

## **RELATIONSHIP SATISFACTION PADA PASANGAN YANG MENGALAMI PHUBBING**

**Ria Meilia**

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

Email: [ria.meilia-2020@psikologi.unair.ac.id](mailto:ria.meilia-2020@psikologi.unair.ac.id)

### **Abstract**

*In a relationship, there is a measure of satisfaction. A satisfying relationship has a positive impact on a healthy relationship, while an unsatisfied couple may experience a breakup. Communication is an important aspect of a relationship. Some studies suggest that mobile phones can trigger communication problems, leading to conflicts between partners, ultimately reducing the perceived quality of their relationship. The phenomenon of ignoring one's partner due to phone use is also known as "partner phubbing." The behavior of phubbing by a partner can be a factor in decreasing relationship satisfaction for the recipient. However, there is still no consensus on the effects of partner phubbing on relationship satisfaction. The objective of this literature review is to further explore the relationship between partner phubbing and relationship satisfaction in individuals involved in romantic relationships. In the search for articles, six international electronic databases were used, incorporating several keywords. Based on the literature review, it was found that partner phubbing can be a factor in decreasing relationship satisfaction.*

**Keywords:** *Partner Phubbing, Relationship Satisfaction, Romantic Relationships*

### **Abstrak**

Dalam suatu hubungan, terdapat tolak ukur kepuasan. Suatu hubungan yang dapat memuaskan akan berdampak pada hubungan yang sehat, sedangkan pasangan yang tidak puas akan mengalami perpisahan. Komunikasi merupakan aspek penting dalam suatu hubungan. Beberapa penelitian beranggapan bahwa ponsel dapat memicu masalah komunikasi sehingga konflik antarpasangan akan muncul yang pada akhirnya akan mengurangi kualitas hubungan yang mereka rasakan. Fenomena pengabaian terhadap pasangan karena ponsel disebut juga sebagai *partner phubbing*. Perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh pasangan dapat menjadi faktor menurunnya kepuasan hubungan bagi penerimanya. Namun, hasil mengenai efek *partner phubbing* terhadap kepuasan hubungan masih belum mencapai kesepakatan. Tujuan dari *literature review* ini adalah mendalami lebih lanjut mengenai hubungan antara *partner phubbing* dan kepuasan hubungan pada individu yang sedang menjalani hubungan romantis. Dalam penelusuran artikel, digunakan enam database elektronik internasional dengan memasukkan beberapa kata kunci. Berdasarkan *literature review*, didapatkan bahwa *partner phubbing* dapat menjadi faktor menurunnya kepuasan hubungan.

**Kata kunci:** *Hubungan Romantis, Kepuasan Hubungan, Phubbing Pasangan*

## PENDAHULUAN

Menurut Peleg (2008), kepuasan hubungan (*relationship satisfaction*) merupakan sejauh mana pasangan memuaskan kebutuhan dan keinginan orang lain (Beukeboom & Pollmann, 2021). Hubungan romantis yang memuaskan bagi setiap pasangan tentunya akan menuntun pada kepuasan individu sehingga dapat membentuk keluarga yang sehat (Roberts & David, 2022). Sebaliknya, Kiecolt-Glaser & Newton (2001) menyatakan bahwa kualitas hubungan yang buruk dapat membahayakan kesehatan fisik bahkan mental (Rosand, 2010). Menurut Rosand (2010), ketidakpuasan dalam hubungan dapat menjadi faktor risiko berakhirnya hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kepuasan perkawinan dan stabilitas perkawinan (Gager & Sanchez, 2003; Karney & Bradbury, 1995 dalam Rosand, 2010). Salah satu dampak yang dapat terjadi dari ketidakpuasan hubungan adalah perceraian. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2022), kasus perceraian di Indonesia mencapai 516.344 kasus pada tahun 2022. Jumlah tersebut meningkat sebanyak 15.3% dibandingkan pada tahun sebelumnya. Menurut BPS, penyebab utama perceraian ini terjadi disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran secara terus-menerus tanpa ada kemungkinan untuk rujuk kembali yaitu sebanyak 284.169 kasus pada tahun 2022. Gottman & Levenson (2000) menemukan bahwa perceraian dapat diprediksi (dengan tingkat akurasi yang tinggi) melalui ketidakpuasan perkawinan, pemikiran tentang perceraian atau perpisahan, dan pola interaksi antarpasangan (Rosand, 2010). Dengan demikian, dapat terlihat bahwa terdapat hubungan yang kuat antara ketidakpuasan dan perpisahan.

Dalam membangun kepuasan hubungan, salah satu aspek penting yang perlu setiap pasangan miliki adalah komunikasi yang baik (Guldner & Swensen, 1995 dalam Beukeboom & Pollmann, 2021). Hal ini juga telah diidentifikasi oleh beberapa peneliti (Ahlstrom dkk., 2012; Bradbury dkk., 2000) dan ditemukan bahwa interaksi interpersonal yang sehat antarpasangan romantis merupakan komponen penting dari kepuasan hubungan (Roberts & David, 2022). Namun, dengan meledaknya penggunaan ponsel dalam kehidupan sehari-hari (Wang dkk., 2021), hal ini dapat menyebabkan kerusakan interaksi interpersonal (Kross dkk. 2013; Turkle 2011 dalam Wang dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Lepp dkk. (2015) menemukan bahwa 91% orang dewasa di Amerika memiliki ponsel pintar dan 46% di antaranya menyatakan bahwa ponsel pintar merupakan sesuatu yang mereka tidak bisa hidup tanpanya (Wang dkk., 2021). Di Indonesia sendiri, sebanyak 67.88% penduduk telah memiliki ponsel pintar (Badan Pusat Statistik, 2022). Hal ini tentunya menggambarkan bahwa ponsel pintar telah menjadi bagian integral dari kehidupan segala usia di seluruh dunia (Chotpitayasunondh dan Douglas 2016; Samaha dan Hawi 2016 dalam Wang dkk., 2021). Menurut Vanden Abeele dkk. (2016), kerusakan interaksi interpersonal antarpasangan dapat terjadi ketika kualitas interaksi proksimal mereka menjadi lebih rendah karena kurang terlibat dalam

interaksi secara langsung akibat keterlibatan simultan dalam interaksi tidak langsung dalam ponsel mereka (Wang dkk., 2021). Studi lain (Misra dkk., 2016; Roberts & David, 2016) juga menemukan bahwa penggunaan ponsel selama interaksi dengan pasangan berkaitan secara negatif dengan kedekatan sosioemosional (Halpern & Katz, 2017). Menurut Murray (1999), aspek penting dari hubungan positif dan tahan lama yaitu individu peduli dan responsif terhadap kebutuhan pasangannya (Halpern & Katz, 2017). Ketika individu terlalu sibuk dengan apa yang ada di dalam ponselnya dan kurang terlibat dalam interaksi secara langsung dengan pasangannya, konflik antarpasangan akan muncul yang pada akhirnya akan mengurangi kualitas hubungan yang mereka rasakan (Halpern & Katz, 2017).

Perilaku pengabaian ini dapat disebut sebagai *partner phubbing*. *Partner phubbing* merupakan istilah yang diciptakan untuk menggambarkan perilaku pengabaian pasangan dengan lebih memperhatikan ponsel daripada mereka (Roberts & David, 2016). *Partner phubbing* hampir tidak dapat dihindari (Wang dkk., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh McDaniel & Coyne (2016) yang menemukan sebanyak 70% dari sampel 143 wanita yang sudah menikah melaporkan bahwa ponsel mengganggu interaksi mereka dengan pasangannya (Wang dkk., 2021). Perilaku *phubbing* ini juga dikenal juga sebagai “*technoference*” yang berarti terjadinya interupsi dalam interaksi dengan pasangan yang disebabkan oleh teknologi (McDaniel & Coyne, 2016 dalam Thomas dkk., 2022). Interupsi ini dapat disebabkan oleh daya pikat ponsel yang menarik dan tampaknya dapat merusak hubungan romantis (Thomas dkk., 2022). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thomas dkk. (2022), ketika perilaku *phubbing* dianggap tinggi, pasangan yang diabaikan melaporkan kualitas interaksi mereka menjadi lebih rendah, terjadinya peningkatan konflik, dan suasana hati yang lebih rendah. Dengan demikian, dampak dari perilaku *phubbing* ini sebagian besar berkaitan dengan hasil emosional negatif bagi penerimanya. Menurut Turkle (2011), waktu yang dihabiskan untuk ponsel dapat menggantikan atau mengurangi interaksi yang bermakna dengan pasangan. Hal ini tentunya membuat pasangan yang menerimanya merasa kurang terlibat dalam percakapan sehingga menurunkan kualitas percakapan (Wang dkk., 2017). Perasaan tertekan dan cemas kemudian akan muncul karena mereka tidak dianggap cukup menarik perhatian pasangan mereka (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) sehingga menghasilkan harga diri dan kesejahteraan emosional yang rendah (Thomas dkk., 2022). Evaluasi negatif ini kemudian dapat dikaitkan dengan kegagalan hubungan yang mengakibatkan kepuasan hubungan yang lebih rendah (Thomas dkk., 2022; Wang dkk., 2017). Temuan lain juga menunjukkan bahwa pasangan yang menerima perilaku *phubbing* akan merasakan respons pasangan yang lebih rendah, keintiman yang lebih rendah, dan perasaan pengucilan yang lebih besar (Beukeboom & Pollmann, 2021; McDaniel & Wesselmann, 2021; Vanden Abeele dkk., 2019 dalam Thomas dkk., 2022).

Dengan berbagai dampak yang ditimbulkan oleh *phubbing*, jumlah penelitian yang berfokus pada *phubbing* dalam hubungan intim terbatas (Beukeboom & Pollmann, 2021). Mengingat bahwa *partner phubbing* menjadi kejadian yang umum terjadi, secara teoretis dan praktis, penting untuk mengeksplorasi apakah *partner phubbing* dapat

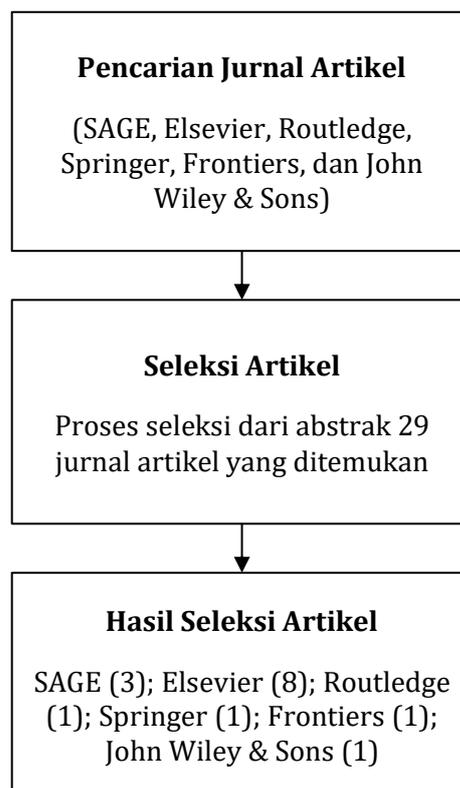
memberikan efek yang signifikan pada kepuasan dalam hubungan. Namun, hasil mengenai efek *partner phubbing* terhadap kepuasan hubungan masih belum mencapai kesepakatan (Wang dkk., 2021). Oleh karena itu, tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mendalami lebih lanjut mengenai hubungan antara *partner phubbing* dan kepuasan hubungan pada individu yang sedang menjalani hubungan romantis.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang akan digunakan adalah *literature review*. *Literature review* ini berfokus pada hubungan antara *partner phubbing* dan *relationship satisfaction* pada individu yang sedang menjalani hubungan romantis yang telah diidentifikasi oleh penelitian terdahulu. Penelusuran literatur menggunakan enam *database* elektronik internasional (SAGE, Elsevier, Routledge, Springer, Frontiers, dan John Wiley & Sons). Strategi pencarian meliputi sejumlah kata kunci, antara lain “partner-phubbing”, “relationship-satisfaction”, dan “romantic-relationship”. Beberapa kriteria jurnal artikel yang peneliti *review*, yaitu (1) dipublikasi dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, yaitu 2012–2022; (2) literatur berfokus pada *partner phubbing* dan *relationship satisfaction*; dan (3) menyajikan informasi mengenai hubungan/pengaruh antara kedua variabel tersebut yang terjadi pada individu yang sedang menjalani hubungan romantis.

Jumlah keseluruhan literatur yang peneliti temukan terkait bahasan di atas adalah 29 jurnal artikel. Akan tetapi setelah melalui proses penyaringan, peneliti mengulas 15 jurnal artikel penelitian kuantitatif yang memenuhi kriteria dan paling sesuai dengan konteks pembahasan. Artikel-artikel yang diulas tersebut selanjutnya dihimpun dan diproses pada program Mendeley dan Microsoft Excel.

**Gambar 1.** Kerangka Konseptual *Literature Review*



## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian terdiri dari dua bagian tabel. Tabel 1 menampilkan profil jurnal artikel, meliputi tahun, nama jurnal, *publisher*, dan indeks. Kemudian, tabel 2 menyajikan hasil ulasan jurnal artikel, meliputi penulis, judul artikel, tujuan, temuan, dan keterbatasan & saran.

**Tabel 1.** Profil Jurnal Artikel

<b>Tahun</b>	<b>Nama Jurnal</b>	<b><i>Publisher</i></b>	<b>Indeks</b>
2012	Journal of Social and Personal Relationships	Sage Publication Ltd.	Q1 Scimagojr
2012	Communication Quarterly	Routledge	Q2 Scimagojr
2015	Computer in Human Behavior	Elsevier Ltd.	Q1 Scimagojr
2016	Computer in Human Behavior	Elsevier Ltd.	Q1 Scimagojr
2017	Personality and Individual Differences	Elsevier Ltd.	Q1 Scimagojr
2017	Computer in Human Behavior	Elsevier Ltd.	Q1 Scimagojr
2019	Current Psychology	Springer	Q2 Scimagojr
2019	Computer in Human Behavior	Elsevier Ltd.	Q1 Scimagojr
2020	Mobile Media & Communication	Sage Publication Ltd.	Q1 Scimagojr

2021	Computer in Human Behavior	Elsevier Ltd.	Q1 Scimagojr
2021	Journal of Social and Personal Relationships	Sage Publication Ltd.	Q1 Scimagojr
2022	Human Behavior and Emerging Technologies	John Wiley & Sons Inc.	Q1 Scimagojr
2022	Computer in Human Behavior	Elsevier Ltd.	Q1 Scimagojr
2022	Personality and Individual Differences	Elsevier Ltd.	Q1 Scimagojr
2022	Frontiers in Psychology	Frontiers Media S.A.	Q2 Scimagojr

Hasil ulasan temuan masing-masing jurnal artikel mengenai hubungan antara *partner phubbing* dan *relationship satisfaction* pada individu yang sedang menjalani hubungan romantis akan disajikan dalam tabel 2 berikut.

**Tabel 2.** Hasil *Review* Jurnal Artikel

<b>Penulis</b>	<b>Judul Artikel</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Temuan</b>	<b>Keterbatasan &amp; Saran</b>
Przybylski, A. K., Weinstein, N.	Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality	Mengidentifikasi sejauh mana kehadiran teknologi komunikasi memengaruhi kualitas interaksi manusia.	1. Adanya kehadiran ponsel menghambat perkembangan kedekatan dan kepercayaan interpersonal serta mengurangi sejauh mana individu merasakan empati dan pengertian dari pasangan mereka.	1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mereplikasi memperluas studi saat ini dengan mengeksplorasi bagaimana kehadiran berbagai perangkat komunikasi milik pribadi seperti komputer portabel atau tablet membentuk percakapan. 2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji perilaku secara langsung untuk menjawab pertanyaan apakah ponsel mengubah cara pasangan berperilaku satu sama lain atau apakah mereka membentuk persepsi subjektif tentang percakapan.
Miller-Ott, A. E., Kelly, L., Duran, R. L.	The Effects of Cell Phone Usage Rules on Satisfaction	Mengidentifikasi pentingnya ponsel dalam hubungan romantis dan apakah kehadiran aturan	1. Ponsel sangat penting sebagai sarana komunikasi dan hubungan antara kepuasan penggunaan ponsel dan kepuasan hubungan berkorelasi positif.	1. Mayoritas partisipan adalah wanita sehingga hasil penelitian mungkin mewakili perbedaan gender .

	in Romantic Relationships	ponsel tertentu memprediksi kepuasan penggunaan ponsel dan kepuasan relasional.		
Roberts, J. A., David, M. E.	My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners	Mengidentifikasi perilaku partner phubbing dan dampaknya terhadap kepuasan hubungan dan <i>well-being</i> .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan antara <i>partner phubbing</i> dan kepuasan hubungan di mediasi oleh konflik atas penggunaan ponsel.</li> <li>2. Mediasi ini dimoderasi oleh gaya keterikatan seseorang.</li> <li>3. <i>Partner phubbing</i> ditemukan secara tidak langsung berdampak pada depresi melalui kepuasan hubungan dan akhirnya kepuasan hidup.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengidentifikasi kausal antara kedua variabel tersebut untuk lebih memahami hubungan antara <i>partner phubbing</i>, kepuasan hubungan, dan kesejahteraan pribadi.</li> <li>2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan studi longitudinal untuk melihat apakah peningkatan <i>partner phubbing</i> menghasilkan penurunan bertahap dalam kepuasan hubungan.</li> </ol>
Abeele, M., Antheunis, M., Schouten, A.	The effect of mobile messaging during a conversation on impression	Mengidentifikasi dampak pesan seluler selama percakapan secara langsung terhadap hasil relasional.	1. Individu yang menggunakan ponsel saat dalam percakapan dengan pasangannya dapat peluang mereka sendiri untuk mengembangkan hubungan.	1. Partisipan dalam penelitian ini tidak saling mengenal sehingga membatasi validitas ekologis karena hasil dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasi untuk semua percakapan sosial.

	formation and interaction quality			
Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L.	Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length	Mengetahui efek tidak langsung dari <i>partner phubbing</i> pada depresi melalui kepuasan hubungan dan peran moderasi lamanya hubungan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Partner phubbing</i> memiliki hubungan negatif pada kepuasan hubungan.</li> <li>2. Kepuasan hubungan memiliki hubungan negatif pada depresi.</li> <li>3. <i>Partner phubbing</i> memiliki hubungan positif tidak langsung terhadap depresi melalui kepuasan hubungan. Efek tidak langsung ini hanya terjadi pada individu yang telah menikah lebih dari tujuh tahun.</li> <li>4. <i>Partner phubbing</i> merupakan faktor risiko yang signifikan untuk depresi bagi individu yang telah menikah lebih dari tujuh tahun.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan penelitian yang bersifat <i>cross-sectional</i>, pembaca perlu berhati-hati dalam mengambil kesimpulan kausal.</li> <li>2. Sebagian besar sampel adalah perempuan sehingga memengaruhi validitas penelitian.</li> <li>3. Mengingat bahwa setengah dari semua perceraian terjadi dalam tujuh tahun pertama pernikahan, lamanya hubungan dicatat sebagai variabel kategoris, tetapi bukan variabel kontinu. Penelitian selanjutnya dapat melihat lamanya hubungan sebagai variabel kontinu.</li> </ol>
Halpern, D., Katz, J. E.	Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis	Menguatkan bahwa terdapat hubungan kausal antara mengirim pesan dan kualitas hubungan yang lebih rendah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengirim pesan dan mengabaikan pasangan mengarah pada kualitas hubungan yang rendah dalam hubungan romantis, bukan sebaliknya.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengukuran dalam bentuk laporan diri membuat keinginan sosial dan kekuatan lain, misalnya suasana hati dan ingatan, tidak dapat dikontrol sehingga dapat memengaruhi hasil.</li> </ol>

	highlights its risks	dalam hubungan romantis.		
Wang, X., Zhao, F., & Lei, L	Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators	Mengetahui efek moderasi <i>self-esteem</i> dan status perkawinan pada hubungan antara <i>partner phubbing</i> dan <i>relationship satisfaction</i> .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Partner phubbing</i> tidak secara signifikan berhubungan dengan <i>relationship satisfaction</i>.</li> <li>2. <i>Self-esteem</i> memoderasi hubungan antara <i>partner phubbing</i> dan <i>relationship satisfaction</i>. Untuk dewasa yang memiliki <i>self-esteem</i> tinggi, <i>partner phubbing</i> secara signifikan berhubungan dengan <i>relationship satisfaction</i>. Bagi dewasa yang memiliki <i>self-esteem</i> rendah, hubungan antara kedua variabel tersebut menjadi tidak signifikan.</li> <li>3. Status perkawinan memoderasi hubungan antara <i>partner phubbing</i> dan <i>relationship satisfaction</i>. Hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut hanya ditemukan pada orang dewasa yang sudah menikah.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penelitian ini rentan terhadap bias karena menggunakan laporan diri retrospektif sehingga perlu adanya replikasi dengan jenis tindakan lainnya.</li> <li>2. Efek yang diamati peneliti agak kecil. Kepuasan hubungan dipengaruhi oleh banyak faktor dan <i>partner phubbing</i> kemungkinan bukan bagian terbesar dari faktor-faktor ini.</li> <li>3. Penelitian selanjutnya perlu mengeksplorasi lagi lebih lanjut apakah <i>phubbing</i> menyebabkan berakhirnya suatu hubungan.</li> </ol>
Abeele, M., Hendrickson, A., Pollmann, A., Ling, R.	Phubbing behavior in conversations and its relation to	Meneliti kejadian, frekuensi, dan durasi <i>phubbing</i> selama percakapan diadik dan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Walaupun perilaku <i>phubbing</i> sering terjadi, orang-orang tampaknya tidak benar-benar menyadarinya dan efek apapun pada gangguan dan keintiman</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti tidak mengetahui lebih dalam terkait apa yang dilakukan pelaku <i>phubbing</i> di ponsel mereka.</li> <li>2. Peneliti tidak menilai apakah partisipan telah secara lisan</li> </ol>

	perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study	hubungannya dengan keintiman dan gangguan percakapan yang dirasakan.	percakapan, baik positif atau negatif, tampaknya agak kecil.	membahas perilaku <i>phubbing</i> mereka selama percakapan bersama pasangannya. 3. Penelitian selanjutnya dapat memperhitungkan apakah perilaku <i>phubbing</i> dan konsekuensinya berbeda untuk hubungan yang berbeda, antara kekasih, keluarga, teman, dan kerabat.
Lapierre, M. A., Custer, B. E.	Testing relationships between smartphone engagement, romantic partner communication, and relationship satisfaction	Mengetahui bagaimana penggunaan dan ketergantungan ponsel memengaruhi komunikasi dalam hubungan romantis dan bagaimana variabel ini berkaitan dengan kepuasan hubungan.	1. Peningkatan penggunaan perangkat ponsel dikaitkan dengan lebih banyak komunikasi dengan pasangan dan peningkatan ini dimediasi oleh ekspektasi komunikasi yang lebih penuh kasih sayang. 2. Peningkatan ketergantungan ponsel dikaitkan dengan lebih sedikit komunikasi dengan pasangan, komunikasi yang kurang penuh kasih sayang, dan kepuasan hubungan yang lebih rendah.	1. Penelitian ini tidak bisa membuat klaim definitif mengenai arah hubungan karena menggunakan studi survei cross-sectional. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu meneliti masing-masing hubungan yang termasuk dalam penelitian saat ini secara longitudinal.
Beukeboom, C. J., Pollmann, M.	Partner phubbing: Why using your phone during	Menguji dan mengusulkan sejumlah mediator potensial yang dapat menjelaskan efek	1. Pasangan dapat mencegah efek merugikan bagi hubungan mereka dengan menahan diri dari penggunaan ponsel selama mereka sedang berinteraksi satu sama lain. Namun,	1. Peneliti hanya memasukan salah satu pandangan pasangan, sedangkan hubungan intim merupakan proses diadik sehingga kedua

<p>interactions with your partner can be detrimental for your relationship</p>	<p>negatif dari <i>partner phubbing</i> dalam hubungan intim.</p>	<p>jika salah satu pasangan harus menggunakan ponselnya, efek merugikan dapat dikurangi dengan membuat pasangan tetap terlibat dan mendapatkan informasi terkait apa yang dilakukannya. Jika hal ini dilakukan dengan baik, ponsel benar-benar akan memiliki fungsi dan menjadi bagian dari interaksi daripada menjadi penghalang daya tanggap dan kualitas percakapan.</p>	<p>pasangan dapat menghasilkan pandangan yang berbeda.                  2. Peneliti hanya mengukur proses pada satu titik waktu.                  3. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan studi longitudinal yang mencakup beberapa pengukuran dan kedua belah pihak untuk mendapatkan pemahaman yang kurang tentang bagaimana proses ini berkembang dari waktu ke waktu.</p>	
<p>David, M. E., Roberts, J. A.</p>	<p>Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety</p>	<p>Menyelidiki bagaimana partner phubbing di antara hubungan romantis memengaruhi kepuasan hubungan.</p>	<p>1. Hubungan antara <i>partner phubbing</i> dan kepuasan hubungan dimediasi oleh kecemburuan romantis.                  2. Kecemburuan romantis memediasi hubungan antara <i>partner phubbing</i> dan kepuasan hubungan signifikan di antara individu yang memiliki kecemasan terikat dan tidak signifikan di antara individu yang rendah dalam kecemasan terikat.                  3. <i>Partner phubbing</i> dikaitkan dengan <i>well-being</i> pasangan yang lebih rendah.</p>	<p>1. Penelitian selanjutnya perlu memperhatikan hubungan kausal antara kedua variabel. Meskipun hasil dalam penelitian ini menemukan bahwa <i>partner phubbing</i> menurunkan kepuasan hubungan, tidak menutup kemungkinan bahwa kepuasan hubungan dapat mendorong perilaku <i>phubbing</i> dalam pasangan.</p>

Thomas, T. T., Carnelley, K. B., Hart, C. M.	Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study	Mengeksplorasi persepsi terkait <i>partner phubbing</i> pada kepuasan hubungan, kemarahan/frustasi, dan <i>well-being</i> .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Partner phubbing</i> berhubungan negatif secara signifikan terhadap kepuasan hubungan. Semakin tinggi <i>partner phubbing</i>, kepuasan hubungan semakin rendah dengan tingkat kemarahan/ frustasi makin besar.</li> <li>2. <i>Partner phubbing</i> tidak memberikan efek terhadap <i>well-being</i>.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengukuran dalam bentuk laporan diri meningkatkan kemungkinan bias keinginan sosial. Individu bisa saja tidak melaporkan respons emosional mereka melainkan melaporkan ketidakpuasan hubungan karena masalah lain yang tidak dapat dikaitkan dengan <i>phubbing</i>.</li> <li>2. Laporan diri juga menyebabkan arah asosiasi tidak dapat disimpulkan secara akurat sehingga penelitian ini tidak dapat memberikan klai kausal mengenai hubungan antara <i>partner phubbing</i> dan kepuasan hubungan.</li> <li>3. Penelitian selanjutnya dapat memasukkan pertanyaan kualitatif sehingga dapat menguraikan konsekuensi emosional dan perilaku karena <i>partner phubbing</i>.</li> </ol>
Roberts, J. A., David, M. E.	Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social	Mengetahui bagaimana <i>partner phubbing</i> berdampak pada kepuasan hubungan pada pasangan yang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan antara <i>partner phubbing</i> dan kepuasan hubungan dimediasi oleh <i>perceived relational denigration</i>.</li> <li>2. Apabila intensionalitas yang dirasakan tinggi, <i>partner phubbing</i> secara signifikan berkaitan dengan pengucilan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penelitian ini tidak mencakup ukuran objektif dari frekuensi aktual perilaku <i>phubbing</i> serta tidak menilai dan mengendalikan potensi bias keinginan sosial.</li> </ol>

	allergy theory	sedang menjalani hubungan.	relasional dan kepuasan hubungan yang rendah.	2. Penelitian selanjutnya dapat memasukkan aspek lain dari hubungan romantis dalam mempelajari dampak <i>partner phubbing</i> pada kepuasan hubungan.
Aljasir, S.	Present but Absent in the Digital Age: Testing a Conceptual Model of Phubbing and Relationship Satisfaction among Married Couples	Menjelaskan faktor penentu phubbing dan pengaruhnya terhadap kepuasan hubungan kedua pasangan. Hal ini ditunjukkan apakah gender dan lamanya hubungan memainkan peran moderasi dalam suatu hubungan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penggunaan berlebihan terhadap ponsel, internet, media sosial, <i>game</i>, dan mengirim pesan memiliki hubungan positif pada <i>phubbing</i>. Hal ini mengkonfirmasi bahwa <i>phubbing</i> merupakan masalah dengan struktur multidimensi.</li> <li>2. Perilaku <i>phubbing</i> berhubungan positif dengan kepuasan hubungan.</li> <li>3. Gender tidak memoderasi hubungan antara <i>phubbing</i> dan kepuasan hubungan.</li> <li>4. Lamanya hubungan tidak memoderasi hubungan antara <i>phubbing</i> dan kepuasan hubungan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan penelitian kualitatif agar bisa melakukan wawancara <i>follow-up</i> untuk memberikan rincian lebih lanjut tentang <i>phubbing</i> yang sulit diperoleh selama studi kuantitatif.</li> <li>2. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan di antara konteks budaya yang beragam untuk menunjukkan bagaimana faktor-faktor yang dipelajari dalam penelitian ini memengaruhi perilaku phubbing di antara pasangan yang sudah menikah secara global.</li> </ol>
Zhan, S., Shrestha, S., Zhong, N.	Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of	Mengidentifikasi efek kesepian dan empati pada hubungan antara <i>phubbing</i> dan kepuasan hubungan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepuasan hubungan romantis berke-relasi negatif terhadap perilaku <i>phubbing</i>.</li> <li>2. Kesepian memediasi adanya hubungan kedua variabel tersebut. Kepuasan hubungan romantis yang lebih rendah</li> </ol>	1. Beberapa efek yang diamati dalam penelitian ini tidak cukup besar. Banyak faktor yang dapat memengaruhi perilaku phubbing dan kepuasan hubungan romantis

---

loneliness and empathy	menyebabkan meningkatnya perilaku <i>phubbing</i> dengan meningkatkan kesepian.	mungkin hanya salah satunya, bukan faktor penentu.
	3. Hubungan mediasi dimoderasi oleh tingkat empati. Semakin tinggi tingkat empati, semakin kuat dampak kepuasan hubungan romantis terhadap kesepian dan semakin banyak individu yang menunjukkan perilaku <i>phubbing</i> .	

---

## PEMBAHASAN

Menurut Rusbult dkk. (2012), tingkat kepuasan dalam hubungan menggambarkan sejauh mana individu mengalami pengaruh positif atau negatif dalam hubungannya. Kepuasan dalam hubungan akan meningkat apabila kebutuhan antarpasangan terpenuhi, yaitu persahabatan, keamanan, keintiman, seksualitas, dan kepelimikan (Rusbult dkk., 1998 dalam Rusbult dkk., 2012). Salah satu aspek penting yang perlu dipenuhi dalam menjalin sebuah hubungan yaitu menjalin komunikasi yang baik (Beukeboom & Pollmann, 2021). Ketika keberadaan ponsel dapat mengganggu interaksi saat bersama pasangan, atau disebut juga sebagai *partner phubbing*, kualitas interaksi antarpasangan akan menjadi lebih rendah sehingga dapat menimbulkan konflik yang pada akhirnya menghasilkan penurunan kepuasan dalam hubungan (Thomas dkk., 2022). Ponsel dapat menggantikan waktu yang dihabiskan untuk terlibat dengan orang lain sehingga dapat menghambat penggunaannya untuk membina hubungan interpersonal (Lapierre & Custer, 2020). Menurut Roberts & David (2022), menggunakan ponsel di depan pasangan dapat dilihat sebagai tindakan yang disengaja bagi penerimanya sehingga mereka dapat memandang hal tersebut tidak pantas dilakukan ketika sedang menjalin interaksi.

Berdasarkan *literature review*, dapat diketahui bahwa *partner phubbing* dapat berdampak pada penurunan kepuasan hubungan bagi pasangan yang menerimanya (Aljasir, 2022; Halpern & Katz, 2017; Lapierre & Custer, 2020; Przybylski & Weinstein, 2012; Roberts & David, 2016; Thomas dkk., 2022; Vanden Abeele dkk., 2016; Wang dkk., 2017; Zhan dkk., 2022). Hal ini menandakan bahwa *partner phubbing* dan kepuasan hubungan memiliki hubungan yang negatif. Semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh pasangan, semakin menurun pula tingkat kepuasan hubungan yang dirasakan. Walaupun begitu, orang-orang tampaknya tidak benar-benar telah memperhatikannya (Vanden Abeele dkk., 2019). Namun, hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dikatakan lemah. Hubungan tersebut akan signifikan dan kuat apabila terdapat faktor-faktor lain selain *partner phubbing* yang memengaruhi kepuasan hubungan. Salah satu faktor yang dapat memediasi penurunan kepuasan hubungan yang disebabkan oleh *partner phubbing* yaitu kecemburuan (David & Roberts, 2021). Cemburu dalam konteks romantis dapat didefinisikan sebagai ancaman yang dirasakan terhadap hubungan romantis mereka. Pendorong utama munculnya kecemburuan adalah hilangnya perhatian eksklusif yang diberikan pasangannya (Krasnova dkk., 2016; Miller-Ott & Kelly, 2015 dalam David & Roberts, 2021). Ketika pasangan sibuk dengan ponsel mereka sehingga mengabaikan pasangannya, rasa pengucilan akan muncul sehingga merangsang perasaan cemburu. Faktor lain yang dapat memengaruhi adalah *self-esteem*. Orang dewasa dengan *self-esteem* yang rendah akan lebih sensitif terhadap penolakan dan cenderung memandang perilaku pasangannya secara negatif. Dengan demikian, orang dewasa dengan *self-esteem* rendah akan menyalahkan perilaku *phubbing* pasangannya sebagai kesalahan mereka sendiri (misalnya mereka membosankan) sehingga berdampak pada kepuasan hubungan yang menurun (Wang dkk., 2021).

Namun, penurunan kepuasan hubungan yang disebabkan oleh perilaku *phubbing* oleh pasangan dapat dicegah dengan membagikan informasi apa yang sedang pelaku

*phubbing* lakukan di dalam ponselnya (Beukeboom & Pollmann, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh McDaniel & Wesselman (2021) menunjukkan bahwa perasaan pengucilan secara signifikan akan lebih lemah apabila pelaku *phubbing* memberikan alasan penting mereka fokus dengan ponselnya (Beukeboom & Pollmann, 2021). Selain berbagi informasi, pelaku *phubbing* juga dapat melibatkan pasangannya ke dalam aktivitas ponsel mereka. Hal ini dapat menunjukkan bahwa penerima *phubbing* layak untuk diberikan perhatian sehingga dapat mengurangi perasaan dikucilkan (Cummings & Reimer, 2020 dalam Beukeboom & Pollmann, 2021). Jika hal ini dilakukan dengan baik, ponsel benar-benar akan memiliki fungsi dan menjadi bagian dari interaksi daripada menjadi penghalang daya tanggap dan kualitas percakapan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miller-Ott dkk. (2012) yang menyatakan bahwa ponsel dapat menjadi sarana komunikasi positif untuk menjalin hubungan dengan pasangan yang nantinya akan berdampak pada kepuasan hubungan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan *literature review*, didapatkan kesimpulan bahwa perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh pasangan dapat menjadi faktor menurunnya kepuasan hubungan bagi penerimanya. Dengan demikian, dapat terlihat bahwa *partner phubbing* memiliki hubungan negatif terhadap kepuasan hubungan. Semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh pasangan, semakin menurun pula tingkat kepuasan hubungan yang dirasakan oleh penerimanya. Namun, hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dikatakan lemah. Hubungan tersebut dapat menjadi kuat ketika terdapat faktor-faktor lain di luar variabel yang memengaruhi terjadinya penurunan kepuasan hubungan, misalnya lamanya hubungan dan konflik lainnya. Berdasarkan 15 artikel yang telah diulas, tentunya terdapat batasan-batasan penelitian di dalamnya, yaitu pengukurannya yang bersifat laporan diri meningkatkan kemungkinan bias keinginan sosial sehingga dapat memengaruhi validitas penelitian tersebut. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi hubungan kausal antara kedua variabel.

**PUSTAKA ACUAN**

- Aljasir, S. (2022). Present but Absent in the Digital Age: Testing a Conceptual Model of Phubbing and Relationship Satisfaction among Married Couples. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2022/1402751>
- Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124(June), 106932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1–20. <https://doi.org/10.1177/0265407521996454>
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.051>
- Lapierre, M. A., & Custer, B. E. (2020). Testing relationships between smartphone engagement, romantic partner communication, and relationship satisfaction. *Mobile Media and Communication*, 9, 1–22. <https://doi.org/10.1177/2050157920935163>
- Miller-Ott, A. E., Kelly, L., & Duran, R. L. (2012). The Effects of Cell Phone Usage Rules on Satisfaction in Romantic Relationships. *Communication Quarterly*, 60(1), 17–34. <https://doi.org/10.1080/01463373.2012.642263>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Roberts, 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. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2022). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences*, 195(April), 111676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111676>
- Rosand, G.-M. B. (2010). *Relationship satisfaction, emotional distress, and relationship dissolution: A population-based study on pregnant women and their partners*.
- Rusbult, C. E., Agnew, C. R., & Arriaga, X. B. (2012). The investment model. In *Handbook of Theories of Social Psychology* (2nd ed., Issue February, pp. 218–231). Sage Publication Ltd.
- Statistik, B. P. (2022). *Badan Pusat Statistik*. Diakses pada 24 Juni dari <https://www.bps.go.id/>
- Thomas, T. T., Carnelley, K. B., & Hart, C. M. (2022). Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 137(June), 107398. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107398>

- Vanden Abeele, 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. H., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, *100*(May), 35–47. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, *110*, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Wang, X., Zhao, F., & Lei, L. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology*, *40*(7), 3365–3375. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00275-0>
- Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, *13*(October), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339>

---

**First publication right:**

Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia

**This article is licensed under:**

