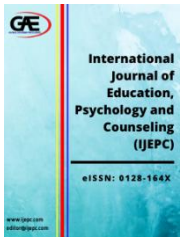
International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953



INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATION, PSYCHOLOGY AND COUNSELLING (IJEPC)
https://gaexcellence.com/ijepc

GLOBAL ACADEMIC EXCELLENCE

FAKTOR-FAKTOR PENYUMBANG KEPUASAN HUBUNGAN DALAM KALANGAN DEWASA BERKAHWIN DI MALAYSIA

FACTORS CONTRIBUTING TO RELATIONSHIP SATISFACTION AMONG MARRIED ADULTS IN MALAYSIA

Nur Syazana Aziz[1], Siti Marziah Zakaria[2]* ,Suzana Mohd Hoesni[3]

[1]Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor.
p132468@siswa.ukm.edu.my https://orcid.org/0009-0007-3676-6568
[2]Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia
marziah@ukm.edu.my https://orcid.org/0009-0001-7027-8329
[3]Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia
smh@ukm.edu.my https://orcid.org/0000-0002-9897-1002
*Corresponding Author

Article Info:

Article history:
Received date: 30.07.2026
Revised date: 24.08.2026
Accepted date: 27.09.2026
Published date: 30.09.2026

To cite this document:

Aziz, N. S., Zakaria, S. M., & Hoesni, S. M. (2026). Faktor-Faktor Penyumbang Kepuasan Hubungan Dalam Kalangan Dewasa Berkahwin Di Malaysia. *International Journal of Education, Psychology and Counselling, 11*(64), 1940-1953.

Abstract:

Kestabilan emosi dalam perkahwinan sebahagian besarnya bergantung kepada kualiti interaksi dan kepuasan hubugan antara suami isteri; walau bagaimanapun, interaksi ini kini berdepan dengan ancaman tingkah laku *phubbing* pasangan dan isu kesunyian yang berpunca daripada pembudayaan teknologi digital dalam kehidupan harian. Justeru, kajian ini bertujuan untuk menilai hubungan dan faktor-faktor penyumbang iaitu kesunyian dan *phubbing* pasangan terhadap kepuasan hubungan dalam kalangan individu dewasa berkahwin di Malaysia. Kajian kuantitatif ini menggunakan reka bentuk tinjauan keratan rentas dengan melibatkan 339 responden. Data dikumpul menggunakan soal selidik yang merangkumi Skala Kesunyian UCLA (ULS-8), *Partner Phubbing Scale* (PPS), dan *Relationship Assessment Scale* (RAS). Analisis data dijalankan menggunakan statistik deskriptif, korelasi Pearson, dan regresi berganda. Dapatan menunjukkan kesunyian berkorelasi positif dengan *phubbing* pasangan ($r = .301$, $p < .01$), namun kedua-dua pemboleh ubah tersebut mempunyai hubungan negatif dengan kepuasan hubungan ($r = -.381$ & $r = -.331$, $p < .01$). Seterusnya, ujian regresi membuktikan kesunyian ($\beta = -.309$, $p<.001$) dan *phubbing*

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

pasangan (β = −.238, p<.001) merupakan peramal signifikan kepada kepuasan hubungan, dengan kesunyian sebagai peramal utama. Kajian ini menyumbang kepada pemahaman tentang peranan faktor emosi dan tingkah laku dalam menjelaskan kepuasan hubungan dalam konteks perkahwinan moden, serta menekankan kepentingan hubungan emosi dan pengurusan penggunaan teknologi dalam kalangan pasangan.

DOI: 10.35631/IJEPC.1164108

Kata Kunci:

Dewasa Berkahwin, Kepuasan Hubungan, Kesunyian, Phubbing Pasangan

Abstract:

Emotional stability in marriage is closely linked to the quality of interaction and relationship satisfaction between spouses. However, these interactions are increasingly challenged by partner phubbing and feelings of loneliness associated with the growing integration of digital technology into everyday life. Therefore, this study examined the relationship between loneliness, partner phubbing, and relationship satisfaction among married adults in Malaysia. A quantitative cross-sectional survey design was employed, involving 339 respondents. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale (ULS-8), Partner Phubbing Scale (PPS), and Relationship Assessment Scale (RAS). The data were analysed using descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple regression analysis. The findings showed that loneliness was positively correlated with partner phubbing (r = .301, p<.05), while both loneliness and partner phubbing were negatively correlated with relationship satisfaction (r = −.381 and r = −.331, respectively, p<.05). Multiple regression analysis further showed that loneliness (β = −.309, p<.05) and partner phubbing (β = −.238, p<.05) were significant predictors of relationship satisfaction, with loneliness emerging as the stronger predictor. These findings provide insight into how emotional and behavioural factors are associated with relationship satisfaction in contemporary marriages and highlight the importance of maintaining emotional connection and managing technology use within marital relationships.

Keyword:

Married Adults, Relationship Satisfaction, Loneliness, Partner Phubbing

© The authors (2026). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact ijepc@gaexcllence.com.

Pengenalan

Sebagai salah satu petunjuk utama kesejahteraan psikologi, kepuasan hubungan mencerminkan sejauh mana keperluan emosi, sosial dan psikologi pasangan berkahwin dipenuhi dalam rumah tangga mereka. Dalam kajian psikologi hubungan, kepuasan hubungan ditakrifkan sebagai penilaian subjektif terhadap kualiti keseluruhan hubungan, merangkumi aspek komunikasi, keintiman dan sokongan emosi (Hendrick, 1988; Fincham, Rogge,&Beach, 2018). Tahap kepuasan yang tinggi dikaitkan dengan kesejahteraan mental dan kestabilan emosi, manakala

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953
kepuasan yang rendah sering berkaitan dengan konflik, tekanan psikologi dan risiko perceraian (Fye et al., 2020; Bühler, Krauss,&Orth, 2021). Perkembangan masyarakat moden di seluruh dunia termasuk Malaysia telah membawa perubahan dari segi sosial, ekonomi dan teknologi yang mempengaruhi interaksi antara pasangan, menjadikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi kepuasan hubungan perkahwinan semakin penting.

Perkahwinan lazimnya berfungsi sebagai sumber sokongan emosi dan kestabilan kepada pasangan. Namun, realitinya ramai pasangan masih bergelut untuk mengekalkan hubungan yang harmoni, seperti yang dilaporkan dalam statistik; kadar perceraian meningkat dalam tempoh awal perkahwinan (Department of Statistics Malaysia, 2024; Junuh&Mat Hussin, 2024). Kajian lepas menumpukan kepada faktor seperti komunikasi, tekanan ekonomi dan konflik rumah tangga, yang dikenal pasti sebagai elemen penting dalam mengekalkan keharmonian rumah tangga. Namun, perubahan dalam gaya hidup dan penggunaan teknologi digital menimbulkan cabaran baharu yang belum diterokai secara meluas. Tambahan pula, pengalaman kesunyian dalam perkahwinan yang mampu menjejaskan kesejahteraan hubungan masih kurang diberi perhatian terutamanya pasangan kontemporari di Malaysia. Oleh itu, terdapat keperluan untuk memperluaskan pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hubungan dalam konteks semasa.

Kajian terkini menunjukkan bahawa faktor emosi dan teknologi perlu dipertimbangkan secara serentak dalam memahami kepuasan hubungan. Kesunyian dalam perkahwinan mencerminkan pengalaman subjektif apabila keperluan emosi tidak dipenuhi walaupun individu berada dalam hubungan (Perlman & Peplau, 1981; Mund & Johnson, 2021), manakala *phubbing* pasangan menggambarkan gangguan interaksi akibat penggunaan telefon pintar yang berlebihan (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Roberts & David, 2016). Dari perspektif Teori Pelanggaran Jangkaan, penggunaan telefon yang mengganggu interaksi boleh mencetuskan persepsi pengabaian, sekali gus melemahkan keintiman dan kepuasan hubungan. Dapatan ini menekankan kepentingan perhatian emosi dalam hubungan perkahwinan moden.

Di samping itu, faktor kontekstual seperti kewangan dan gaya hidup turut dikenal pasti memainkan peranan dalam menjelaskan kepuasan hubungan. Tekanan kewangan bukan sahaja memberi impak kepada kesejahteraan individu, malah boleh mengganggu komunikasi dan emosi pasangan melalui proses limpahan tekanan (Kelley, LeBaron, & Hill, 2018; Yassin & Alma'amun, 2018). Persepsi terhadap kesejahteraan kewangan juga didapati lebih konsisten meramalkan kepuasan perkahwinan berbanding keadaan ekonomi sebenar (Zainol, Shokory, & Wahab, 2023). Dari sudut gaya hidup, corak kehidupan moden yang melibatkan penggunaan teknologi berlebihan, tekanan harian, serta ketidakseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi boleh meningkatkan konflik dalam hubungan (Ayhan et al., 2026), manakala gaya hidup yang menekankan kebersamaan, seperti aktiviti rekreasi bersama, amalan gaya hidup aktif, dan keupayaan mengurus tekanan dapat menguatkan keintiman dan kepuasan hubungan (Wider, Taniguchi & Ke, 2025; Noor et al., 2022). Justeru, faktor kewangan dan gaya hidup membentuk konteks kehidupan harian pasangan yang seterusnya mempengaruhi bagaimana pasangan berinteraksi, menyelesaikan konflik, dan menafsir pengalaman mereka dalam perkahwinan.

Walaupun pelbagai faktor yang mempengaruhi kepuasan hubungan telah dikaji secara meluas, kajian terhadap faktor psikologi dan teknologi secara serentak masih terhad khususnya dalam konteks Malaysia. Kekurangan ini menyukarkan pemahaman yang komprehensif tentang pengaruh kedua-dua faktor terhadap kesejahteraan perkahwinan. Sehubungan itu, kajian ini

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953
bertujuan untuk menilai hubungan serta pengaruh kesunyian dan *phubbing* pasangan terhadap kepuasan hubungan dalam kalangan individu dewasa berkahwin di Malaysia. Dapatan kajian ini diharapkan dapat memperkaya literatur berkaitan hubungan perkahwinan dalam era digital serta menyokong pembangunan strategi intervensi yang lebih sesuai dalam meningkatkan kesejahteraan pasangan.

Sorotan Literatur

Kepuasan Hubungan dan Faktor-faktor Penyumbang

Kepuasan hubungan merupakan konstruk multidimensi yang menggambarkan sejauh mana individu berasa puas terhadap pengalaman dan fungsi hubungan perkahwinan mereka. Penyelidikan menunjukkan bahawa pengalaman perkahwinan perlu difahami sebagai satu sistem saling berkait, di mana perubahan dalam satu dimensi boleh mempengaruhi dimensi lain secara langsung atau tidak langsung (Bühler et al., 2021). Oleh itu, kepuasan hubungan tidak boleh dijelaskan oleh satu faktor tunggal, sebaliknya dipengaruhi oleh kombinasi faktor emosi, tingkah laku dan persekitaran hubungan (Finkel et al., 2017). Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, perhatian penyelidik telah memfokuskan kepada faktor yang lebih spesifik dan kontemporari, seperti kesunyian dalam perkahwinan dan *phubbing* pasangan, yang berpotensi memberikan penjelasan yang lebih mendalam terhadap variasi kepuasan hubungan. Kesunyian merupakan faktor emosi yang signifikan dalam menjelaskan variasi kepuasan hubungan kerana ia mencerminkan kegagalan pemenuhan keperluan emosi dalam perkahwinan. Menurut Mund dan Johnson (2021), individu yang mengalami tahap kesunyian yang lebih tinggi cenderung melaporkan kepuasan hubungan yang lebih rendah, malah kesunyian juga meramalkan kemerosotan hubungan dalam jangka masa panjang. Dapatan ini disokong oleh Leavitt et al. (2025) yang mendapati bahawa kesunyian beroperasi secara diadik, di mana pengalaman kesunyian seorang pasangan turut memberi kesan kepada kepuasan pasangan yang lain. Berdasarkan Teori Percanggahan Kognitif Kesunyian oleh Perlman dan Peplau (1981), kesunyian berlaku apabila jangkaan terhadap keintiman dan sokongan emosi tidak dipenuhi, lalu menyebabkan penurunan kepercayaan, peningkatan konflik, serta persepsi negatif terhadap pasangan. Selain itu, kesunyian boleh mencetuskan kitaran negatif dalam hubungan, di mana individu yang merasa sunyi cenderung menarik diri secara emosi, sekali gus menambah jarak antara pasangan (Sease et al., 2024). Dalam konteks hubungan moden, kesunyian sering dikaitkan dengan penggunaan teknologi sebagai bentuk pelarian, yang akhirnya mengurangkan kualiti interaksi pasangan (Zhan et al., 2022). Perbezaan ini menunjukkan bahawa kesunyian berfungsi sebagai faktor dinamik yang boleh bertindak sebagai punca dan akibat yang mempengaruhi kepuasan hubungan.

Selain faktor emosi, tingkah laku harian pasangan khususnya dalam penggunaan teknologi turut mempengaruhi kualiti hubungan perkahwinan. Fenomena *phubbing* pasangan telah dikenal pasti sebagai tingkah laku individu yang memberi perhatian kepada telefon pintar ketika berinterkasi dengan pasangan, sehingga mengurangkan kehadiran psikologi dan menjejaskan keintiman emosi dalam hubungan (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Roberts & David, 2016). Beukeboom dan Pollmann (2021) mendapati bahawa *phubbing* meningkatkan persepsi pengabaian terhadap pasangan. Dapatan ini disokong oleh Nazir (2025) dan Tufan, Köksal dan Griffiths (2025) yang menyatakan bahawa *phubbing* mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kepuasan hubungan melalui penurunan kepercayaan dan komitmen antara pasangan. Dalam jangka masa panjang, *phubbing* boleh membentuk norma komunikasi yang tidak sihat dalam hubungan (Vanden Abeele, 2020). Walau bagaimanapun, kajian di

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

Indonesia menunjukkan bahawa kesan *phubbing* mungkin berbeza mengikut konteks budaya dan norma sosial, di mana sesetengah kajian mencadangkan bahawa tingkah laku ini semakin dinormalisasikan dalam kalangan generasi muda (Jannatuna'im & Fikrie, 2022). Selain itu, kajian oleh Wang et al. (2021) dan Zhan et al. (2022) menunjukkan bahawa *phubbing* berkait rapat dengan peningkatan kesunyian, sekali gus menegaskan hubungan timbal balik antara faktor emosi dan tingkah laku dalam perkahwinan. Secara keseluruhannya, dapatan ini menekankan bahawa *phubbing* pasangan bukan sekadar isu teknologi, tetapi merupakan faktor tingkah laku kritikal yang mempengaruhi kepuasan hubungan.

Di samping itu, faktor kewangan dan gaya hidup turut menyumbang kepada pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kepuasan hubungan perkahwinan melalui pembentukan konteks kehidupan harian pasangan. Dalam aspek kewangan, kajian menunjukkan bahawa tekanan ekonomi memberi kesan kepada hubungan melalui mekanisme *spillover effect*, di mana tekanan luaran mempengaruhi emosi dan interaksi pasangan (Kelley, LeBaron,&Hill, 2018). Kajian tempatan oleh Yassin dan Alma'amun (2018) turut menunjukkan bahawa ketidakstabilan kewangan menjadi pencetus konflik rumah tangga. Walau bagaimanapun, Zainol dan rakan-rakan (2023) menekankan bahawa persepsi terhadap kesejahteraan kewangan lebih konsisten meramalkan kepuasan perkahwinan berbanding keadaan ekonomi objektif. Dari sudut gaya hidup, Ayhan et al. (2026) mendapati bahawa penggunaan teknologi berlebihan mengurangkan interaksi berkualiti antara pasangan. Sebaliknya, Wider et al. (2025) menunjukkan bahawa penglibatan dalam aktiviti rekreasi bersama merupakan peramal kuat kepada kepuasan perkahwinan. Dalam konteks Malaysia, Noor et al. (2022) menegaskan bahawa nilai kerohanian memainkan peranan penting dalam membentuk hubungan yang lebih stabil dan harmoni. Walaupun faktor kewangan dan gaya hidup sering dikaji secara berasingan, dapatan ini menunjukkan bahawa kedua-duanya membentuk persekitaran yang mempengaruhi cara pasangan berinteraksi dan menilai hubungan mereka.

Secara keseluruhannya, kajian menunjukkan bahawa kepuasan hubungan terbentuk melalui interaksi pelbagai dimensi yang melibatkan faktor emosi dan tingkah laku serta disokong oleh konteks kehidupan harian pasangan. Kesunyian dan *phubbing* pasangan muncul sebagai faktor signifikan yang mempunyai kesan langsung terhadap kualiti hubungan. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa jurang utama dalam literatur sedia ada. Kebanyakan kajian lepas menilai faktor-faktor ini secara berasingan tanpa mengintegrasikan hubungan timbal balik antara kesunyian dan *phubbing* pasangan dalam satu kerangka analisis yang menyeluruh. Seterusnya, terdapat jurang literatur yang ketara dalam memahami bagaimana normalisasi gajet dalam masyarakat kolektif di Malaysia mempengaruhi tahap toleransi pasangan sebelum ia berubah menjadi kesunyian yang kronik. Kekurangan ini menghadkan keupayaan untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi secara serentak dalam membentuk kepuasan hubungan, terutamanya dalam konteks masyarakat moden. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengisi jurang tersebut dengan menilai keupayaan ramalan kesunyian dan *phubbing* pasangan terhadap kepuasan hubungan pasangan berkahwin di Malaysia.

Metodologi Kajian

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif berbentuk tinjauan dengan menggunakan soal selidik bagi mencapai objektif kajian. Kajian dijalankan secara keratan rentas (*cross-sectional*).

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

Lokasi Kajian

Kajian ini melibatkan individu dewasa berkahwin di seluruh Malaysia. Pengumpulan data dilaksanakan secara dalam talian melalui platform digital bagi memudahkan capaian kepada responden dari pelbagai negeri dan latar belakang sosiodemografi. Pendekatan ini bukan sahaja meningkatkan kebolehcapaian sampel, malah membolehkan variasi ciri responden diwakili secara lebih meluas dalam kajian, sekali gus meningkatkan kebolehgunaan dapatan dalam konteks populasi dewasa berkahwin di Malaysia.

Peserta Kajian

Peserta kajian terdiri daripada 339 individu dewasa yang telah berkahwin di Malaysia, yang dipilih menggunakan teknik persampelan bertujuan bagi memastikan kesesuaian dengan objektif kajian. Kriteria inklusif yang ditetapkan ialah responden mestilah warganegara Malaysia, berumur 18 tahun ke atas, berada dalam perkahwinan yang sah, tinggal bersama pasangan, serta mempunyai akses dan menggunakan telefon pintar. Pendekatan ini memastikan semua responden mempunyai pengalaman langsung dalam interaksi perkahwinan dan penggunaan teknologi, selaras dengan fokus kajian terhadap kesunyian dan *phubbing*pasangan dalam hubungan perkahwinan.

Instrumen Kajian

Soal selidik kajian ini mempunyai 3 bahagian utama seperti berikut:

Latar Belakang Demografi

Bahagian ini mengumpulkan maklumat demografi bagi menggambarkan profil peserta kajian yang merangkumi jantina, umur. Kaum, agama, negeri tempat tinggal, tempoh perkahwinan, bilangan anak, kategori pekerjaan, tahap pendidikan, pendapatan isi rumah, serta purata penggunaan telefon pintar sehari.

Skala Kesunyian UCLA versi 8 item (ULS-8)

Tahap kesunyian diukur menggunakan Skala Kesunyian UCLA versi 8 item (ULS-8) yang dibangunkan oleh Hays dan DiMatteo (1987) dengan skala Likert 4 mata, dengan nilai 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kala, dan 4 = kerap. Sebelum item-item tersebut dijumlahkan skornya, setiap item negatif akan disongsangkan sebelum jumlah skor diperolehi. Jumlah skor keseluruhan yang diperoleh akan menghasilkan skor antara 8 (kesunyian paling rendah) hingga 32 (kesunyian paling tinggi). Swami (2009) telah menilai versi Bahasa Melayu ULS-8 dan melaporkan nilai kebolehpercayaan dalaman α Cronbach = .83 dan kebolehpercayaan uji semula α = .85 selepas 60 hari. Kajian rintis juga menunjukkan ULS-8 mempunyai nilai kebolehpercayaan dalaman yang baik (α = .71). Sebelum item-item tersebut dijumlahkan skornya, setiap item negatif akan disongsangkan sebelum jumlah skor diperolehi.

Partner Phubbing Scale (PPS)

*Phubbing*pasangan diukur menggunakan *Partner Phubbing Scale* (PPS) oleh Roberts & David (2016) yang mengandungi 9 item dengan skala Likert 5 mata, bermula daripada 1 (tidak pernah) hingga 5 (setiap masa) dan menjumlahkan skor yang diperoleh daripada setiap item.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

Skor yang lebih tinggi menunjukkan tahap *phubbing*pasangan yang lebih tinggi. Pengkaji telah menterjemah PPS ke dalam Bahasa Melayu kerana versi tempatan belum tersedia. Melalui kaedah *forward translation* yang dicadang oleh Behr (2023), skala PPS menunjukkan kebolehpercayaan dalaman yang baik (α = .82). Menurut Roberts dan David (2016), tahap kebolehpercayaan konstruk bagi skala PPS adalah baik (α = .93). Skala ini juga menunjukkan kesahan konvergen, dengan semua item memuat secara signifikan pada faktor masing-masing serta berkorelasi positif dan signifikan dengan konflik penggunaan telefon bimbit dan ketidakpuasan hubungan (Roberts&David, 2016).

Skala Kepuasan Hubungan (RAS)-

Seterusnya, kepuasan hubungan diukur menggunakan *Relationship Assessment Scale* (RAS) yang dibangunkan oleh Hendrick (1988) yang terdiri daripada 7 item dengan skala Likert 5 mata, daripada 1 (rendah) hingga 5 (tinggi). Jumlah keseluruhan skor antara 7 hingga 35 dan tahap kepuasan dikategorikan seperti berikut: 7-14 (kepuasan yang rendah), 15-21 (kepuasan yang sederhana), dan 22-35 (kepuasan yang tinggi). Skala ini menunjukkan kebolehpercayaan dalaman yang tinggi iaitu α = .86 (Hendrick, 1988). Namun, pengkaji telah mengadaptasi pemarkatan asal setiap item dalam RAS kerana ia bersifat tidak seragam, untuk menyesuaikan dengan konstruk setiap item. Kajian rintis telah membuktikan nilai kebolehpercayaan dalaman RAS juga tinggi (α = .88).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan secara sistematik bermula dengan mendapatkan kelulusan etika penyelidikan bagi memastikan pematuhan terhadap prinsip kerahsiaan dan persetujuan dimaklumkan. Seterusnya, soal selidik dibangunkan dalam bentuk dalam talian menggunakan platform *Google Form*, diikuti dengan pelaksanaan kajian rintis ke atas 45 responden bagi menilai kejelasan item serta kebolehpercayaan instrumen. Selepas penambahbaikan dibuat, pengumpulan data sebenar dijalankan sepenuhnya secara dalam talian dalam tempoh kira-kira satu bulan. Responden diberikan pautan soal selidik bersama penerangan kajian dan jaminan kerahsiaan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perisian SPSS. Proses ini memastikan data yang digunakan adalah tepat, boleh dipercayai dan sesuai untuk menjawab objektif kajian.

Analisis Data

Data kajian dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan inferensi. Analisis statistik deskriptif yang melibatkan peratusan, min dan sisihan piawai digunakan bagi menerangkan profil serta latar belakang responden. Bagi menguji hubungan antara pemboleh ubah kajian, analisis Korelasi Pearson telah dijalankan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara faktor kesunyian dan *phubbing*pasangan dengan kepuasan hubungan.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

Hasil Kajian

Jadual 1: Maklumat Demografi Responden

Maklumat Demografi	Kategori	N	%
1. Jantina	Lelaki	144	42.5
	Perempuan	195	57.5
2. Umur (tahun)	18 – 39	105	30.97
	40 – 59	210	61.95
	≥ 60	24	7.08
3. Taraf pendidikan	SPM/setaraf	47	13.9
	STPM/setaraf	7	2.1
	Diploma	79	23.3
	Sarjana Muda	164	48.4
	Sarjana	37	10.9
	Doktor Falsafah	5	1.5
4. Kategori pekerjaan	Sektor awam	128	37.8
	Sektor swasta	112	33.0
	Usahawan/ bekerja sendiri	30	8.8
	Bekerja separuh masa/ kontrak	10	2.9
	Tidak bekerja	33	9.7
	Pesara	26	7.7
5. Agama	Islam	32	96.2
	Buddha	6	1.8
	Kristian	5	1.5
	Hindu	2	0.6
6. Kaum	Melayu	320	94.4
	Cina	6	1.8
	India	4	1.2
	Bumiputera Sabah/Sarawak	9	2.7
7. Pendapatan isi rumah (RM)	0 – 5,000	135	39.82
	5,001 – 10,000	133	39.23
	10,001 – 15,000	45	13.27
	≥ 15,001	26	7.68
8. Negeri tempat tinggal	Johor	211	62.2
	Kedah	3	0.9
	Kelantan	9	2.7
	Melaka	6	1.8
	Negeri Sembilan	3	0.9
	Pahang	7	2.1
	Pulau Pinang	5	1.5
	Perak	10	2.9
	Sabah	8	2.4
	Sarawak	3	0.9
	WP Kuala Lumpur	20	5.9
	WP Putrajaya	4	1.2
	Selangor	50	14.7

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

9. Tempoh perkahwinan (tahun)	< 1	12	3.5
	1 – 5	45	13.3
	5 – 10	30	8.8
	10 – 20	88	26.0
	20 – 30	107	31.6
	> 30	57	16.8
10. Purata masa guna telefon sehari (jam)	<2	25	7.4
	2-4	88	26.0
	4-6	104	30.7
	6-8	64	18.9
	>8	58	17.1

Dengan menggunakan kaedah persampelan bertujuan, seramai 339 responden telah terlibat dalam kajian ini, dengan majoriti terdiri daripada perempuan (57.5%) berbanding lelaki (42.5%). Purata umur responden ialah 45.11 tahun (SP = 10.85), dengan kebanyakan berada dalam lingkungan 40 hingga 59 tahun (61.95%), diikuti oleh kumpulan umur 18 hingga 39 tahun (30.97%). Dari segi latar belakang sosiodemografi, majoriti responden terdiri daripada kaum Melayu (94.4%) dan beragama Islam (96.2%), serta menetap di Johor (62.2%) dan Selangor (14.7%). Dari aspek pendidikan, hampir separuh responden memiliki kelayakan Sarjana Muda (48.4%), diikuti Diploma (23.3%) dan SPM/setaraf (13.9%).

Dari segi pekerjaan, kebanyakan responden bekerja dalam sektor awam (37.8%) dan swasta (33.0%), dengan purata pendapatan isi rumah sebanyak RM6,938.63 (SP = 4544.50). Tempoh perkahwinan responden mencatatkan purata 18.75 tahun (SP = 10.78), dengan majoriti telah berkahwin antara 20 hingga 30 tahun (31.6%). Selain itu, responden melaporkan purata penggunaan telefon sebanyak 5.25 jam sehari (SP = 2.38), dengan kebanyakan menggunakan telefon antara 4 hingga 6 jam sehari (30.7%). Secara keseluruhannya, profil responden mencerminkan kumpulan dewasa pertengahan yang mempunyai pengalaman perkahwinan yang stabil dan pendedahan tinggi terhadap penggunaan teknologi.

Analisis Statistik Inferensi

Analisis statistik inferensi telah dijalankan bagi menguji hubungan dan pengaruh antara pemboleh ubah kajian selaras dengan objektif serta hipotesis yang telah ditetapkan. Kaedah statistik yang digunakan merangkumi analisis korelasi untuk menilai arah dan kekuatan hubungan antara pemboleh ubah, serta analisis regresi berganda bagi mengenal pasti sumbangan pemboleh ubah peramal terhadap kepuasan hubungan.

Bagi menilai hubungan antara kesunyian, *phubbing*pasangan dan kepuasan hubungan, analisis Korelasi Pearson telah dilaksanakan. Hasil analisis dalam Jadual 2 menunjukkan bahawa kesunyian mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan *phubbing*pasangan ($r = .301$, $p < .05$), yang menunjukkan bahawa peningkatan tahap kesunyian adalah seiring dengan peningkatan tingkah laku *phubbing*pasangan. Berdasarkan klasifikasi kekuatan hubungan yang dikemukakan oleh Cohen (1988), hubungan tersebut berada pada tahap sederhana. Selain itu, kesunyian turut menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kepuasan hubungan ($r = −.381$, $p < .05$). Dapatan ini menggambarkan bahawa individu yang mengalami tahap kesunyian yang lebih tinggi cenderung melaporkan tahap kepuasan hubungan yang lebih rendah. Hubungan tersebut juga dikategorikan sebagai mempunyai kekuatan sederhana.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

Seterusnya, *phubbing*pasangan didapati mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kepuasan hubungan (r = −.331, p < .05), yang menunjukkan bahawa peningkatan gangguan penggunaan telefon pintar oleh pasangan berkait dengan penurunan tahap kepuasan hubungan. Secara keseluruhannya, corak hubungan menunjukkan bahawa kesunyian dan *phubbing* pasangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kepuasan hubungan. Dapatan ini menyokong andaian kajian bahawa faktor emosi dan tingkah laku memainkan peranan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan dan kualiti hubungan perkahwinan.

Jadual 2: Analisis Korelasi Pearson Setiap Skala

	1.	2.	3.
Kesunyian	1		
Phubbing Pasangan	.301**	1	
Kepuasan Hubungan	-.381**	-.331**	1

Nota: **korelasi signifikan pada tahap 0.01

Analisis regresi berganda telah dijalankan untuk menilai sumbangan kesunyian dan *phubbing* pasangan terhadap kepuasan hubungan (Jadual 3). Hasil analisis menunjukkan bahawa model regresi yang dibangunkan adalah signifikan secara statistik, F(2, 336) = 41.044, p<.05, dengan nilai R^2 = .192, menunjukkan bahawa sebanyak 19.2% varians dalam kepuasan hubungan dapat dijelaskan oleh kedua-dua pemboleh ubah peramal tersebut. Secara terperinci, kesunyian didapati menjadi peramal negatif yang signifikan terhadap kepuasan hubungan, dengan nilai pekali piawai β = −.309 (p < .05). Nilai pekali regresi tidak piawai (B = −.355) menunjukkan bahawa setiap peningkatan satu unit dalam tahap kesunyian, skor kepuasan hubungan dijangka menurun sebanyak 0.355 unit. Selain itu, *phubbing* pasangan turut dikenal pasti sebagai peramal negatif yang signifikan terhadap kepuasan hubungan, dengan nilai pekal piawai β = −.238) p < .05). Nilai pekali regresi tidak piawai bagi pemboleh ubah ini ialah B = −.188, menunjukkan bahawa semakin tinggi tahap *phubbing* pasangan, semakin rendah skor kepuasan hubungan yang dilaporkan oleh responden.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini mengesahkan bahawa kedua-dua 1949mpiri, iaitu kesunyian sebagai 1949mpiri emosi dan *phubbing* pasangan sebagai 1949mpiri tingkah laku, meramalkan kepuasan hubungan secara 1949mpirica, dengan 1949mpiri kesunyian menunjukkan sumbangan 1949mpirica yang lebih besar. Dapatan ini seterusnya menyokong asas 1949mpirical bagi pelaksanaan analisis pengantaraan dalam kajian ini.

Jadual 3: Analisis Regresi Berganda Kesunyian dan Phubbing Pasangan terhadap Kepuasan Hubungan

Pemboleh ubah	B	SE	β	t	p	95% CI untuk B	
						LB	UB
Malar	38.467	1.122		34.267	.000	36.259	40.674
Kesunyian	-.355	.059	-.309	-6.031	.000	-.471	-.239
Phubbing Pasangan	-.188	.041	-.238	-4.623	.000	-.267	-.108

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

Perbincangan

Secara keseluruhannya, kajian ini mendapati bahawa kesunyian dan *phubbing* pasangan merupakan faktor yang penting dalam memahami kepuasan hubungan dalam kalangan individu dewasa yang berkahwin. Dapatan menunjukkan bahawa semakin tinggi tahap kesunyian yang dialami oleh seseorang individu, maka semakin rendah tahap kepuasan hubungan yang dilaporkan. Walaupun individu berada dalam hubungan perkahwinan, mereka masih boleh mengalami kekurangan hubungan emosi yang bermakna dengan pasangan. Kesunyian dalam perkahwinan mencerminkan kegagalan memenuhi keperluan emosi, sokongan dan keintiman yang diharapkan dalam hubungan. Dapatan ini selari dengan Teori Percanggahan Kognitif Kesunyian yang menjelaskan bahawa ketidakselarasan antara jangkaan terhadap keintiman dan pengalaman interaksi sebenar dalam hubungan akan mempengaruhi penilaian individu terhadap kualiti hubungan mereka (Perlman&Peplau, 1981). Dapatan kajian ini juga menyokong hasil kajian terdahulu yang mendapati bahawa kesunyian mempunyai hubungan negatif dengan kepuasan hubungan dan berpotensi menjadi faktor yang menyumbang kepada kemerosotan kepuasan hubungan dari semasa ke semasa (Mund&Johnson, 2021).

Selain itu, kajian ini turut mendapati bahawa *phubbing* pasangan mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kepuasan hubungan. Keputusan menunjukkan bahawa apabila pasangan lebih kerap terganggu dengan penggunaan telefon pintar semasa berinteraksi, tahap kepuasan hubungan cenderung menurun. Situasi ini boleh berlaku apabila pasangan memberi perhatian kepada telefon pintar ketika berkomunikasi, kurang memberi respons emosi atau tidak memberikan perhatian sepenuhnya semasa interaksi bersemuka. Tingkah laku tersebut boleh menimbulkan perasaan diabaikan, kecewa dan kurang dihargai oleh pasangan. Dapatan ini selari dengan kajian lepas yang mendapati bahawa *phubbing* mengurangkan kehadiran psikologi dan keintiman emosi dalam hubungan (Chotpitayasunondh&Douglas, 2016; Roberts&David, 2016). Dapatan ini juga menyokong Teori Pelanggaran Jangkaan yang menjelaskan bahawa penggunaan telefon pintar semasa interaksi boleh dianggap sebagai pelanggaran terhadap jangkaan perhatian dan komitmen dalam hubungan romantik (Burgoon, 1978).

Analisis regresi berganda pula melaporkan bahawa kesunyian dan *phubbing* pasangan menjadi peramal negatif yang signifikan kepada kepuasan hubungan. Walau bagaimanapun, kesunyian didapati menjadi penyumbang yang lebih dominan berbanding *phubbing* pasangan. Keputusan menunjukkan bahawa faktor emosi mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap kepuasan hubungan berbanding faktor tingkah laku semata-mata. Dalam masa yang sama, *phubbing* pasangan berpotensi memperkukuhkan pengalaman kesunyian melalui pengurangan kualiti interaksi dan komunikasi antara pasangan.

Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kajian ini mengesahkan bahawa kesejahteraan hubungan perkahwinan dalam era digital bukan sahaja bergantung kepada kehadiran fizikal pasangan, malah turut dipengaruhi oleh tahap keterhubungan emosi dan kualiti perhatian yang diberikan dalam interaksi harian. Oleh itu, aspek kesunyian dan penggunaan teknologi dalam hubungan perkahwinan perlu diberikan perhatian dalam usaha meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan hubungan pasangan.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

Dari sudut implikasi praktikal, dapatan kajian ini boleh menjadi garis panduan dalam pembinaan modul kesejahteraan hubungan pasangan berkahwin, khususnya melalui pelaksanaan program komunikasi pasangan yang menekankan interaksi bersemuka tanpa gangguan telefon pintar. Tambahan pula, strategi pengurusan penggunaan telefon juga digalakkan seperti penetapan zon bebas teknologi untuk mengurangkan tingkah laku *phubbing*. Intervensi psikologi yang memfokuskan kepada pengurangan kesunyian wajar diintegrasikan dalam sesi kaunseling perkahwinan untuk membantu pasangan membina semula keintiman emosi. Kesimpulannya, kajian ini diharap dapat menjadi rujukan kepada penyelidikan akan datang dalam bidang kualiti perkahwinan, kepuasan perkahwinan, penceraian dan kesejahteraan keluarga.

Penghargaan: Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Kebangsaan Malaysia dan Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan atas sokongan dan kemudahan yang diberikan sepanjang kajian ini dijalankan.

Penyataan Pembiayaan: Kajian ini tidak menerima sebarang pembiayaan.

Pernyataan Konflik Kepentingan: Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkaitan penerbitan kertas kerja ini. Semua penulis telah menyumbang kepada kajian ini dan telah meluluskan versi akhir manuskrip untuk penyerahan kepada International International Journal of Education, Psychology and Counselling (IJEPC).

Pernyataan Etika: Kajian ini telah dijalankan selaras dengan piawaian etika penyelidikan. Semua prosedur yang melibatkan responden manusia telah disemak dan diluluskan oleh Jawatankuasa Tesis Siswazah Psikologi Perkembangan. Persetujuan Termaklum telah diperoleh daripada semua responden sebelum pengumpulan data dijalankan. Penyertaan adalah secara sukarela, dan responden telah dijamin kerahsiaan serta anonimitas. Data yang dikumpulkan digunakan semata-mata bagi tujuan akademik.

Pernyataan Sumbangan Penulis: Semua penulis telah menyumbang secara signifikan terhadap pembangunan manuskrip ini. Penulis Pertama bertanggungjawab terhadap pengkonsepan, metodologi dan penulisan dapatan kajian. Penulis Kedua menyemak analisis serta tafsiran dapatan kajian. Penulis Ketiga menyumbang kepada sorotan literatur dan semakan kritikal manuskrip. Semua penulis telah membacadan meluluskan versi akhir manuskrip sebelum penyerahan.

Pengisytiharan Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI) Penulis mengisytiharkan bahawa tiada kecerdasan buatan (AI) generatif atau teknologi berbantukan AI digunakan dalam proses penyediaan, penulisan, analisis atau semakan manuskrip ini.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1940-1953

Rujukan

Ayhan, F., Arık, E., Saçan, M. G., Sevim, Z., & Arguç, E. (n.d.). Marital satisfaction and social media use: A comparative study based on addiction levels. *Makara Human Behavior Studies in Asia, 30*(1), 44–55.

Behr, D. (2023). What to consider and look out for in questionnaire translation. *GESIS–Leibniz Institute for the Social Sciences.*

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*, 106932.

Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 147*.

Burgoon, J. K. (1978). A communication model of personal space violations: Explication and an initial test. *Human Communication Research, 4*, 129–142.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior, 63*, 9–18.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). *Lawrence Erlbaum Associates.*

Department of Statistics Malaysia. (2024). *Marriage and divorce statistics, Malaysia, 2023*.

Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), The Cambridge handbook of personal relationships (422–436). *Cambridge University Press.*

Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology, 68*, 383–411.

Fye, M. A., Chasek, C. T., Mims, G. A., Sandman, J., & Hinrichsen, A. (2020). Marital satisfaction during retirement. *The Family Journal, 28*(3), 313–318.

Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 51*(1), 69–81.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*, 93–98.

Jannatuna'im, E., & Fikrie, F. (2022). Perilaku phubbing dan kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri. *Jurnal Psikologi Perseptual, 7*(1), 13–27.

Junuh, M. R., & Mat Hussin, M. N. (2024). Sorotan literatur terhadap kesejahteraan pasangan muda: A literature review on the well-being of young couples according to Islamic family law in Malaysia. *Journal of Shariah Law Research, 9*(2), 227–252.

Kelley, H. H., LeBaron, A. B., & Hill, E. J. (2018). Financial stress and marital quality: The moderating influence of couple communication. *Journal of Financial Therapy, 9*(2), Article 3.

Leavitt, C. E., Price, A. A., Inman, N. F., Lee, M., Sandridge, A. M., Harrison, Z., Brown, A. L., Yorgason, J. B., & Holmes, E. K. (2025). Loneliness within a romantic relationship: Do gratitude and forgiveness moderate between loneliness and relational and sexual well-being? *Journal of Sex and Marital Therapy, 51*(3), 309–322.

Mund, M., & Johnson, M. D. (2021). Lonely me, lonely you: Loneliness and the longitudinal course of relationship satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 22*(2), 575–597.

Nazir, T. (2025). Phubbing in the digital age: Understanding and mitigating the impact on social interactions and relationships. *Anadolu University Journal of Education Faculty, 9*(3), 273–292.

Noor, N. M., Mahdhir, A. M., & Amat, S. (2022). A survey of lasting marriages among husbands and wives in Malaysia. *Global Journal of Sociology: Current Issues, 12*(2), 95–103.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), Personal relationships in disorder (Vol. 3, pp. 31–56). *Academic Press.*

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.

Sease, T. B., Sandoz, E. K., Yoke, L., Swets, J. A., & Cox, C. R. (2024). Loneliness and relationship well-being: Investigating the mediating roles of relationship awareness and distraction among romantic partners. *Behavioral Sciences, 14*(6), 439.

Swami, V. (2009). Psychometric analysis of the Malay version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) and a comparison of loneliness among sojourning and non-sojourning Malaysian students. *International Journal of Culture and Mental Health, 2*(1), 38–50.

Tufan, C., Köksal, K., & Griffiths, M. D. (2025). The impact of smartphone addiction, phubbing, and fear of missing out on social co-operation and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–20.

Vanden Abeele, M. (2020). The social consequences of phubbing. In The Oxford handbook of mobile communication and society (pp. 157–174). *Oxford University Press.*

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.

Wider, W., Chua, B. S., Mutang, J. A., Tan, C. C., Jiang, L., Tanucan, J. C. M., … Udang, L. N. (2025). Associations between intimacy in relationships and marital satisfaction across gender and in different durations of relationship. *Cogent Psychology*, *12*(1).

Yassin, S. N. N. S., & Alma'amun, S. (2018). Pengurusan kewangan keluarga dan kursus pra perkahwinan Muslim di Malaysia. In *5th International Research Management&Innovation Conference*.

Zainol, Z., Shokory, S. M., & Wahab, N. N. A. (2023). The effect of financial well-being on marital satisfaction among young married couples in Malaysia. *WSEAS Transactions on Business and Economics, 20*, 1492–1497.

Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology, 13*.