

PENGARUH KESEPIAN DAN KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA GENERASI Z SURAKARTA

Rizaldi Ahmad Fahrezi¹, Rini Lestari, S.Psi, M.Si., Psikolog²
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

Abstrak

Generasi Z adalah generasi yang dari lahir berinteraksi dengan kemajuan teknologi seperti *smartphone*. *Smartphone* juga dapat menimbulkan kecemasan pada orang-orang tertentu ketika tidak menggunakan *smartphone*. Fenomena kecemasan ketika jauh dari *smartphone* tersebut dikenal dengan *nomophobia*. Berbagai faktor dapat mempengaruhi *Nomophobia*, misalnya kesepian dan kontrol diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap *Nomophobia* pada generasi Z. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu Kesepian dan kontrol diri berpengaruh terhadap *Nomophobia*, sedangkan hipotesis minor pada penelitian ini adalah ada pengaruh positif Kesepian terhadap *Nomophobia* dan ada pengaruh negatif antara Kontrol diri terhadap *Nomophobia*. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah Generasi Z di Surakarta. Sampel penelitian ini adalah 124 Generasi Z di Surakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skalakesepian, skala kontrol diri dan skala *Nomophobia*. Metode analisis data yang digunakan adalah regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang sangat signifikan kesepian dan kontrol diri terhadap *nomophobia* ($F=10.141$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Tidak ada pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* ($t = -1,045$; $p = 0,298$; $p < 0,01$). Terdapat pengaruh negative sangat signifikan kontrol diri terhadap *Nomophobia* ($t = -3,941$; $p=0,000$; $p < 0,01$). Tingkat *nomophobia* pada generasi Z tinggi, tingkat kesepian pada generasi Z tergolong rendah, dan tingkat kontrol diri pada generasi Z tergolong sangat tinggi. Sumbangan efektif sebesar 18,6% dengan rincian kontrol diri berpengaruh lebih besar yaitu 16,5 % dan kesepian berpengaruh 2,17 %.

Kata kunci: generasi Z, kesepian, kontrol diri, *nomophobia*

Abstract

Generation Z is a generation that has been interacting with technological advances such as smartphones since birth. Smartphones can also cause anxiety in certain people when not using a smartphone. The phenomenon of anxiety when away from a smartphone is known as nomophobia. Various factors can influence Nomophobia, for example loneliness and self-control. The aim of this research is to examine the influence of loneliness and self-control on Nomophobia in generation Z. The major hypothesis in this study is that loneliness and self-control influence Nomophobia, while the minor hypothesis in this study is that there is a positive influence of loneliness on Nomophobia and there is a negative influence between Self-control and Nomophobia. This research uses quantitative correlational. The population of this research is Generation Z in Surakarta. The sample for this research was 124 Generation Z in Surakarta. The sampling technique used is incidental sampling. Data collection methods used the loneliness scale, self-control scale and Nomophobia scale. The data analysis method used is multiple regression. The results showed that there was a very significant influence of loneliness and self-control on nomophobia ($F=10.141$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). There was no effect of loneliness on nomophobia ($t= -1.045$; $p = 0.298$; $p < 0.01$). There is a very significant negative effect of self-control on Nomophobia ($t = -3.941$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). The level of nomophobia in generation Z is high, the level of loneliness in generation Z is low, and the level of self-control in generation Z is very high. The effective contribution is 18.6%, with details of self-control having a greater influence, namely 16.5% and loneliness having an influence of 2.17%.

Keywords: Generation Z, Loneliness, Nomophobia, Self-control.

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, teknologi maju dengan cepat. Majunya teknologi telah mengakibatkan perubahan yang signifikan dalam kehidupan Masyarakat, seperti halnya dengan perkembangan jaman yang membuat semakin canggihnya dunia *smartphone* (Gezgin, dkk., 2018). Indonesia menjadi negara ke-4 setelah Tiongkok, India dan Amerika Serikat sebagai negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar (Newzoo, 2021). Menurut survei yang dilakukan oleh Databoks pada tahun 2021 menyatakan bahwa kepemilikan *smartphone* di Indonesia melonjak, dimana tahun 2011 presentase penduduk Indonesia yang memiliki *smartphone* baru mencapai 39,19% kemudian pada tahun 2020 pengguna *smartphone* meningkat menjadi 65,87% dalam 1 dekade terakhir (Databoks, 2022).

Saat ini, hampir semua orang, termasuk milenium dan generasi Z, memiliki *smartphone*. Generasi Z khususnya, adalah generasi yang telah tumbuh di dunia online, menghabiskan sebagian besar waktu mereka menggunakan perangkat teknologi digital untuk mengakses internet dan media sosial (Pertiwi, dkk., 2022). Generasi Z, lahir antara 1995 dan 2012, tidak mengalami kehidupan tanpa teknologi dan internet, membuat keberadaan mereka elemen penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tidak seperti generasi sebelumnya, teknologi dan internet tidak dipandang sebagai inovasi belaka tetapi lebih sebagai kebutuhan untuk generasi ini (Hastini, dkk., 2020).

Jumlah pengguna ponsel cerdas yang mengakses internet di Indonesia terus meningkat setiap tahun. Berdasarkan data yang disediakan oleh Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2021-2022, Indonesia memiliki sekitar 210,03 juta pengguna Internet, dengan sebagian besar dari mereka adalah siswa (APJII, 2022). Smartphone ini adalah alat yang sangat berguna bagi siswa dalam pencarian mereka untuk pengetahuan baru dan untuk mendukung berbagai kegiatan, terutama selama kuliah. Namun, perlu dicatat bahwa tidak semua informasi atau sumber daya yang diperoleh melalui smartphone dapat memiliki dampak yang menguntungkan pada proses pendidikan (Daeng, dkk., 2018). Meningkatnya penggunaan smartphone telah menyebabkan berbagai konsekuensi negatif yang berasal dari penggunaan smartphone yang berlebihan (Gezgin, et al., 2018). Selain efek positifnya, smartphone juga dapat memiliki efek negatif. Penggunaan ponsel cerdas yang berlebihan dapat mengakibatkan ketergantungan, bermanifestasi sebagai kecemasan yang meningkat ketika dipisahkan dari atau tidak menggunakan smartphone (Durak, 2018). Smartphone juga dapat menyebabkan kecemasan bagi individu tertentu, seperti kecemasan yang dialami ketika tidak menggunakan smartphone. Beberapa orang khawatir tentang kemungkinan smartphone mereka tiba-tiba rusak atau kehabisan

baterai, di antara kekhawatiran lainnya (et al., 2020). Fenomena kecemasan ketika jauh dari smartphone seseorang disebut sebagai *nomophobia* (Irham, 2022). *Nomophobia* memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan sosial dan mental masyarakat. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengukur prevalensi *nomophobia* untuk mengantisipasi dan mengatasi masalah sosial yang lebih parah (Fuady, dkk., 2022).

Dengan mempertimbangkan masalah -masalah yang disebutkan di atas, orang akan mengharapkan tingkat *nomophobia* menjadi rendah di antara Generasi Z. Namun, pada kenyataannya, tingkat *nomophobia* di antara Z generasi tinggi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Ramaita, et al (2019) pada 25 Juni 2018 di Stikes Cup Sakti Pariaman mengungkapkan bahwa 90% siswa yang mengejutkan menggunakan smartphone. Selain itu, Ramaita, dkk mewawancarai 15 responden, di antaranya 6 mengaku merasa cemas dan gelisah jika mereka lupa atau meninggalkan smartphone mereka saat bepergian. 2 siswa lainnya menyatakan keprihatinan tentang masa pakai baterai ponsel mereka, sementara 2 lainnya membawa pengisi daya bersama mereka setiap saat untuk mencegah ponsel mereka kehabisan daya. Selain itu, 5 siswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami kecemasan dan kegelisahan ketika mereka tidak dapat memeriksa pesan atau pemberitahuan mereka di ponsel cerdas mereka (Ramaita dkk, 2019). Menurut survei yang dilakukan oleh Secur Evoy di antara 1.000 orang di Inggris, ditemukan bahwa sebanyak 66% responden mengakui bahwa mereka tidak dapat membayangkan hidup mereka tanpa ponsel. Persentase ini meningkat lebih jauh di antara responden berusia antara 18 hingga 24 tahun, dengan sekitar 77% dari kelompok usia ini mengalami *nomophobia* (Ngafifi & Wonosobo, 2015). Penemuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh BIVIN (2013), yang mengungkapkan bahwa hampir 53% pengguna ponsel cerdas di Inggris merasa cemas ketika mereka salah menempatkan ponsel mereka, menghadapi masalah baterai, atau menghadapi masalah konektivitas jaringan. Selain itu, orang yang menggunakan smartphone selama 5-6 jam sehari dan mereka yang menggunakan 7 jam atau lebih memiliki tingkat *nomophobia* yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya selama 1-2 jam setiap hari. Selain itu, individu yang menggunakan smartphone selama lebih dari 7 jam menunjukkan tingkat *nomophobia* yang jauh lebih tinggi daripada mereka yang menggunakannya selama 3-4 jam. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dagli et al. (2017) dan Erdem et al. (2017), yang juga menemukan korelasi antara peningkatan penggunaan ponsel cerdas dan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi.

Survei awal yang dilakukan pada 10 Januari 2024, dengan responden Generasi Z, melibatkan 23 peserta yang menyelesaikan kuesioner Google Forms. Hasilnya mengungkapkan bahwa 22

responden (95,65%) umumnya mengalami *nomophobia*, seperti yang ditunjukkan oleh kecemasan mereka ketika dipisahkan dari smartphone mereka. Mereka sering mengalami perasaan cemas, kegelisahan, dan kebingungan ketika mereka bepergian tanpa menggunakan ponsel. Setelah mengetahui bahwa baterai ponsel mereka rendah, mereka panik dan menjadi takut bahwa ponsel mereka akan mati, segera mencari tempat untuk mengisi daya. Ketika mereka bepergian ke lokasi terpencil tanpa akses internet, mereka merasa bingung tentang kegiatan mana yang harus dilakukan dan mengalami kesepian. Beberapa bahkan menyatakan keengganan untuk memilih tujuan tersebut. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Khairani et al. (2022) mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam *nomophobia* di antara generasi X, Y, dan Z di Aceh. Secara khusus, ada perbedaan dalam *nomophobia* antara Generasi X dan Generasi Y, serta antara Generasi Y dan Generasi Z. Selanjutnya, Generasi X juga menunjukkan perbedaan dalam *nomophobia* bila dibandingkan dengan Generasi Z. Studi ini juga menunjukkan bahwa Generasi X mengalami Tingkat *nomophobia* ringan (4,2%), sedangkan generasi Y mengalami tingkat sedang (75,8%) dengan sedikit mayoritas, dan generasi Z mengalami tingkat yang parah (100%).

Nomophobia memiliki dampak negatif pada individu, dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk kinerja akademik menurun, tingkat motivasi dalam pembelajaran menjadi rendah, hubungan dengan orang terdekat dan lingkungannya menjadi jauh (Saputro, dkk., 2023). Sementara itu individu yang mengalami *Nomophobia* menjadi mengisolasi diri secara sosial dan lebih suka berkomunikasi dalam dunia maya daripada dengan orang di sekitarnya. Selain itu, penggunaan smartphone yang berlebihan juga berpotensi merusak diri sendiri dengan munculnya perilaku agresif, penggunaan smartphone yang berlebihan juga berpotensi berdampak negatif pada kesehatan, seperti risiko terpapar radiasi sinyal dari smartphone yang dapat berkontribusi pada risiko kanker dan potensi dampak buruk pada kesehatan janin selama kehamilan (Ramaita, dkk., 2019).

Yildirim (2014) berpendapat bahwa *nomophobia*, fobia kontemporer yang ditandai dengan kekhawatiran terpisah dari komunikasi ponsel, muncul sebagai konsekuensi dari interaksi yang rumit antara individu, informasi, dan teknologi komunikasi, khususnya ponsel atau ponsel pintar. Dalam studi komprehensif yang dilakukan oleh Yildirim (2014), mengidentifikasi empat aspek utama yang menentukan fenomena modern ini. Pertama, perasaan tidak bisa berkomunikasi, yang muncul ketika individu tidak dapat berkomunikasi atau memanfaatkan berbagai layanan pada smartphone mereka pada saat komunikasi sangat penting. Kedua, kehilangan konektivitas, menyoroti dampak emosional yang mendalam yang dialami ketika individu tidak dapat tetap terhubung ke platform media sosial dan akibatnya merasakan detasemen dari identitas sosial

mereka. Aspek ketiga, tidak mampu mengakses informasi, seperti ketidaknyamanan yang dihadapi orang ketika mereka tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone mereka. Ketidaknyamanan ini berasal dari ketergantungan pada smartphone sebagai sumber informasi utama, terutama melalui saluran media sosial. Akibatnya, ketika aliran informasi ini terganggu karena tidak tersedianya smartphone, perasaan panik dan kecemasan sering muncul. Terakhir yaitu aspek keempat, menyerah pada kenyamanan, di mana individu menemukan penghiburan dalam kenyamanan yang ditawarkan oleh smartphone mereka. Keinginan untuk dengan mudah menavigasi kehidupan melalui pandangan sederhana di layar ponsel menjadi sangat mendarah daging, menghasilkan rasa kepuasan dan kemudahan yang mendalam.

Menurut Durak (2018), kemunculan *nomophobia* dapat dipengaruhi oleh tiga faktor kunci, termasuk sikap kesepian. Agusta's Research (2016) mengungkapkan bahwa faktor risiko yang berkontribusi terhadap *nomophobia* meliputi aspek internal seperti kontrol diri dan pencarian sensasi, faktor situasional seperti kenyamanan yang berasal dari penggunaan smartphone, faktor eksternal seperti pembelian ponsel cerdas, dan faktor sosial seperti kebutuhan akan sosial untuk kebutuhan sosial interaksi.

Kesepian, seperti yang dijelaskan oleh Russell (1996), adalah pengalaman subyektif dari kurangnya keintiman atau kedekatan dalam suatu hubungan. Keadaan emosional ini dapat dipicu oleh perubahan signifikan dalam kehidupan sosial seseorang. Russell, et al (2000), lebih lanjut menguraikan aspek -aspek kesepian yang berbeda, termasuk: 1) sifat -sifat kesepian, yang mengacu pada pola perasaan kesepian yang lebih abadi yang dapat berfluktuasi dalam situasi tertentu atau dipengaruhi oleh kepribadian seseorang; 2) keinginan sosial, yang berkaitan dengan kebutuhan individu akan integrasi sosial dan penerimaan dalam lingkungan sosial mereka; dan 3) depresi, ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurangnya kegembiraan, kesedihan, dan kecenderungan kegagalan. Perlman dan Peplau (1984) juga mengidentifikasi tiga faktor yang berkontribusi pada individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhan sosial mereka dan kemudian mengalami kesepian. Faktor -faktor ini termasuk faktor predisposisi (seperti sifat kepribadian, faktor demografis, akses dan kemampuan dalam hubungan sosial, dan kompatibilitas individu dengan lingkungan sosial mereka) dan memicu peristiwa (situasi atau keadaan yang diketahui memperburuk perasaan kesepian, seperti akhir akhir hubungan romantis atau pindah untuk tujuan pendidikan). Ghufron (2010), kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan bawaan seseorang untuk mengatur emosi mereka dan memotivasi diri mereka sendiri untuk membuat pilihan yang baik.

Selain itu, Ghufron (2010) menguraikan tentang bagaimana kontrol diri dipengaruhi oleh lingkungan sosial seseorang, serta kemampuan mereka untuk mengatur perilaku mereka, mendapatkan perhatian, dan menumbuhkan kecenderungan untuk terlibat dengan asosiasi lingkungan atau teman. Averill (dalam Ghufron, 2010) selanjutnya menggali sifat kontrol diri yang beragam, mengidentifikasi aspek-aspek utamanya sebagai kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Menurut Baumeister dan Boden (1998), konsep kontrol diri dapat dipahami melalui dua faktor kunci. Pertama, pengaruh orang tua terhadap kemampuan kontrol diri anak-anak mereka. Orang tua yang menggunakan gaya pengasuhan yang ketat dan otoriter secara tidak sengaja menghalangi kapasitas anak-anak mereka untuk mengatur diri mereka sendiri dan menavigasi situasi yang menantang dengan sensitivitas. Sangat penting bagi orang tua untuk menanamkan rasa kemerdekaan dan otonomi pada anak-anak mereka sejak usia dini, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan sendiri dan menumbuhkan pengendalian diri yang lebih baik. Kedua, konteks budaya di mana seseorang tinggal memainkan peran penting dalam membentuk kontrol diri mereka. Setiap lingkungan memiliki norma-norma budaya uniknya sendiri, yang pasti berdampak pada kemampuan individu untuk melakukan pengendalian diri sebagai anggota masyarakat tertentu.

Kesepian menjadi pemicu yang membuat seseorang mengalami *nomophobia*. Pada saat yang sama, keinginan sosial, yang mengacu pada kecenderungan individu untuk mematuhi norma-norma sosial yang dianggap diinginkan atau diharapkan, juga dapat memainkan peran penting dalam hubungan ini (Russell 1996). Orang dengan keinginan sosial yang tinggi cenderung menunjukkan citra sosial yang positif di media sosial meskipun mereka merasa kesepian atau mengalami gejala depresi. Mereka mungkin lebih mengandalkan penggunaan ponsel pintar untuk menciptakan dan memelihara citra tersebut, yang pada akhirnya dapat menyebabkan risiko berkembangnya *nomophobia*. Dengan kata lain, hubungan kompleks antara kesepian, sifat menyendiri, keinginan bersosialisasi, dan depresi dapat menciptakan lingkaran setan di mana kesepian dan gejala depresi saling menguatkan, dan penggunaan ponsel pintar menjadi cara untuk melepaskan diri dari perasaan tersebut. Temuan penelitian Saputro., dkk (2023) mengungkapkan korelasi langsung antara kesepian dan keparahan *nomophobia*. Demikian pula, penelitian Hussein (2022) mengkonfirmasi hubungan yang kuat dan positif antara kesepian dan *nomophobia*. Selain itu, penelitian Heng., dkk (2023) menunjukkan hubungan positif yang jelas antara kesepian dan *nomophobia*. Studi-studi ini secara konsisten menyoroti bahwa ketika tingkat kesepian meningkat, demikian juga intensitas *nomophobia*.

Kemampuan mengendalikan diri terhadap *Nomophobia* merupakan kemampuan holistik yang melibatkan tiga aspek utama, yaitu pengendalian perilaku, pengelolaan aspek kognitif, dan pengambilan keputusan yang tepat saat menggunakan ponsel pintar. Kontrol perilaku mencakup kemampuan individu dalam mengatur waktu yang dihabiskan menggunakan ponsel pintar, termasuk memutuskan kapan menggunakan ponsel dan kapan tidak menggunakan ponsel. Sementara itu, pengendalian kognitif melibatkan kesadaran diri akan ketergantungan pada ponsel pintar dan kemampuan mengatasi perasaan cemas atau tidak nyaman saat terpisah dari ponsel. Gagasan ini lebih lanjut dibuktikan oleh kerangka teori Ghufron (2010), berpendapat bahwa pengendalian diri mencakup kapasitas individu untuk mengatur emosi dan motivasi mereka, mengarahkan mereka untuk memilih pilihan yang berbudi luhur. Selain itu, proses pengambilan keputusan ini dipengaruhi oleh kondisi sosial yang berlaku, sebagai kontrol perilaku, mendapatkan perhatian, dan menumbuhkan kecenderungan untuk terlibat dengan kolektif atau teman lingkungan. Terakhir, pengendalian keputusan mengacu pada kemampuan individu untuk membuat keputusan yang tepat mengenai penggunaan ponsel cerdas berdasarkan penetapan prioritas yang baik dan pertimbangan yang cermat terhadap manfaat dan implikasi penggunaan ponsel cerdas dalam situasi tertentu. Semua fitur ini membantu individu menjaga keseimbangan yang sehat antara kehidupan online dan offline dan menghindari dampak negatif dari ketergantungan smartphone. Temuan Hidayati., dkk (2021) menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan *nomophobia* di antara siswa. Pada dasarnya, tingkat kontrol diri yang lebih tinggi ditemukan untuk mengurangi gejala *nomophobia* pada siswa.

Dalam penelitian sebelumnya, dampak kesepian (X1) dan kontrol diri (X2) belum dieksplorasi dalam kaitannya dengan *nomophobia* (Y). Penyelidikan ilmiah sebelumnya semata-mata berfokus pada kesepian atau kontrol diri dalam kaitannya dengan *nomophobia*, mengabaikan untuk memeriksa kedua variabel secara bersamaan. Selain itu, peserta penelitian yang digunakan dalam penelitian sebelumnya berbeda dari yang akan dimasukkan dalam studi yang akan datang dengan menggunakan subjek Generasi Z.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Apakah ada pengaruh Kesepian dan Kontrol diri terhadap *Nomophobia*? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap *Nomophobia*. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu Kesepian dan kontrol diri berpengaruh terhadap *Nomophobia*, sedangkan hipotesis minor pada penelitian ini adalah ada pengaruh positif Kesepian terhadap *Nomophobia* dan ada pengaruh negatif antara Kontrol diri terhadap *Nomophobia*.

Terdapat dua manfaat dari penelitian ini, yaitu teoritis dan praktis. Manfaat teoritis mencakup potensinya untuk memperkaya teori *nomophobia* dengan secara menyeluruh memeriksa korelasi antara kesepian dan kontrol diri dalam konteks perilaku *nomophobia*. Kajian ini juga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai psikologi Gen Z, khususnya dalam konteks penggunaan teknologi. Hal ini membantu memahami dampak teknologi terhadap kesehatan mental generasi ini. Keuntungan pragmatis yang berasal dari investigasi ini memiliki potensi besar dalam menyusun kampanye kesadaran yang berdampak, khususnya yang menargetkan efek merugikan *nomophobia* pada kohort yang lebih muda, khususnya siswa Generasi Z. Kegiatan tersebut dapat mengedukasi mereka tentang manfaat penggunaan teknologi kesehatan. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan aplikasi atau alat digital untuk membantu individu meningkatkan pengendalian diri terhadap penggunaan smartphone dan teknologi. Universitas Muhammadiyah dan lembaga pendidikan lainnya dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program kesejahteraan mahasiswa yang berfokus pada masalah *Nomophobia*, kesepian, dan pengendalian diri pada remaja.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat hubungan antara dua variabel dan mengukur seberapa kuat yang dapat diukur antara variabel tersebut (Kusumastuti et al, 2021). Adapun variabel guna membatasi data yang akan digunakan dalam riset, yaitu terdapat tiga variabel yaitu *Nomophobia* sebagai variabel dependen (Y) serta kesepian dan kontrol diri sebagai variabel independen (X).

Fokus penelitian ini berkaitan dengan populasi generasi Z yang berada di Surakarta. Sampel penelitian terdiri dari sekitar 124 orang dari Generasi Z di Surakarta. Metode pengambilan sampel yang dipilih adalah pengambilan insidental, sebuah teknik yang melibatkan pemilihan peserta secara kebetulan, memungkinkan siapa pun yang secara kebetulan bertemu para peneliti dan dianggap tepat sebagai sumber data untuk menjadi bagian dari sampel (Sugiyono, 2013).

Kemudian untuk skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala *Nomophobia*, skala kesepian, dan skala kontrol diri. Skala *nomophobia* dimodifikasi dari skripsi Fauji (2021) berdasarkan teori dari Yildirim (2014) yang terdiri dari 4 aspek yaitu 1) Perasaan tidak bisa berkomunikasi; 2) Kehilangan konektivitas; 3) Tidak mampu mengakses informasi; 4) Menyerah pada kenyamanan. Skala dalam variabel ini terdiri dari 20 item yang terdapat 13 item *favorable* dan 7 *unfavorable*. Skala kesepian dimodifikasi dari skripsi Pramitha (2018) berdasarkan teori dari Russel (1996) yang terdiri dari 3 aspek yaitu 1) *Traits Loneliness*; 2) *Sosial*

desirability; 3) *Depression*. Skala dalam variable ini terdiri dari 18 aitem yang terdapat 10 aitem *favorable* dan 8 *unfavorable*. Skala kontrol diri dimodifikasi dari skripsi Fauji (2021) berdasarkan teori dari Averill (dalam Ghufron, 2010) yang terdiri dari 3 aspek yaitu 1) Kontrol Perilaku (*Behavioral control*); 2) Kontrol Kognitif (*Cognitive control*); 3) Kontrol Keputusan (*Decisional control*). Skala dalam variable ini terdiri dari 21 aitem yang terdapat 11 aitem *favorable* dan 10 *unfavorable*.

Validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi atau *content validity*, yaitu penilaian validitas konten berpusat di sekitar kesesuaian dan ketepatan konten instrumen dalam mengukur variabel yang diinginkan (Yusuf, 2013). Metode validitas isi yang digunakan pada penelitian ini memfokuskan pada penyajian data dari komponen - komponen instrumen pengukuran agar dapat dianalisis secara logis. Untuk memudahkan proses evaluasi dan memvalidasi item skala, validitas isi dinilai oleh para ahli (*expert judgement*) dan ditentukan (Azwar, 2014). Pendapat lima *expert* menjadi landasan pada pengujian validitas. Setelah menggunakan koefisien validitas isi Aiken V untuk mengevaluasi validitas, digunakan Microsoft Excel untuk analisis, Standar pengujiannya adalah: jika $V \geq 0,80$ maka instrumen dianggap valid, dan jika $V < 0,80$ maka instrumen dianggap tidak valid. Hasil rentang uji validitas *nomophobia*, kesepian dan kontrol diri 0,85 – 1. Reliabilitas berasal dari istilah "keandalan" dan dibangun di atas dasar "mengandalkan," menandakan kepercayaan, dan "andal," menunjukkan ketergantungan. Keandalan berkaitan dengan ketepatan dan keseragaman penilaian hasil pembelajaran. Tes dianggap dapat dipercaya jika secara konsisten menghasilkan hasil yang stabil dan andal dalam mengukur kemajuan pendidikan (Sandu, Siyoto; Ali, 2015). Reliabilitas yang dipakai pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha*. *Cronbach Alpha* adalah reliabilitas yang dipakai pada penelitian ini. Nilai koefisien *Cronbach Alpha* berkisar antara 0 (tidak ada reliabilitas) hingga 1 (reliabilitas sempurna), semakin mendekati 1 maka reliabilitas item pada skala tersebut semakin tinggi, begitu pula sebaliknya (Budiastuti & Bandur, 2018). Berdasarkan hasil perhitungan skala *nomophobia* sebesar 0,871, skala kesepian sebesar 0,933, dan skala kontrol diri sebesar 0,847 maka dapat dikatakan skala tersebut reliabel.

Teknik yang digunakan untuk analisis data adalah analisis regresi berganda. Teknik ini digunakan untuk menilai dan mengukur tingkat hubungan antara semua variabel independen (X), yaitu kesepian dan kontrol diri, dan variasi yang diamati dalam variabel dependen (Y) yaitu *nomophobia* dalam model (Kurniawan, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hubungan kesepian dan kontrol diri dengan nomophobia

Pada penelitian ini dilihat pada hasil analisis hipotesis bahwa variabel kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh sangat signifikan terhadap variabel nomophobia ($F = 10,9141$; $p = 0.000$; $p < 0,01$). Maka hasil analisis regresi secara konsisten mendukung hipotesis penelitian bahwa kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap nomophobia.

3.2 Hubungan kesepian dengan nomophobia

Kesepian (X1) tidak berpengaruh terhadap nomophobia (Y) ($t = - 1,045$; $p = 0,298$; $p < 0,01$), yang artinya hipotesis tidak diterima. Terdapat proses psikologis di mana kesepian tidak berpengaruh terhadap nomophobia, seperti pengembangan strategi koping yang sehat untuk mengatasi kesepian mereka tanpa tergantung pada ponsel atau teknologi, orang yang terpengaruh oleh nomophobia meskipun merasa kesepian mungkin memiliki jaringan kesepian yang kuat diluar dunia digital. Hal ini terkait dengan penelitian Aprillia (2020) membuktikan kesepian tidak berpengaruh terhadap nomophobia.

3.3 Hubungan kontrol diri dengan nomophobia

Kontrol diri (X2) berpengaruh sangat signifikan terhadap nomophobia (Y) ($t = - 3,941$; $p = 0,000$; $p < 0,01$) sehingga hipotesis kedua diterima. Kontrol diri pada individu berperan penting untuk mengurangi nomophobia. Individu dengan Tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur penggunaan ponsel mereka, individu dapat membuat keputusan yang bijaksana tentang kapan dan seberapa sering mereka menggunakan ponsel. Hal ini terkait dengan penelitian Hidayati., dkk (2021) menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan nomophobia di antara siswa. Pada dasarnya, tingkat kontrol diri yang lebih tinggi ditemukan untuk mengurangi gejala nomophobia pada siswa.

4. PENUTUP

Dapat disimpulkan variabel kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh sangat signifikan terhadap variabel *nomophobia* pada generasi Z Surakara ($F = 10,9141$; $p = 0.000$; $p < 0,01$). Kesepian (X1) tidak berpengaruh terhadap Nomophobia (Y) ($t = - 1,045$; $p = 0,298$; $p < 0,01$), yang artinya hipotesis tidak diterima. Selanjutnya Kontrol diri (X2) berpengaruh negatif sangat signifikan terhadap *nomophobia* (Y) ($t = - 3,941$; $p = 0,000$; $p < 0,01$) sehingga hipotesis kedua diterima. Sumbangan efektif variabel kesepian dan kontrol diri terhadap *Nomophobia*

sebesar 18,6% yang berarti kedua variabel bebas berpengaruh 18,6% terhadap variabel terikat dengan dengan rincian kontrol diri berpengaruh lebih besar yaitu 16,5 % dan kesepian mempengaruhi 2,17%. Tingkat *Nomophobia* pada gen Z tinggi, tingkat kesepian pada gen Z rendah dan tingkat kontrol diri pada gen Z sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat *Nomophobia* yang tinggi pada generasi Z di Surakarta, penting bagi generasi Z untuk tetap memperhatikan dan meningkatkan kontrol diri terhadap penggunaan teknologi. Dengan memperkuat kontrol diri, melalui strategi seperti pelatihan pengendalian diri, manajemen waktu seperti menentukan waktu tertentu untuk tidak menggunakan ponsel, dan generasi Z juga dapat menggunakan teknologi untuk membantu memantau dan mengontrol waktu layar digunakan dengan *screen time* atau *digital wellbeing*, mengaktifkan mode fokus atau do not disturb ketika ingin berkonsentrasi atau istirahat tanpa gangguan dari notifikasi bahwa mereka tidak hanya menikmati manfaat teknologi, tetapi juga mampu mengelolanya dengan bijaksana, mengurangi risiko terhadap *Nomophobia*, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan.

5. PERSANTUNAN

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkat rahmat, hidayah, kekuatan, dan kesehatan. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing, bapak, ibu, serta teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan. Terima kasih.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3).APJII. (2022). Hasil Survei Profil Internet Indonesia 2022. Diakses melalui <https://apji.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 254-294.
- Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of Threatened Egoism to Violence and Aggression: The dark side of High Self-Esteem. *Psychological Review*, 103,5-33
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*.

- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2018). Penggunaan smartphone dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Dağlı, E., Hamutoğlu, N. B., & Gezgin, D. M. (2017, May 24-26). The investigation of the relationship between the *nomophobia* levels of pre-school teachers and using behaviors of smartphone and social network services. [Conference presentation]. International Computer & Instructional Technologies Symposium, ICITS-2017, Malatya, Turkey.
- Databoks. (2022) <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/08/kepemilikan-ponsel-di-indonesia-melonjak-68-dalam-1-dekade-terakhir>
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolencents social media usage, locus of control and loneliness as a predictor of *nomophobia*. *Addicta: The Turkish Journal An Addictions*. Doi: 10.15805/Addicta.2018.5.2. 0025
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolencents social media usage, locus of control and loneliness as a predictor of *nomophobia*. *Addicta: The Turkish Journal An Addictions*. Doi: 10.15805/Addicta.2018.5.2. 0025
- Fuady, I., Priyansyah, R. N., Ernawati, E., & Prasanti, D. (2023). Validity and Reliability Tests on the *Nomophobia* Instrument with the Rasch Model. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 276-287.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between *nomophobia* and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358–374. <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- Ghufron, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The Effect of Loneliness on *Nomophobia*: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, 13(7), 595
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12-28.
- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 429-436.
- Hussien, R. M. (2022). The association between *nomophobia* and loneliness among the general population in the Kingdom of Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 68.
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan *Nomophobia*

- Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318-332.
- Khairani, M. K., Irmayana, I., Mawarpury, M., & Nisa, H. (2022). *Nomophobia* pada Generasi X, Y, Dan Z. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 20-31.
- Kurniawan, R. (2016). Analisis regresi. Prenada Media.
- Newzoo. (2020). Top countries by smartphone user. <https://newzoo.com/insights/rankings/top-countries->
- Peplau, L. A. Goldston S. (1984). Loneliness Research : A Survey of Empirical Findings. Preventing the Harmful Consequences of Severe and Presistent Loneliness. (Eds.1), 13-46. US : Government Printing Office
- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users: Exploring the role of self-esteem and social media dependency as mediators and social media usage motives as moderator. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204-218.
- Ramaita, R., A. Armaita, and Pringga Vandelis. "Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (*nomophobia*)." *Jurnal Kesehatan* 10.2 (2019): 289846.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (*nomophobia*). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Sandu, Siyoto; Ali, S. (2015). Dasar Metodologi Penelitian (Ayup (ed.)).
- Saputro, M. T. H., & Pratikto, H. (2023). *Nomophobia* pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 671-678.
- Saputro, Muhammad Tri Hadi, and Herlan Pratikto. "*Nomophobia* pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness?." *INNER: Journal of Psychological Research* 2.4 (2023): 671-678.
- Structure. *Journal of Personality Assesment*, 66(1), 20–40.
- Sudarji, Shanty. "Hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri." *Psibernetika* 10.1 (2018).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- University Digitas Repository (p. 6). Ames, Iowa: Iowa State University.
- Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research. Iowa State
- Van, M., Buladaco, M., Kim, S., Espinosa, K. A., Paray, M., Tanquiamco, D., Espinosa, K.,

- Borlio, J., & van Buladaco, M. (2020). IJRIS Volume IV, Issue VI. Dalam International Journal of Research and Innovation in Social Science. www.rsisinternational.org
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Doctoral dissertation, Iowa State University).
- Yusuf, M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana.