



Volume 7 No 2 Maret 2022  
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731  
<https://doi.org/10.33286/talenta.v7i1.27184>



## Phubbing Terhadap Kualitas Kelekatan Dewasa pada Perempuan Menikah di Kota Makassar

Sitti Murdiana<sup>1</sup>, Ismalandari Ismail<sup>2\*</sup>

1 2Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Email: [ismalandari@unm.ac.id](mailto:ismalandari@unm.ac.id)



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

### ABSTRACT

*This study aims to determine relationship between phubbing and adult attachment. This research was conducted on 72 married women spread across the city of Makassar using simple regression analysis methods in processing the data results. The results revealed that phubbing behavior influenced anxiety attachment and avoidance attachment. The effect of phubbing on anxious attachment appears to be less strong, but the effect of phubbing on attachment avoidance appears to be stronger. Based on these results, it can be concluded that phubbing affects adult attachment on the anxious aspect and on the avoidance aspect with a different magnitude of influence.*

**Keywords:** *Adult attachment; married women; phubbing*

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara phubbing dan kelekatan dewasa. Penelitian ini dilakukan kepada 72 perempuan menikah yang tersebar di kota Makassar dengan menggunakan metode analisis regresi sederhana dalam mengolah hasil data. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa perilaku phubbing mempengaruhi kelekatan cemas dan kelekatan menghindar. Pengaruh phubbing terhadap kelekatan cemas nampaknya kurang kuat, namun pengaruh phubbing terhadap kelekatan menghindar terlihat lebih kuat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa phubbing mempengaruhi kelekatan dewasa pada aspek cemas dan pada aspek menghindar dengan besaran pengaruh yang berbeda.*

**Kata kunci:** *Kelekatan dewasa; phubbing; wanita menikah*

### PENDAHULUAN

Pernikahan adalah suatu bentuk keseriusan dalam suatu hubungan dan merupakan bentuk cinta. Individu yang telah memasuki kehidupan pernikahan akan membawa kebutuhan, harapan, serta keinginan masing-masing. Suami dan istri akan mendambakan kehidupan pernikahan yang bahagia dan puas serta mengharapkan dapat memenuhinya dalam institusi

pernikahan (Nihayah, dkk, 2013 dalam Soraiya, dkk 2016). Namun, kepuasan dalam pernikahan kadang sulit tercapai karena dipengaruhi oleh beberapa faktor tertentu. Afni dan Indrijati (2011) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dua dari tiga partisipan merasakan ketidakpuasan pernikahan karena tidak terpenuhinya aspek material, seksual, dan psikologis dalam kehidupan rumah tangga. Dalam hubungan pernikahan, kelekatan dengan pasangan adalah salah satu factor yang mempengaruhi kebahagiaan dan keharmonisan pasangan suami istri. Salah satu bagian dari kepribadian individu yang berperan dalam menentukan kualitas hubungan individu dengan pasangan adalah kelekatan (Collins & Read, 1990). Terbentuk kelekatan dewasa diawali dengan adanya hubungan asmara antara orang dewasa dengan orang dewasa lainnya (Bowlby, 1971). Menurut Bowlby, ikatan yang terjalin dengan pasangan merupakan suatu hubungan menerima dan memberikan perhatian yang merupakan ciri dari kelekatan pada orang dewasa.

Bowlby (1971) menyatakan bahwa hubungan romantis atau ikatan dengan pasangan (pair bonds) merupakan permulaan dari kelekatan pada orang dewasa. Dalam kelekatan dewasa terdapat dua hal penting. Pertama adalah ikatan kelekatan pada orang dewasa cenderung lebih memiliki hubungan timbal balik artinya bahwa masing-masing pasangan mencari perhatian dan memberikan perhatian kepada pasangannya. Kedua sudah menjadi sifatnya hubungan yang bersifat seksual secara alamiah. Dalam sebuah hubungan suami istri, saling mendengarkan keluh kesah pasangan merupakan hal yang dapat menentramkan satu sama lain. Hal yang dapat menentramkan hati hanya bisa terjadi ketika pasangan bersungguh-sungguh mendengarkan cerita sambil menatap kearah pasangannya, dan secara tepat menimpali reaksi pasangannya dengan kata-kata yang disertai ekspresi wajah yang sesuai konteks atau tema pembicaraan. Satu sama lain akan merasa dihargai dan disayangi sepenuh hati bila pasangannya dengan serius menunjukkan bahasa tubuh mendengarkan. Akan tetapi saat ini banyak pasangan merasa kecewa dengan sikap pasangannya yang lebih sibuk dengan telepon cerdasnya dibandingkan mendengarkan keluhan atau sekedar bercanda dengan pasangannya.

Saat ini hubungan suami istri tidak hanya diganggu oleh kehadiran orang ketiga, namun kehadiran teknologi nampaknya dapat mengusik keharmonisan pasangan suami istri. Salah satu teknologi yang saat ini sangat mempengaruhi perubahan sikap seseorang terhadap pasangannya adalah telepon cerdas. Kehadiran telepon cerdas telah menjadi teman bagi banyak orang sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktunya bersama telepon cerdasnya tersebut dan mengabaikan orang lain yang ada di sekitarnya. Penggunaan telepon cerdas yang sangat intensif dengan kelekatan dewasa yang tidak nyaman akan memberi dampak jangka panjang yang kurang baik bagi hubungan suami istri.

Kehadiran telepon cerdas selama percakapan membuat orang-orang merasa tidak puas dengan percakapan (Dwyer, Kushlev & Dunn, 2017), serta adanya dampak negatif terhadap kedekatan, dan mengurangi kualitas dari interaksi (Przybylski & Weinstein, 2012). Seseorang yang merasakan kelekatan dengan pasangannya tentu akan merasa terganggu apabila interaksi yang dibangun tidak lagi menunjukkan adanya kepedulian satu sama lain. Keintiman yang terjadi sebelumnya dapat berubah dan menimbulkan perasaan cemas terhadap mengabaikan yang dilakukan oleh pasangannya. Satu sama lain kemungkinan akan menghindari kedekatan, meskipun juga secara bersamaan merasakan kekhawatiran bila berjarak dengan pasangannya. Frekuensi penggunaan telepon cerdas yang lama sering dikaitkan dengan perilaku pengabaian terhadap orang lain.

Perilaku pengabaian orang lain tersebut dikenal dengan istilah “Phubbing”. Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menuliskan bahwa istilah Phubbing adalah portmanteau dari kata “Phone” dan “Snubbing” yang menggambarkan tindakan penghinaan seseorang dalam konteks sosial dengan memilih lebih memperhatikan telepon cerdas miliknya daripada berbicara dengan seseorang yang ada didekatnya secara langsung. Istilah ini awalnya diciptakan oleh Macquarie Dictionary untuk mewakili pertumbuhan penyalahgunaan telepon

cerdas di lingkungan sosial. Di sebuah interaksi sosial, seorang “phubber” didefinisikan sebagai orang yang melakukan Phubbing pada temannya, dan “Phubbee” dapat didefinisikan sebagai orang yang menerima perilaku Phubbing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Perilaku Phubbing dapat dengan mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari, namun studi terkait perilaku tersebut secara konklusif menemukan adanya dampak negatif terhadap aspek kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Misra, Cheng, Genevie & Yuan, (2014) menguji hubungan hadirnya telepon cerdas terhadap kualitas interaksi dalam kehidupan nyata pada 100 orang secara natural. Hasilnya menunjukkan bahwa seseorang yang sekalipun memiliki kedekatan namun melakukan percakapan dihadapan telepon cerdas menunjukkan tingkat empati yang lebih rendah dibandingkan orang-orang yang bercakap tanpa kehadiran telepon cerdas, sekalipun mereka tidak begitu dekat terlepas dari usia, jenis kelamin, etnis, dan suasana hati.

Penelitian dilakukan oleh McDaniel dan Coyne (2016) pada 143 wanita yang telah menikah melaporkan bahwa telepon cerdas menjadi pengganggu terhadap interaksi mereka baik diwaktu luang, percakapan, termasuk waktu makan bersama pasangan. Secara keseluruhan, responden yang melaporkan mengalami phubbee juga melaporkan tingkat konflik yang lebih tinggi, (McDaniel & Coyne, 2016), tingkat kepuasan terhadap hubungan yang rendah (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), depresi (Robert & David, 2016), dan kepuasan hidup yang lebih rendah (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Temuan penelitian lainnya juga mengungkapkan Phubbing menimbulkan perasaan terabaikan, keraguan (Cizmeci, 2017), perasaan cemburu yang meningkat (Krasnova, Abramova, Notter & Baumann, 2016).

Perempuan yang merasakan bahwa perilaku phubbing yang dilakukannya membuatnya fokus pada telepon cerdas dan mengabaikan orang lain yang ada disekitarnya termasuk dengan suaminya. Mereka pun merasa sulit untuk menjalin komunikasi dengan suaminya secara intim. Perilaku ini seringkali kesal menimbulkan perasaan kesal karena pasangan mereka lebih intim dengan telepon cerdasnya dibanding dirinya. Kondisi ini kemudian memicu munculnya krtirikan yang tajam kepada pasangannya, menolak untuk berhubungan intim, merasa tidak nyaman bila berada di dekat pasangannya karena sikap phubbing. Hal ini juga terungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Robert & David (2015) mengenai hubungan telepon cerdas dengan gaya kelekatan yang memunculkan perasaan bahagia, dimana individu yang memiliki kelekatan yang penuh dengan kecemasan memiliki konflik yang lebih tinggi akibat penggunaan telepon cerdas di bandingkan individu yang memiliki kelekatan dengan kecemasan yang rendah.

Mengingat dampak yang ditimbulkan akibat phubbing adalah berkurangnya kelekatan dewasa pasangan suami istri yang berakibat pada semakin memburuknya komunikasi, keintiman, rasa nyaman dan aman bagi pasangan menikah, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh perilaku phubbing terhadap kelekatan dewasa. Peneliti akan mengacu pada teori kelekatan dewasa yang dikemukakan oleh Mary D. Salter Ainsworth dalam Crowell & Treboux (2001) mengenai dua dimensi kelekatan dewasa yaitu kecemasan dan menghindar. Dimensi yang pertama adalah kecemasan yang merefleksikan tingkat kekhawatiran individu mengenai penolakan, ditinggalkan, dan tidak dicintai oleh orang yang dianggap sebagai figur penting. Dimensi Kedua adalah menghindar yang merefleksikan keterbatasan individu dalam menjalin keintiman dan ketergantungan dengan orang lain. Berdasarkan fenomena yang diuraikan pada pendahuluan, maka peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh perilaku phubbing terhadap kelekatan dewasa pada pasangan menikah di Kota Makassar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Variabel yang diteliti meliputi phubbing sebagai variable independen, dan kelekatan dewasa sebagai varibel

dependen. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu perempuan yang memiliki usia pernikahan 0-7 tahun yang bertempat tinggal di kota Makassar. Sebanyak 72 partisipan yang bersedia mengisi angket yang telah dibagikan melalui media online berupa whatsapp dan Instagram. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala Phubbing adaptasi dari Karadeg, Tostuntas, Erzen, Buru, Bostan, Sahin, Culha & Badag (2015) yang berisi 24 aitem dan skala Experiences in Close Relationship Questionnaire (ECRQ) yang diadaptasi dari Brennan, Clark, & Shaver dalam Wolfgang (2004) untuk mengukur kelekatan dewasa yang berisi 36 aitem. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis regresi sederhana. Seluruh perhitungan statistik dalam penelitian ini dibantu dengan program SPSS17.0 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 72 responden perempuan menikah yang tersebar di Kota Makassar. Uji terhadap hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 17. Dengan kriteria uji tolak  $H_0$  jika nilai  $P_{value}$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 5\%$ . Berdasarkan tabel dibawah, terlihat bahwa nilai signifikan (Sig.) sebesar 0,009 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 5\%$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti bahwa Terdapat pengaruh *Phubbing* terhadap Kelekatan dewasa pada Pasangan Menikah.

**Tabel 1.** Hasil Uji Hipotesis

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	2.714.406	1	2.714.406	7.166	.009 <sup>a</sup>
Residual	26.514.469	70	378.778		
Total	29.228.875	71			

Dari tabel 2 dibawah ini diketahui nilai R Square sebesar 0,093. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh *phubbing* terhadap kelekatan dewasa adalah sebesar 9,3 % sedangkan 90,7% kelekatan dewasa dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti.

**Tabel 2.** Kontribusi *Phubbing* terhadap kelekatan dewasa pada wanita

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.305 <sup>a</sup>	.093	.080	19.462

*Catatan*

Prediktor: *Phubbing*

Kriterium: Kelekatan dewasa pada wanita

Dari tabel korelasi di bawah ini terlihat bahwa hubungan antara *phubbing* dengan kelekatan *anxiety* tidak signifikan ( $p > 0.05$ ), sementara korelasi antara *phubbing* dengan kelekatan *avoidance* menunjukkan hubungan signifikan ( $p > 0.05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar ( $r = 0,432$ ). Korelasi yang terjadi bersifat positif, artinya apabila variabel bebas (independent) meningkat, maka akan disertai oleh meningkatnya variabel terikat (dependent), dengan kata lain semakin meningkat perilaku *phubbing* makan akan meningkat pula kelekatan *avoidance*.

**Tabel 3.** Korelasi *phubbing* terhadap *anxiety* dan *avoidence*.

	<i>Phubbing</i>	<i>Anxiety</i>
<i>Phubbing</i>	-	
<i>Anxiety</i>		( $p > 0.05$ ; $r = 0.091$ )
<i>Avoidence</i>	( $p < 0.01$ ; $r = 0.432$ )	

## Pembahasan

Hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* berpengaruh terhadap kelekatan dewasa pada pasangan menikah di Kota Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lei, L., & Wu, Y (2007) yang mengemukakan bahwa orang dewasa dengan kelekatan yang aman menunjukkan tingkat penggunaan *smartphone* yang lebih rendah dibandingkan dengan kelekatan yang tidak aman. *Phubbing* merupakan sebuah perilaku mengabaikan lawan bicara dalam hal ini adalah pasangan ketika mereka sedang menjalin percakapan. Perilaku ini terus terjadi secara berulang sehingga seringkali menimbulkan ketegangan antara pasangan suami istri, bahkan menimbulkan depresi (Wang, Xie, Wang, Wang, Lei, 2017). Tekanan yang dialami pasangan suami istri karena perilaku *phubbing* juga mempengaruhi interaksi mereka sehari-hari (McDaniel & Coyne, 2016). Plechaty (dalam Oluwole & Adebayo, 2008) mengatakan bahwa kepribadian pasangan dan kondisi kehidupan pasangan dalam hal tingkat intimasi dan komunikasi dapat dikatakan sebagai sumber yang paling sering menyebabkan kepuasan atau ketidakpuasan dalam suatu hubungan. Sehingga dengan berkurangnya komunikasi antarpasangan karena perilaku *phubbing* dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam kehidupan pernikahan.

Penggunaan telepon seluler yang berlebihan dan cenderung mengabaikan pasangan ketika berkomunikasi terungkap pula pada penelitian ini. Dimana perilaku *phubbing* membuat sikap istri menjadi menghindar atau menjadi cemas atas perilaku *phubbing*. Nampak sejalan dengan temuan dalam penelitian ini bahwa pengaruh *phubbing* terhadap kelekatan cemas tidak menunjukkan pengaruh yang kuat, berbeda dengan pengaruh *phubbing* terhadap kelekatan menghindar yang menunjukkan pengaruh yang kuat. Temuan penelitian ini didukung pula oleh Karadeg, Tostuntas, Erzen, Buru, Bostan, Sahin, Culha & Babadag (2015) yang menyatakan bahwa kecanduan terhadap penggunaan telepon seluler dan internet akan mengubah perilaku seseorang. Dalam penelitian ini terbentuknya perilaku *phubbing* juga membuat individu menjadi kurang peduli dengan lingkungannya, mereka lebih asik pada telepon seluler dan internetnya sehingga ketika ia sedang berbicara dengan pasangannya maka perilaku yang tampil lebih mengarah pada perilaku menghindar karena lebih focus pada telepon selulernya. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Wei (2005) menunjukkan bahwa tingkat kesehatan sosial yang rendah hadir di antara individu yang memiliki gaya kelekatan tidak aman karena mereka biasanya menghindari komunikasi langsung dengan rekan mereka dan terus mencoba menghindarinya bila memungkinkan.

Perhatian dan kasih sayang yang diberikan pasangan suami istri dapat terganggu oleh berbagai hal, terutama bila salah satu dari kedua pasangan nampak mengabaikan bentuk perhatian dan kasih sayang yang ditampilkan oleh pasangannya. Perasaan diabaikan oleh pasangan dapat memunculkan kecemasan bagi suami maupun istri mengenai apakah mereka tidak dicintai atau tidak dikasihi oleh pasangannya. Munculnya perasaan ini dapat memicu konflik di antara pasangan suami istri yang selanjutnya dapat mengancam ikatan kelekatan diantara keduanya (Pietromonaco, Greenwood & Barret, 2004). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shams, dkk (2019) yang menyatakan bahwa individu dengan kelekatan aman akan merasa puas dengan lingkungan mereka sehingga kurang menunjukkan perilaku *phubbing* sedangkan individu dengan kelekatan tidak aman akan menunjukkan tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi sehingga merasa kurang puas dengan hubungan mereka.

Sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh phubbing terhadap kelekatan dewasa dapat dijelaskan berdasarkan temuan-temuan sebelumnya mengenai faktor-faktor dapat menguatkan ataupun mengancam kelekatan dewasa. Ancaman yang nyata bagi kelekatan dewasa terkait dengan phubbing adalah ketika perilaku phubbing memunculkan konflik bagi suami istri karena istri merasa kebutuhan kelekatan yaitu keintiman dan ketergantungan dengan pasangan tidak dapat dipenuhi oleh pasangannya akan menjadi ancaman bagi kelekatan dewasa (Hazan & Shaver, 1987). Sebaliknya pasangan yang mampu menyelesaikan permasalahannya terkait perilaku phubbing tersebut, maka akan dapat menguatkan kelekatan diantara keduanya.

## KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan terhadap pasangan menikah mengungkapkan bahwa perilaku phubbing mempengaruhi kelekatan cemas dan kelekatan menghindar. Pengaruh phubbing terhadap kelekatan cemas nampaknya kurang kuat, namun pengaruh phubbing terhadap kelekatan menghindar terlihat lebih kuat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa phubbing mempengaruhi kelekatan dewasa pada aspek cemas dan pada aspek menghindar dengan besaran pengaruh yang berbeda.

## REFERENCE

- Afni, N., & Indrijati, H. (2011). Pemenuhan aspek-aspek kepuasan perkawinan pada istri yang menggugat cerai suami. *Insan*, 13(3), 176-184.
- Bowlby, John (1971). *Attachment and Loss; Volume II; Separation, Anxiety and Anger*. London. The Hogart Press
- Cizmeci, E., (2017). Disconnected, Though Satisfied: Phubbing Behavior And Relationship Satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*. Volume 7 Issue 2. (DOI no: 10.7456/10702100/018)
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M., (2018). The effects of “Phubbing” on sosial interaction. *Journal of Applied Sosial Psychology*. (DOI: 10.1111/jasp.12506)
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644-663.
- Dwyer, R., Kushlev, K., & Dunn, E., (2017). Telepon cerdas use undermines enjoyment of face-to-face sosial interactions. *Journal of Experimental Sosial Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.007>.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524.
- Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents’ paternal attachment and internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 633-639
- McDaniel, B.T. Coyne, S. M. (2014). “Technoference”: The Interference of Technology in Couple Relationships and Implications for Women’s Personal and Relational Well-Being. *Psychology of Popular Medua Culture*, Volume 5, 1-14
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M., (2014). The iPhone Effect: The Quality of In-Person Sosial Interactions in the Presence of Mobile Devices. *Journal of Environment and Behavior*. DOI: 10.1177/0013916514539755.
- Oluwole., & Adebayo, D. (2008). Marital satisfaction: connections of self disclosure, sexual self- efficacy and spirituality among Nigerian women. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 5(5), 464-469.

- Pietramonaco, Paula R., Greenwood, Dara., & Barrett, Lisa Fieldman. (2004). Conflict in Adult Close Relationships an Attachment Perspective; dalam Rholes & Simpson. *Adult Attachment*. New York. The Guildford Press.
- Robert, J.A., & David, M.E., (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner Phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Journal of Computers in Human Behavior*.
- Sham, M., Iftikhar, U., & Raja, A.A. (2019). Impact of Attachment Styles on Relationship Satisfaction: Mediating Role of Phubbing Behavior. *IBT Journal of Business Studies*. Vol. 15(1), 161-169.
- Soraiya, P., Khairani, M., Rachmatan, R., Sari, K., & Sulistyani, A. (2016). Kelekatan Dan Kepuasan Pernikahan Pada Dewasa Awal Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 15, No. 1, 36-42.
- Wang, Xingchao. Xie, Xiaochun. Wang, Yuhui. Wang, Pengcheng. Lei. 2017. Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Journal of Personality and Individual Differences*. Elsevier.
- Wei, M. R. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study . *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Woflgang, Gary. (2004). *Relationship Between The Two Dimensions of Adult Attachment and The Five Factor Theory of Personality*. Dissertation. University of Akron.