop>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi:10.1007/s11469-018-9959
- Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Nelson, L. J. (2021). *The handbook of solitude: Psychological perspective on social isolation, social withdrawal, and being alone* (2<sup>nd</sup> ed.). John Wiley & Sons, Inc.

- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. doi:10.1086/690940
- Declercq, F., & Willemssen, J. (2006). Distress and post-traumatic stress disorders in high risk professionals: adult attachment style and the dimensions of anxiety and avoidance. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(4), 256–263. <https://doi.org/10.1002/cpp.492>
- Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2019). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing? *Social Science Computer Review*. doi:10.1177/0894439319847415
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. doi:10.1037/a0022898
- Hanum, Z. (2021, Maret 07). Kemenkominfo: 89% Penduduk Indonesia gunakan smartphone. *Media Indoensia*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone>
- Holland, K. (2018, Juni 04). How to identify and manage phubbing. *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/phubbing>
- Karadag, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... Babadag, 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
- Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264–271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976. doi:10.1017/s0033291702006074
- Keefer, L. A., Landau, M. J., Rothschild, Z. K., & Sullivan, D. (2012). Attachment to objects as compensation for close others' perceived unreliability. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4), 912-917. doi:10.1016/j.jesp.2012.02.007
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537-547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users. [https://aisel.aisnet.org/ecis2016\\_rp/109/](https://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109/)
- Liu, Q.-Q., Yang, X.-J., Zhu, X.-W., & Zhang, D.-J. (2019). Attachment anxiety, loneliness, rumination and mobile phone dependence: A cross-sectional analysis of a moderated mediation model. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-019-00464-x
- Matthews, G. (2016). Distress. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 219-226. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00026-1>
- Maysless, O. (1996). Attachment Patterns and Their Outcomes. *Human Development*, 39(4), 206–223. doi:10.1159/000278448
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85.

- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parents' phubbing and adolescents' mobile phone addiction: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review, 105247*. doi:10.1016/j.chidyouth.2020.105
- Prabandari, A. I. (2021, Maret 19). 5 Fungsi handphone dalam kehidupan sehari-hari, media komunikasi hingga penyimpanan. *Merdeka.com*. <https://www.merdeka.com/jateng/5-fungsi-handphone-dalam-kehidupan-sehari-hari-media-komunikasi-hingga-penyimpanan-kl.html?page=2>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17<sup>th</sup> ed.). McGraw-Hill Education.
- Sun, J., & Samp, J. A. (2021). "Phubbing is happening to you": examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology, 1-14*. doi:10.1080/0144929x.2021.1943711
- Tamrin, M. (2019). *Penggunaan handphone dan perubahan pola interaksi remaja*. [Skripsi dipublikasi]. [https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/6325-Full\\_Text.pdf](https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/6325-Full_Text.pdf)
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you "phubbing" me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences, 7(2)*, 159-190. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=nWQRDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=Turkle,+S.+2011.+Alone+Together:+Why+We+Expect+More+from+Technology+and+Less+from+Each+Other.+New+York:+Basic+Books&ots=3wurFq\\_aK4&sig=6-1ugWGAF5\\_\\_fq6VkapHbureF\\_E&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=nWQRDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=Turkle,+S.+2011.+Alone+Together:+Why+We+Expect+More+from+Technology+and+Less+from+Each+Other.+New+York:+Basic+Books&ots=3wurFq_aK4&sig=6-1ugWGAF5__fq6VkapHbureF_E&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S., & Kanwal, F. (2021). Impact of loneliness and fear of missing out on phubbing behavior among millennials. *Psychology and Education Journal, 58(4)*, 4096-4100.