



Orbit: Jurnal Ilmu Multidisplin Nusantara

| ISSN (Online) [3064-5883](https://doi.org/10.63217/orbitv2i4.322) |
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
DOI: <https://doi.org/10.63217/orbitv2i4.322>



Hubungan antara Kualitas *Attachment* Orang Tua dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja

Selly Dwining Maulidina¹, Andreas Corsini Widya Nugraha², Arfian Arfian³

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: Sellyselsel17@gmail.com¹

Abstract: *The Relationship Between the Quality of Parent Attachment and Phubbing Behavior Among Adolescents. Phubbing behavior refers to an individual's tendency to ignore others during face-to-face interactions by focusing more on smartphone use. This phenomenon has become increasingly prevalent among adolescents and may negatively affect both social relationships and family relationships. One factor that is presumed to be associated with phubbing behavior is the quality of parent attachment, which is characterized by trust, effective communication, and low levels of alienation between parents and their children. This study aimed to examine the relationship between the quality of parent attachment and phubbing behavior among adolescents. This study employed a quantitative method with a correlational research design. The population consisted of 813 tenth- and eleventh-grade students at SMA Negeri X. A total of 243 students were selected using a proportionate stratified random sampling technique. After the screening process and outlier removal, data from 185 respondents were included in the final analysis. Data were collected using the Phubbing Behavior Scale based on the theory proposed by Karadağ et al. (2015) and the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) developed by Armsden and Greenberg (1987). Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation test. The results revealed a significant negative relationship between the quality of parent attachment and phubbing behavior among adolescents, with a correlation coefficient of $r = -0.157$ and a significance value of $p = 0.033$ ($p < 0.05$). These findings indicate that higher levels of parent attachment quality are associated with lower levels of phubbing behavior among adolescents, and vice versa. Therefore, parents are encouraged to enhance communication, trust, and emotional closeness with their adolescents to minimize the tendency toward phubbing behavior.*

Keywords: *Parent Attachment Quality, Phubbing Behavior, Adolescents, Attachment, Smartphone.*

Abstrak: Hubungan Antara Kualitas *Attachment* Orang Tua Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja. Perilaku *phubbing* merupakan kecenderungan individu untuk mengabaikan orang lain dalam interaksi tatap muka karena lebih memusatkan perhatian pada penggunaan *smartphone*. Fenomena ini semakin sering ditemukan pada remaja dan dapat berdampak pada kualitas hubungan sosial maupun hubungan dengan keluarga. Salah satu faktor yang diduga

berhubungan dengan perilaku *phubbing* adalah kualitas *attachment* orang tua, yaitu ikatan emosional yang ditandai dengan adanya kepercayaan, komunikasi yang baik, dan rendahnya keterasingan antara orang tua dan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 813 siswa kelas X dan XI SMA Negeri X. Sampel penelitian sebanyak 243 siswa dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Setelah proses screening dan penghapusan outlier, data yang dianalisis berasal dari 185 responden. Pengumpulan data menggunakan skala Perilaku *Phubbing* berdasarkan teori Karadağ et al. (2015) dan skala *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) dari Armsden dan Greenberg (1987). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r=-0,157$ dan nilai signifikansi sebesar $p=0,033$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas *attachment* orang tua, maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada remaja, demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu, orang tua disarankan meningkatkan kualitas komunikasi, kepercayaan, dan kedekatan emosional dengan remaja untuk meminimalkan kecenderungan perilaku *phubbing*.

Kata Kunci: Kualitas *Attachment* Orang Tua, Perilaku *Phubbing*, Remaja, *Attachment*, *Smartphone*.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi masyarakat modern, terutama melalui penggunaan *smartphone* yang semakin terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Selain sebagai alat komunikasi, *smartphone* juga digunakan untuk pendidikan, hiburan, dan akses informasi tanpa batas ruang dan waktu (Lamantu et al., 2025; Nur & Melati, 2024). Perubahan ini menyebabkan individu lebih sering terhubung melalui media digital dibandingkan interaksi tatap muka sehingga perhatian terbagi antara dunia nyata dan dunia virtual. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan kualitas hubungan interpersonal dan perubahan budaya komunikasi yang sebelumnya berpusat pada interaksi langsung menjadi berbasis layar (Indriyani et al., 2025; Zisa et al., 2021).

Fenomena tersebut semakin terlihat pada remaja yang merupakan kelompok pengguna internet dan *smartphone* terbesar. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 78,19%, dengan remaja sebagai pengguna dominan (APJII, 2023). Selain itu, UNICEF (2025) melaporkan bahwa lebih dari 80% remaja Indonesia menggunakan *smartphone* selama tiga hingga enam jam per hari. Interaksi sosial merupakan kebutuhan mendasar manusia sebagai makhluk sosial dan berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis serta perkembangan emosional individu (Pangestu, 2025). Pada masa remaja, interaksi dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam pembentukan identitas diri dan penyesuaian sosial (Suryadi, 2024). Namun, perkembangan teknologi digital telah mengubah cara remaja berinteraksi, di mana komunikasi melalui media digital semakin menggantikan interaksi secara langsung (Hidayah et al., 2025). Akibatnya, kualitas hubungan interpersonal remaja berpotensi mengalami penurunan karena berkurangnya keterlibatan emosional dalam interaksi tatap muka.

Salah satu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah munculnya perilaku *phubbing*. Karadağ et al. (2015) mendefinisikan *phubbing* sebagai gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi tatap muka karena lebih memusatkan perhatian pada *smartphone*. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan memeriksa notifikasi, membalas pesan, atau mengakses media sosial saat sedang berinteraksi secara langsung (Roberts & David, 2016). *phubbing* merupakan tindakan mengabaikan lawan bicara dalam konteks sosial karena individu lebih fokus pada ponsel dibandingkan terlibat dalam percakapan langsung (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Perilaku *phubbing* terdiri atas dua aspek utama, yaitu *communication disturbance* (gangguan komunikasi) dan *phone obsession* (obsesi terhadap ponsel). Gangguan komunikasi menggambarkan terganggunya kualitas interaksi tatap muka akibat penggunaan *smartphone*, seperti memeriksa ponsel saat berbicara atau kehilangan fokus dalam percakapan. Sementara itu, obsesi terhadap ponsel merujuk pada ketergantungan individu terhadap *smartphone* sehingga muncul dorongan untuk terus memeriksa perangkat tersebut dalam berbagai situasi sosial (Karadağ et al., 2015). Kedua aspek ini menunjukkan bahwa *phubbing* tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga melibatkan perubahan perilaku sosial dan komunikasi interpersonal.

Perilaku *phubbing* pada remaja dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Penelitian menunjukkan bahwa *phubbing* dapat menurunkan kualitas percakapan, mengurangi rasa kebersamaan, menimbulkan konflik interpersonal, serta membuat individu merasa tidak dihargai dalam hubungan sosial (Anshari et al., 2025; Khasanah et al., 2024). Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat menghambat kemampuan remaja membangun hubungan interpersonal yang sehat dan berdampak pada kesejahteraan psikologis (Febriany et al., 2025; Jeremy et al., 2024). Remaja yang terbiasa melakukan *phubbing* juga cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi selama interaksi sosial dan lebih rentan mengalami kesepian (Salsabila et al., 2024).

Selain dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, perilaku *phubbing* juga berkaitan dengan berbagai kondisi psikologis. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Pada tahap ini, remaja memiliki kebutuhan yang tinggi untuk memperoleh penerimaan sosial dan membangun identitas diri (Santrock, 2018). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi melalui interaksi langsung, remaja cenderung mencari alternatif pemenuhan kebutuhan sosial melalui media digital. Akibatnya, *smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana regulasi emosi dan pemenuhan kebutuhan afiliasi sosial.

Hasil *pre-eliminary* terhadap tiga remaja yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang berbeda. Hasil menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* pada remaja muncul karena berbagai alasan, seperti rasa bosan dalam percakapan, kecanggungan sosial, serta kebutuhan untuk mengalihkan diri dari ketidaknyamanan emosional. Beberapa responden mengaku lebih memilih menggunakan *smartphone* ketika topik pembicaraan dianggap kurang menarik atau ketika merasa canggung saat berinteraksi secara langsung. Selain itu, sebagian responden juga melaporkan adanya perasaan cemas ketika tidak memegang *smartphone* karena khawatir melewatkan pesan atau informasi penting.

Perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain *smartphone addiction*, *internet addiction*, *social media addiction*, dan *game addiction* (Karadağ et al., 2016). Faktor-faktor tersebut menyebabkan individu mengalami kesulitan melepaskan diri dari *smartphone*, bahkan ketika sedang berada dalam situasi interaksi sosial. Selain itu, remaja juga sering menggunakan *smartphone* sebagai bentuk pelarian dari rasa bosan, kesepian, kecemasan, atau ketidaknyamanan sosial (Alotaibi et al., 2022). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa beberapa remaja cenderung menggunakan *smartphone* ketika merasa canggung dalam percakapan, tidak tertarik pada topik pembicaraan, atau khawatir melewatkan informasi penting. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku *phubbing* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknologi, tetapi juga oleh kondisi psikologis dan relasional.

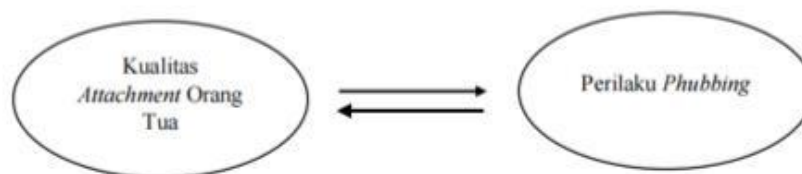
Salah satu faktor relasional yang diduga berkaitan dengan perilaku *phubbing* adalah kualitas *attachment* orang tua. Teori *attachment* yang dikemukakan oleh Bowlby menjelaskan bahwa hubungan emosional antara anak dan pengasuh utama membentuk internal working model yang memengaruhi regulasi emosi, persepsi diri, dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal di masa selanjutnya (Bowlby, 2015). *Attachment* yang aman (*secure attachment*) ditandai dengan adanya rasa aman, kehangatan, dan responsivitas dari orang tua, sedangkan *attachment* yang tidak aman (*insecure attachment*) dapat menyebabkan kesulitan regulasi emosi dan hubungan sosial.

Secara lebih spesifik, kualitas *attachment* orang tua sebagai persepsi remaja terhadap hubungan emosional dengan orang tua yang tercermin melalui tiga aspek utama, yaitu *trust* (kepercayaan), *communication* (komunikasi), dan *alienation* (keterasingan) (Armsden & Greenberg, 1987). Aspek kepercayaan menggambarkan keyakinan remaja bahwa orang tua memahami dan mendukung kebutuhannya. Aspek komunikasi merujuk pada keterbukaan dan efektivitas komunikasi antara orang tua dan anak, sedangkan aspek keterasingan menunjukkan perasaan marah, kesepian, atau terputus secara emosional dari orang tua. Remaja yang memiliki kualitas *attachment* yang baik cenderung mampu mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang positif, sedangkan remaja dengan kualitas *attachment* yang rendah lebih rentan mencari kenyamanan melalui media digital (Farhan et al., 2024).

Pengalaman interaksi dengan orang tua akan memengaruhi cara remaja merespons situasi sosial dan emosional. Remaja dengan *secure attachment* cenderung memandang dirinya berharga dan orang lain dapat dipercaya sehingga lebih mampu menjalin interaksi sosial yang sehat. Sebaliknya, remaja dengan *insecure attachment* lebih rentan menggunakan *smartphone* sebagai strategi koping terhadap perasaan tidak aman, kesepian, atau stres (Proborini & Septania, 2021). Remaja dengan *attachment* menghindari dapat menggunakan *smartphone* sebagai penghalang untuk menjaga jarak emosional dari orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan perilaku *phubbing* (Sabrina et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan peneliti juga menunjukkan bahwa remaja yang merasa hubungan dengan orang tua kurang hangat dan kurang responsif cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* sebagai sarana pelarian dari kesepian atau ketidaknyamanan emosional. Sebaliknya, remaja yang memiliki hubungan hangat dan terbuka dengan orang tua melaporkan penggunaan *smartphone* yang lebih terkendali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas *attachment* orang tua berpotensi menjadi faktor protektif terhadap munculnya perilaku *phubbing* pada remaja.

Meskipun penelitian mengenai *phubbing* telah berkembang pesat, sebagian besar penelitian lebih banyak berfokus pada aspek penggunaan teknologi, seperti kecanduan *smartphone* dan media sosial. Penelitian yang mengkaji hubungan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja, khususnya dalam konteks Indonesia, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperluas pemahaman mengenai faktor relasional yang mendasari perilaku *phubbing* pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi keluarga serta menjadi dasar dalam penyusunan strategi intervensi yang berfokus pada penguatan hubungan orang tua dan anak guna mencegah munculnya perilaku *phubbing* pada remaja.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang menekankan analisis data numerik melalui prosedur statistik untuk menguji hipotesis penelitian (Azwar, 2018). Desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara kualitas *attachment* orang tua sebagai variabel independen dengan perilaku *phubbing* sebagai variabel dependen pada remaja.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA X berjumlah 813 siswa dengan kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa aktif kelas X dan XI di SMA X; (2) memiliki orang tua atau wali yang berperan sebagai pengasuh utama; dan (3) menggunakan *smartphone* serta aktif mengakses media sosial atau aplikasi komunikasi digital. Sampel

penelitian ditentukan menggunakan tabel Krejcie dan Morgan dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 243 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan metode *proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang mempertimbangkan proporsi jumlah anggota pada setiap strata atau kelompok (Azwar, 2018). Adapun strata dalam penelitian ini didasarkan pada tingkat kelas, yaitu kelas X berjumlah 137 dan XI berjumlah 106.

Penelitian menggunakan dua instrumen, yaitu skala perilaku *phubbing* dan skala kualitas *attachment* orang tua. Skala perilaku *phubbing* disusun berdasarkan teori Karadağ et al. (2015) yang mencakup dua aspek, yaitu *communication disturbance* dan *phone obsession*. Kualitas *attachment* orang tua diukur menggunakan *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) yang dikembangkan oleh Armsden & Greenberg (1987), telah diadaptasi oleh Idriyani (2020), dan dimodifikasi oleh peneliti. Instrumen ini mencakup tiga aspek, yaitu *trust*, *communication*, dan *alienation*.

Penelitian ini didasarkan pada kualitas *attachment* orang tua berhubungan dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Attachment yang berkualitas, ditandai dengan adanya kepercayaan (*trust*), komunikasi yang baik (*communication*), dan rendahnya keterasingan (*alienation*), dapat membentuk kualitas interaksi sosial yang lebih baik sehingga perilaku *phubbing* menjadi lebih rendah. Sebaliknya, kualitas *attachment* yang rendah berkaitan dengan meningkatnya perilaku *phubbing*. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, penelitian ini menguji hubungan antara kualitas *attachment* orang tua sebagai variabel independen (X) dengan perilaku *phubbing* sebagai variabel dependen (Y). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25. Analisis data diawali dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas melalui *Deviation from Linearity*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Spearman's rho* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang berstatus sebagai siswa SMA X kelas X dan XI. Jumlah data yang berhasil dikumpulkan sebanyak 265 responden. Setelah dilakukan proses screening dan penghapusan data *outlier*, jumlah data yang memenuhi syarat untuk dianalisis sebanyak 185 responden. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (73%) dan berada pada rentang usia 16–17 tahun (85,9%). Sebagian besar responden menggunakan *smartphone* selama 3–6 jam per hari (52,4%) dengan aktivitas utama mengakses media sosial (73,5%). Selain itu, mayoritas responden tinggal bersama kedua orang tua (88,1%) dan menyatakan bahwa ayah dan ibu berperan sebagai pengasuh utama (62,2%).

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai variabel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas *attachment* orang tua memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 56,72 dengan standar deviasi (SD) sebesar 8,77. Sementara itu, perilaku *phubbing* memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 48,51 dengan standar deviasi (SD) sebesar 8,05.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Median	SD
Kualitas <i>Attachment</i> Orang Tua	56,72	58,00	8,77
Perilaku <i>Phubbing</i>	48,51	48,00	8,05

Sumber: Olah Data Penelitian (2026)

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden memiliki kualitas *attachment* orang tua pada kategori tinggi sebanyak 154 responden (83,2%), kategori sedang sebanyak 10 responden (5,4%), dan kategori rendah sebanyak 21 responden (11,4%). Pada variabel perilaku *phubbing*, mayoritas responden berada pada kategori rendah sebanyak 116 responden (62,7%), kategori sedang sebanyak 30 responden (16,2%), dan kategori tinggi sebanyak 39 responden (21,1%).

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Tinggi	Sedang	Rendah
Kualitas <i>Attachment</i> Orang Tua	154 (83,2%)	10 (5,4%)	21 (11,4%)
Perilaku <i>Phubbing</i>	39 (21,1%)	30 (16,2%)	116 (62,7%)

Sumber: Olah Data Penelitian (2026)

Uji validitas dilakukan menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dengan kriteria nilai koefisien $\geq 0,30$. Pada skala perilaku *phubbing*, dari 21 aitem yang diujikan terdapat 18 aitem yang memenuhi kriteria valid, sedangkan 3 aitem dinyatakan gugur karena memiliki nilai koefisien di bawah 0,30. Pada skala kualitas *attachment* orang tua, dari 22 aitem yang diujikan terdapat 15 aitem yang memenuhi kriteria valid, sedangkan 7 aitem dinyatakan gugur karena memiliki nilai koefisien di bawah 0,30. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala perilaku *phubbing* memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,907, sedangkan skala kualitas *attachment* orang tua memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,944. Berdasarkan hasil tersebut, kedua instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Sebelum Uji Coba	Setelah Uji coba	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Perilaku <i>Phubbing</i>	21	18	0,907	Sangat reliabel
Kualitas <i>Attachment</i> Orang Tua	25	15	0,944	Sangat reliabel

Sumber: Olah Data Penelitian (2026)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti data tidak terdistribusi secara normal. Sementara itu, uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,138 ($p > 0,05$), sehingga hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

Tabel 4. Hasil Uji Asumsi Penelitian

Sig.	Uji Normalitas <i>Kolmogorov smirnov</i>	Uji Linearitas <i>Deviation form Linierity</i>
	0.003	0.138
Keterangan	Uji Asumsi Tidak Terpenuhi	Uji Asumsi Terpenuhi

Sumber: Olah Data Penelitian (2026)

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* untuk mengetahui hubungan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja.

Tabel 5. Uji Korelasi *Spearman's rho*

Variabel		Kualitas <i>Attachment</i> Orang Tua	Perilaku <i>Phubbing</i>
Kualitas <i>Attachment</i> Orang Tua	<i>Spearman's rho</i>	-	
	p-value	-	
Perilaku <i>Phubbing</i>	<i>Spearman's rho</i>	-0.157	-
	p-value	0.033	-

Sumber: Olah Data Penelitian (2026)

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar -0,157 dengan nilai signifikansi sebesar 0,033 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada

remaja. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja diterima.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai hubungan antara masing-masing aspek kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing*, peneliti melakukan analisis korelasi pada setiap aspek kualitas *attachment* orang tua, yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*) dan keterasingan (*alienation*) terhadap variabel perilaku *phubbing*.

Tabel 5. Uji Korelasi *Spearman's rho*

Aspek Kualitas <i>Attachment</i> Orang Tua	Koefisien Korelasi	Sig. (2- tailed)	Keterangan
<i>Trust</i> (Kepercayaan)	-0,213	0,004	Signifikan
<i>Communication</i> (Komunikasi)	-0,069	0,348	Tidak Signifikan
<i>Alienation</i> (Keterasingan)	-0,005	0,947	Tidak Signifikan

Sumber: Olah Data Penelitian (2026)

Berdasarkan hasil uji korelasi antara aspek-aspek kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing*, diperoleh bahwa aspek kepercayaan memiliki koefisien korelasi sebesar -0,213 dengan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aspek kepercayaan dan perilaku *phubbing*. Sementara itu, aspek komunikasi memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,069 dengan nilai signifikansi 0,348 ($p > 0,05$) dan aspek keterasingan memiliki koefisien korelasi sebesar -0,005 dengan nilai signifikansi 0,947 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku *phubbing*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja ($r = -0,157$; $p = 0,033$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja diterima. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas *attachment* orang tua yang dimiliki remaja, maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah kualitas *attachment* orang tua, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja. Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan secara statistik, kekuatan hubungan tergolong sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas *attachment* orang tua merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku *phubbing*, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *attachment* yang dikemukakan oleh Bowlby (2015), yang menjelaskan bahwa *attachment* merupakan ikatan emosional yang kuat dan berkelanjutan antara anak dan figur pengasuh utama. Hubungan emosional tersebut berfungsi sebagai dasar pembentukan rasa aman, kepercayaan diri, regulasi emosi, dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal. Remaja yang memiliki *attachment* yang aman (*secure attachment*) cenderung merasa diterima, didukung, dan dihargai oleh orang tuanya. Perasaan aman tersebut memungkinkan remaja untuk mengembangkan kemampuan sosial yang baik sehingga lebih mampu membangun interaksi tatap muka secara sehat dan tidak terlalu bergantung pada *smartphone* sebagai sarana pemenuhan kebutuhan emosional maupun sosial.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui konsep kualitas *attachment* yang dikembangkan oleh Armsden & Greenberg (1987), yang terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *trust* (kepercayaan), *communication* (komunikasi), dan *alienation* (keterasingan). Aspek *trust* menggambarkan keyakinan remaja bahwa orang tua dapat diandalkan sebagai sumber dukungan dan perlindungan. Aspek *communication* berkaitan dengan keterbukaan dalam menyampaikan pikiran, emosi, dan masalah kepada orang tua. Sementara itu, aspek *alienation* mencerminkan perasaan terasing, marah, atau terputus secara emosional dari orang tua. Analisis menunjukkan bahwa hanya aspek *trust* yang berhubungan negatif dan signifikan dengan perilaku *phubbing* ($r_s = -0,213$; $p = 0,004$), sedangkan aspek *communication* ($r_s = -0,069$; $p = 0,348$) dan *alienation* ($r_s = -0,005$; $p = 0,947$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hasil

ini menunjukkan bahwa rasa percaya remaja kepada orang tua lebih berperan dalam menekan kecenderungan *phubbing* dibandingkan komunikasi maupun perasaan keterasingan. Kepercayaan memberikan rasa aman dan dukungan emosional sehingga remaja tidak terlalu bergantung pada *smartphone* untuk memperoleh validasi sosial (Hasiolan & Sutejo, 2015; Jannah et al., 2024). Hasil ini juga sejalan dengan Putri et al. (2023) yang menyatakan bahwa attachment yang tidak aman membuat remaja lebih rentan mencari kenyamanan melalui interaksi digital.

Tidak signifikannya aspek *communication* menunjukkan bahwa komunikasi yang baik dengan orang tua belum tentu berkaitan langsung dengan rendahnya perilaku *phubbing*, karena perilaku tersebut juga dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, intensitas penggunaan *smartphone*, dan pengaruh teman sebaya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Niu et al., 2020). Demikian pula, aspek alienation tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa *phubbing* juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri, dan penggunaan *smartphone* yang bermasalah (Elhai et al., 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh Zhang et al. (2022) yang menemukan bahwa remaja dengan hubungan yang hangat dan dukungan sosial yang tinggi dari orang tua cenderung memiliki tingkat ketergantungan *smartphone* yang lebih rendah. Selain itu, Hong et al. (2019) menjelaskan bahwa dukungan emosional dalam keluarga berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai perilaku digital maladaptif, termasuk penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Hasil serupa oleh Mi et al. (2023) dan Yudha et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan orang tua-anak dan attachment yang baik dapat menurunkan kecenderungan ketergantungan *smartphone* serta perilaku *phubbing*.

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas attachment orang tua pada kategori tinggi (83,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian memiliki hubungan yang positif dengan orang tua yang ditandai dengan adanya rasa percaya, komunikasi yang baik, serta rendahnya perasaan keterasingan. Tingginya kualitas attachment orang tua pada responden dapat dipahami karena sebagian besar responden tinggal bersama kedua orang tua (88,1%) dan mayoritas menyatakan bahwa ayah dan ibu berperan sebagai pengasuh utama (62,2%). Selain itu, sebagian besar responden juga menyatakan sering atau sangat sering bertemu dengan keluarga. Kondisi tersebut memberikan kesempatan yang lebih besar bagi terbentuknya interaksi yang hangat dan komunikasi yang efektif antara remaja dan orang tua.

Sementara itu, hasil kategorisasi perilaku *phubbing* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori rendah (62,7%). Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja masih mampu mempertahankan kualitas interaksi sosial secara langsung dan tidak terlalu sering mengabaikan orang lain karena penggunaan *smartphone*. Meskipun demikian, masih terdapat 21,1% responden yang berada pada kategori *phubbing* tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* tetap menjadi fenomena yang perlu mendapat perhatian, terutama mengingat meningkatnya penggunaan media sosial dan aplikasi digital pada remaja.

Kekuatan hubungan yang tergolong sangat rendah menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar kualitas attachment orang tua. Perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh kecanduan *smartphone*, kecanduan internet, kecanduan media sosial, kecanduan game, dan gangguan komunikasi (Karadağ et al., 2015). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri, kesepian, *technology addiction*, dan tekanan sosial dari teman sebaya juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku *phubbing* pada remaja (Al-saggaf & Donnell, 2019; David & Roberts, 2017). Oleh karena itu, kualitas attachment orang tua hanya menjelaskan sebagian kecil variasi perilaku *phubbing* pada remaja.

Karakteristik responden penelitian juga dapat membantu menjelaskan hasil yang diperoleh. Mayoritas responden berusia 16–17 tahun dan menggunakan *smartphone* selama 3–6 jam per hari, dengan aktivitas utama mengakses media sosial. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan hubungan sosial

dan penerimaan dari kelompok sebaya. Dalam kondisi tersebut, *smartphone* menjadi sarana penting bagi remaja untuk mempertahankan koneksi sosial. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi tidak selalu berujung pada perilaku *phubbing*. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja yang memperoleh dukungan emosional yang memadai dari keluarga dan memiliki hubungan yang baik dengan orang tua cenderung lebih mampu mengontrol penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bahwa penguatan kualitas *attachment* orang tua dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam mengurangi kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja. Orang tua dapat membangun *attachment* yang aman melalui komunikasi yang terbuka, pemberian dukungan emosional, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sehari-hari anak. Dengan terciptanya hubungan yang hangat dan responsif, remaja akan lebih mudah mengembangkan regulasi emosi yang baik serta lebih mampu menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan interaksi sosial secara langsung.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas *attachment* orang tua dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas *attachment* yang lebih baik dengan orang tuanya cenderung menunjukkan perilaku *phubbing* yang lebih rendah. Sebaliknya, remaja yang memiliki kualitas *attachment* yang rendah cenderung menunjukkan perilaku *phubbing* yang lebih tinggi. Dengan demikian, kualitas hubungan emosional antara orang tua dan remaja merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori *attachment* Bowlby dan konsep *attachment* dari Armsden dan Greenberg bahwa kualitas hubungan emosional antara orang tua dan remaja berkontribusi terhadap perilaku sosial remaja, termasuk perilaku *phubbing*. Hasil juga memberikan bukti empiris mengenai peran kualitas *attachment* orang tua dalam konteks penggunaan *smartphone* pada remaja di era digital. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan pentingnya membangun hubungan emosional yang hangat, saling percaya, dan komunikasi yang positif antara orang tua dan remaja sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecenderungan perilaku *phubbing* serta mendorong penggunaan *smartphone* yang lebih adaptif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang pertama, penelitian hanya dilakukan pada siswa SMA X sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi remaja. Kedua, penelitian menggunakan instrumen *self-report* yang memungkinkan munculnya bias sosial karena responden dapat memberikan jawaban yang dianggap baik atau sesuai harapan lingkungan. Ketiga, dari 243 data yang terkumpul terdapat 58 data yang teridentifikasi sebagai *outlier* melalui metode *Boxplot* sehingga tidak digunakan dalam analisis akhir. Keempat, penelitian ini hanya meneliti satu variabel yang berhubungan dengan perilaku *phubbing*, yaitu kualitas *attachment* orang tua, sehingga belum mampu menjelaskan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku *phubbing* dan yang kelima instrumen penelitian belum melalui tahap uji keterbacaan (*readability test*) secara khusus kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian sebelum pengambilan data.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden yang lebih beragam baik dari segi wilayah, jenjang pendidikan maupun latar belakang sosial ekonomi keluarga. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan perilaku *phubbing*, seperti *fear of missing out* (FoMO), kecanduan *smartphone*, kontrol diri, kesepian, kualitas hubungan pertemanan serta intensitas penggunaan media sosial, sehingga pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *phubbing* pada remaja dapat diperoleh secara lebih komprehensif dan mendalam sehingga dapat menjadi dasar penyusunan intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada remaja.

REFERENSI

- Al-saggaf, Y., & Donnell, S. B. O. (2019). Phubbing : Perceptions, Reasons Behind, Predictors, and Impacts. *Hum Behav & Emerg Tech.*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Perspectives and Experiences of Smartphone Overuse among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia: A Qualitative Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4397), 1–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19074397>
- Anshari, M. H., Fauziah, N. H. I., & Zulaikha, S. R. (2025). Phubbing Sebagai Tantangan Dalam Peningkatan Kemampuan Literasi di Kalangan Pelajar. *Pustaka Karya: Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 13(1), 183–194.
- APJII. (2023). *Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment : Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF02202939>
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bowlby, J. (2015). *Attachment Theory, Separation Anxiety, and Mourning*. International Psychotherapy Institute.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). Computers in Human Behavior How “ phubbing ” becomes the norm : The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The Effects of “Phubbing” on Social Interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- 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. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1086/690940>
- Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2020). Addictive Behaviors Using machine learning to model problematic smartphone use severity : The signi fi cant role of fear of missing out. *Addictive Behaviors*, 103, 106261. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106261>
- Farhan, A. R., Viona, S. W., & Alamy, S. A. (2024). Profil Gaya Kelekatan pada Remaja di Indonesia : Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–22.
- Febriany, S. P., Puspita, C., & Cinyastuti, M. A. (2025). Dampak Phubbing Pada Perilaku Dan Psikologis Remaja. *J-Ceki: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(1), 1562–1570.
- Hasiolan, M. I. S., & Sutejo. (2015). Efek Dukungan Emosional Keluarga pada Harga Diri Remaja: Pilot Study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 67–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.7454/jki.v18i2.400>
- Hidayah, B. C. R. S. Al, Yaqinah, S. N., & Hasbi, U. H. (2025). Penggunaan Media Sosial dan Perubahan Perilaku Sosial Remaja. *Jurnal Humanitas*, 11(1), 57–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/jhm.v11i1.29179>
- Idriyani, N. (2020). *Adaptasi Alat Ukur Kelekatan Dengan Orang Tua*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Indriyani, F., Sujarwo, & Safitri, D. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Interaksi Sosial Remaja. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 9(3), 101–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.9963/wb4tpq02>
- Jannah, M., Irdha, M. F., Rambe, M. M. F., & Az-Zahra, T. C. S. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.861>
- Jeremy, F., Mumek, L., Susanti, A. T., & Suwartiningsih, S. (2024). Analisis Perilaku Phubbing Dan

- Dampaknya Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Sosiologi Uksw Salatiga Di Era Digital. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 3299–3312.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). The Virtual World ' s Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(2), 250–269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Khasanah, A. N., Fitriani, R. L., & Permatawati, S. (2024). Phubbing Sebagai Tantangan Etika Komunikasi : Dampaknya terhadap Kesejahteraan Emosional dalam Hubungan Personal. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 363–372. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.834>
- Lamantu, I. A., Tuerah, P. R., & Lobja, X. E. (2025). Penggunaan Smartphone Pada Masyarakat di Desa Rumengkor. *Abdurrauf Science and Society*, 1(4), 720–739. <https://doi.org/10.70742/asoc.v1i4.325>
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental Phubbing and Adolescent Problematic Mobile Phone Use: The Role of Parent-Child Relationship and Self-Control. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105247>
- Nur, A., & Melati. (2024). Peran Smartphone Terhadap Sosialisasi Orang Di Zaman Sekarang. *Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek*, 4(12), 1–16.
- Pangestu, P. (2025). Dampak Isolasi Sosial terhadap Fungsi Kognitif dan Emosional Individu. *Literacy Notes*, 1(1), 1–9. <http://liternote.com/index.php/ln/article/view/242>
- Proborini, R., & Septania, S. (2021). Adiksi Smartphone Ditinjau dari Attachment Orang Tua-Remaja dan Regulasi Emosi. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 17(1), 74–87. <https://doi.org/10.32528/ins.v>
- Putri, F. R. S., Mendiota, E. R., Anggela, F. R., & Avezahra, M. H. (2023). Perilaku Phubbing pada Remaja dalam Hubungan Keluarga. *Jurnal Flourishing*, 3(4), 120–124. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i42023p120-124>
- 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>
- Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., & Widayari, D. C. (2022). Loneliness dan Internalizing Problems Remaja. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 142–149. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2337>
- Salsabila, M. D., Sartika, D. D., Randi, & Hendarso, Y. (2024). Relasi Sosial Pada Pelaku Phone Snubbing (Phubbing) Mahasiswa Universitas Sriwijaya Di Kota Palembang. *Gayana: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 236–251.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development Jilid 1* (13th ed.). Erlangga.
- Suryadi. (2024). Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 1–12.
- UNICEF. (2025). “Tidak Ada Lagi Korban, Tidak Ada Lagi Keheningan”: Remaja Tuli Tangani Keamanan Internet. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/stories/tidak-ada-lagi-korban-tidak-ada-lagi-keheningan-remaja-tuli-tangani-keamanan-internet>
- Zisa, S. F., Effendib, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>