

Ketika *Smartphone* Sulit Dilepaskan: Pengaruh *Self-Esteem* dan *Loneliness* terhadap *Nomophobia* pada Generasi Z

Luthfia Nabillah Nurhidayati¹ Nuram Mubina² Yuwono Pratomo³

Universitas Buana Perjuangan Karawang¹²³

Corresponding email: ps22.luthfianurhidayati@mhs.ubpkarawang.ac.id¹,

nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id², yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id³

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 23-05-2026

Received : 25-05-2026

Revised : 18-08-2026

Accepted : 19-08-2026

Keywords

Self-esteem;

Loneliness;

Nomophobia;

Generasi Z;

Smartphone

DOI:

10.59066/ijoms.v5i2.2476

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadikan *smartphone* sebagai bagian penting dalam kehidupan Generasi Z. Penggunaan *smartphone* yang semakin tinggi memberikan berbagai kemudahan dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga dapat memunculkan masalah psikologis, salah satunya *nomophobia*, yaitu kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan *loneliness* terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif. Responden penelitian berjumlah 210 Generasi Z berusia 15–28 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang dan merupakan pengguna aktif *smartphone*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), dan *UCLA Loneliness Scale Version 3*, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan JASP 0.19.2.0 dan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *loneliness* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia* dengan kontribusi sebesar 15,8%. Secara parsial, *self-esteem* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *nomophobia*, sedangkan *loneliness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Dengan demikian, semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, sedangkan semakin tinggi *loneliness*, semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Era Digital Nusantara



Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital sudah mengubah beberapa aspek kehidupan masyarakat, mencakup cara individu berinteraksi, mendapat informasi, juga menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu kelompok yang mengalami perkembangan dalam pesatnya

perkembangan teknologi tersebut adalah Generasi Z, yaitu individu yang lahir rentang tahun 1997-2012 (Pew Research Center dalam Arum dkk., 2023). Bagi Generasi Z yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi, *smartphone* telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan sehari-hari dan sulit dipisahkan dari berbagai aktivitas (Fadhilah dkk., 2021). Generasi Z terbiasa menggunakan perangkat seluler dan media sosial sebagai bagian kehidupan sehari-hari mereka (Nurlaila dkk., 2024). Meskipun memberikan berbagai kemudahan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memicu kecanduan digital dan berdampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis individu (Dewi & Putri., 2023). Ketergantungan terhadap *smartphone* tersebut kemudian dapat berkembang menjadi masalah psikologis tertentu (Zubaedi dkk., 2025).

Generasi Z disebut sebagai *digital native* dikarenakan tumbuh dan berkembang seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi dan internet (Tuada & Raihani, 2025). Peningkatan penggunaan *smartphone* di Indonesia tercermin dari tingginya akses masyarakat terhadap internet dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia (2024), sebanyak 72,78% penduduk Indonesia telah mengakses internet pada tahun 2024, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 69,21%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa teknologi digital semakin menyatu dalam kehidupan masyarakat. Kelompok yang paling aktif memanfaatkan internet adalah Generasi Z dengan tingkat akses mencapai 87,02%, sehingga generasi ini menjadi kelompok yang paling dekat dengan penggunaan *smartphone* dalam berbagai aktivitas sehari-hari (Setiawan, 2024).

Fenomena tersebut juga terlihat di Kabupaten Karawang. Karawang dipilih karena merupakan salah satu daerah dengan perkembangan industri, pendidikan, dan teknologi yang cukup pesat sehingga penggunaan *smartphone* pada kalangan generasi muda tergolong tinggi (Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya mengkaji *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Sari dkk. (2020) menjelaskan bahwa Generasi Z yang tumbuh dalam perkembangan teknologi digital dan terbiasa menggunakan *smartphone* dalam berbagai aktivitas memiliki kerentanan terhadap *nomophobia*. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji pada Generasi Z, termasuk Generasi Z di Kabupaten Karawang.

Untuk memperkuat fenomena tersebut, mendapatkan hasil pra-penelitian yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Oktober 2025 terhadap 35 responden Generasi Z pengguna *smartphone* di Kabupaten Karawang. Hasil menunjukkan bahwa 88,6% responden merasa panik ketika tidak dapat menghubungi teman atau keluarga melalui *smartphone*; 94,3% responden merasa bosan ketika tidak memegang *smartphone*; dan 91,4% responden merasa panik ketika tidak dapat mengakses informasi melalui *internet*. Selain itu, sebanyak 97,1% responden merasa sepi ketika tidak memiliki koneksi internet; Serta, 85,7% responden merasa sulit membayangkan hidup tanpa *smartphone*. Persentase tersebut memperlihatkan bahwa *smartphone* tidak lagi dipandang hanya sebagai perangkat komunikasi, tetapi telah menjadi bagian penting dalam sehari-hari dan berpotensi menimbulkan ketergantungan yang mengarah pada *nomophobia*.

Salah satu masalah psikologis yang banyak dikaji akibat tingginya ketergantungan terhadap *smartphone* adalah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Menurut Yildirim & Correia (2015), *nomophobia* merupakan kondisi ketika individu merasakan ketakutan, cemas, atau tidak nyaman saat tidak bisa menggunakan *smartphone* maupun layanan yang tersedia di dalamnya. Kondisi tersebut mencakup empat aspek utama, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Keempat aspek tersebut menggambarkan bahwa *smartphone* telah menjadi media utama bagi individu dalam memenuhi kebutuhan komunikasi, memperoleh informasi, mempertahankan hubungan sosial, serta memberi kemudahan untuk menjalani kegiatan sehari-hari. Akibatnya, ketika akses terhadap *smartphone* terganggu, individu dapat mengalami berbagai respons negatif, seperti muncul kecemasan, kepanikan, kesulitan berkonsentrasi, serta ketergantungan emosional terhadap perangkat tersebut (King dkk., 2014).

Munculnya *nomophobia* bukan hanya terpengaruh dengan tingginya penggunaan *smartphone*, namun berkaitan dengan beberapa aspek psikologis yang dimiliki individu. Faktor yang memengaruhi *nomophobia* meliputi karakteristik individu dan psikologis, seperti usia, gender, harga diri, kepribadian, dan kesepian (Bianchi & Phillips; Gezgin dkk., dalam Ciptadi & Selviana, 2020). Salah satu faktor yang diduga berpengaruh pada *nomophobia* yakni harga diri atau *self-esteem*. Rosenberg (dalam Sapsuha dkk., 2023) menjelaskan bahwasanya *self-esteem* menggambarkan penilaian individu pada nilai serta keberhargaan dirinya sendiri. Individu yang memiliki *self-esteem* besar umumnya mampu menerima dirinya secara positif, memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta tidak mudah bergantung pada penilaian orang lain untuk merasa berharga. Namun, individu yang mempunyai *self-esteem* rendah memiliki kecenderungan menilai dirinya secara negatif, merasa kurang percaya diri, dan lebih membutuhkan pengakuan maupun penerimaan sosial dari lingkungan sekitar untuk mempertahankan perasaan berharga yang dimilikinya.

Dalam konteks kehidupan digital, *smartphone* dan media sosial dijadikan suatu sarana yang sering digunakan dalam membangun hubungan sosial maupun memperoleh respons dari orang lain. Individu dengan *self-esteem* cenderung rendah, interaksi melalui media digital dapat menjadi cara untuk mencari pengakuan, perhatian, atau penerimaan yang belum sepenuhnya diperoleh dalam kehidupan nyata (Sapsuha dkk., 2023). Ketergantungan terhadap interaksi digital tersebut dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk terus terhubung dengan *smartphone*. Ketika akses terhadap *smartphone* terputus atau terganggu, rasa tidak nyaman hingga kecemasan dapat muncul sebagai karakteristik utama *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015). Penelitian tersebut didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Indira dkk. (2023) yang memperlihatkan bahwasanya tingkat *self-esteem* berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa yang termasuk dalam kelompok Generasi Z. Putri dan Wibowo (2024) menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh negatif terhadap *nomophobia*, yaitu semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah kecenderungan

nomophobia. Okatvian dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh negatif terhadap *nomophobia*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu aspek psikologis yang perlu dikaji dalam kaitannya dengan kecenderungan *nomophobia* pada Generasi Z.

Selain *self-esteem*, *loneliness* juga berkontribusi terhadap munculnya *nomophobia*. Menurut Russel (1996) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang timbul ketika hubungan sosial yang dimiliki seseorang kurang sesuai pada hubungan sosial yang diharapkannya. Dengan demikian, kesepian tidak hanya berkaitan oleh banyak atau sedikitnya hubungan sosial, tetapi juga oleh kualitas hubungan serta kedekatan emosional yang dirasakan individu. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu merasa terisolasi, kurang memperoleh dukungan sosial, dan memiliki kemauan yang lebih besar untuk mencari keterhubungan dengan orang lain.

Individu yang mengalami *loneliness* cenderung memanfaatkan *smartphone* untuk mempertahankan interaksi sosial yang belum dapat terpenuhi secara langsung. Melalui berbagai fitur komunikasi dan media sosial, *smartphone* memungkinkan individu tetap terhubung dengan orang lain sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian. Namun, apabila penggunaan *smartphone* menjadi cara utama dalam memenuhi kebutuhan sosial, ketergantungan terhadap perangkat tersebut dapat meningkat dan memicu kecemasan ketika akses terhadap *smartphone* terganggu. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Fahira dkk. (2021), Hussien (2022), dan Shelyne dkk. (2024) yang memperlihatkan bahwasanya tingkat *loneliness* yang bertambah, menunjukkan kecenderungan individu akan mengalami *nomophobia*. Pada populasi Generasi Z, Saputro dkk. (2023) juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada mahasiswa Generasi Z.

Hubungan antara *self-esteem*, *loneliness*, dan *nomophobia* dapat dijelaskan melalui *Interaction of Person Affect Cognition Execution (I-PACE)* Model yang dikembangkan oleh Brand dkk. (2019). Model tersebut menjelaskan bahwa perilaku bermasalah yang berkaitan dengan penggunaan internet dan teknologi berkembang melalui interaksi antara faktor personal, proses afektif dan kognitif, serta kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya. Dalam konteks penelitian ini, *self-esteem* dan *loneliness* diposisikan menjadi aspek personal yang dapat mempengaruhi cara individu menggunakan *smartphone* dan merespons ketika akses terhadap perangkat tersebut terganggu sehingga dapat memunculkan kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan penelitian ini, *self-esteem* dan *loneliness* kemungkinan berkontribusi pada munculnya *nomophobia* melalui mekanisme yang saling terhubung. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung merasakan kebutuhan yang lebih mendalam untuk diterima dan divalidasi oleh lingkungan sosial mereka, sehingga mereka lebih cenderung menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk merasakan penghargaan dan menjaga hubungan dengan orang lain. Di sisi lain, individu yang mengalami *loneliness* lebih mungkin memanfaatkan *smartphone* mereka untuk tetap terhubung dan mengurangi rasa terisolasi yang mereka alami. Ketika perangkat *smartphone* menjadi alat utama untuk memenuhi

kebutuhan tersebut, ketergantungan pada perangkat ini bisa meningkat. Hal ini menyebabkan mereka yang terdampak menjadi lebih rentan terhadap perasaan cemas, tidak nyaman, atau tertekan saat mereka tidak dapat mengakses *smartphone* mereka, yang pada gilirannya memperkuat kecenderungan mereka terhadap *nomophobia*.

Meskipun penelitian mengenai *nomophobia* telah banyak dilakukan, kajian yang menempatkan *self-esteem* dan *loneliness* sebagai prediktor secara simultan masih terbatas, khususnya pada populasi Generasi Z di Kabupaten Karawang. Sebagian besar hasil temuan sebelumnya lebih fokus menguji secara terpisah kedua variabel tersebut. Padahal, kedua aspek psikologis ini memiliki keterikatan satu sama lain dalam membentuk pola perilaku seseorang saat menggunakan *smartphone*. Rendahnya *self-esteem* dapat meningkatkan kebutuhan akan validasi sosial, sedangkan tingginya *loneliness* dapat meningkatkan kebutuhan akan keterhubungan sosial. Kedua kondisi tersebut berpotensi memperkuat ketergantungan terhadap *smartphone* dan pada akhirnya meningkatkan kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan agar mengetahui *self-esteem* serta *loneliness* pada *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan adalah:

H₁: Terdapat pengaruh *self-esteem* dan *loneliness* terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.

H₂: Terdapat pengaruh negatif *self-esteem* terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.

H₃: Terdapat pengaruh positif *loneliness* terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif. Desain ini terpilih dikarenakan penelitian ini ditujukan menguji pengaruh dua variabel bebas, yaitu *self-esteem* dan *loneliness*, terhadap satu variabel terikat, yaitu *nomophobia*. Populasi penelitian adalah Generasi Z yang berdomisili di Kabupaten Karawang. Kriteria responden meliputi laki-laki atau perempuan, berusia 15-28 tahun, berdomisili di Karawang, serta merupakan pengguna aktif *smartphone*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*, yakni memilih responden yang mudah dijangkau dan disesuaikan dengan kriteria penelitian. Jumlah sampel juga ditetapkan dengan rumus Cohen dikarenakan ukuran populasi yang tidak diketahui dengan pasti jumlahnya, maka didapatkan batas minimal 204 orang. Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 210 responden yang sesuai dengan kriteria.

Pengumpulan data didapatkan dengan menggunakan kuesioner berskala Likert. Variabel *nomophobia* diukur dengan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015), kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Warsah dkk. (2023), yang terdiri atas 20 aitem. Responden memberikan

jawaban pada tujuh pilihan, yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Agak Tidak Setuju (3), Netral (4), Agak Setuju (5), Setuju (6), dan Sangat Setuju (7). Contoh aitem NMP-Q yaitu, “Saya akan merasa tidak nyaman tanpa akses yang konsisten terhadap informasi melalui ponsel pintar saya.” Hasil uji validitas menunjukkan nilai *factor loading* sebesar 0.76-0.94 aitem memenuhi kriteria validitas, dengan reliabilitas Cronbach’s Alpha sebesar 0.932.

Variabel *self-esteem* diukur dengan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang mengacu pada teori Rosenberg (1965) dan adaptasi Bahasa Indonesia oleh Alwi dan Razak (2022), yang terdiri atas 8 aitem. Responden memberikan jawaban berdasarkan empat pilihan, yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), dan Sangat Setuju (4). Contoh aitem RSES yaitu, “Secara umum, saya merasa puas dengan diri saya.” Hasil uji validitas menunjukkan nilai *factor loading* berkisar antara 0.54-0.93 dengan reliabilitas konstruk sebesar 0.899.

Sementara itu, variabel *loneliness* diukur dengan *UCLA Loneliness Scale Version 3* dari Russell (1996) dan diadaptasi oleh Asari dan Mukhoyyaroh (2024), yang terdiri dari 20 aitem. Responden memberikan jawaban berdasarkan empat pilihan yaitu, Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-kadang (3), dan Selalu (4). Contoh aitem *UCLA Loneliness Scale 3* yaitu, “Saya merasa kecewa karena tidak ada satu orang pun yang dapat menjadi tempat untuk curahan hati (curhat).” Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 20 aitem memiliki nilai signifikansi <0.05 , sehingga seluruh aitem dinyatakan valid, dengan memiliki reliabilitas Cronbach’s Alpha sebesar 0.850. Ketiga instrumen tersebut dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi serta memiliki dasar teoritis yang jelas, serta menunjukkan bukti validitas dan reliabilitas yang memadai.

Analisis data dilaksanakan dengan JASP versi 0.19.2.0 dan SPSS versi 25. Sebelum pengujian hipotesis dilaksanakan, akan dilaksanakan uji asumsi yang meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov serta uji linearitas. Dalam menguji hipotesis dilaksanakan dengan analisis regresi linier berganda dengan uji parsial serta uji simultan dalam taraf signifikansi 0,05. Analisis koefisien determinasi parsial dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Kemudian, dilakukan analisis koefisien determinasi (R^2) agar diketahui besarnya kontribusi variabel independen pada variabel dependen, serta uji kategorisasi guna mengelompokkan tingkat *self-esteem*, *loneliness*, dan *nomophobia* ke kategori rendah, sedang, dan tinggi (Sugiyono, 2023).

Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan hasil penelitian terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan. Hasil penelitian mencakup data demografis responden, uji normalitas, uji regresi simultan, regresi parsial, koefisien determinasi, dan kategorisasi. Berikut ini adalah tabel data demografis, frekuensi dan persentase yang didasari oleh usia, jenis kelamin, dan status.

Tabel 1. Data Demografis Responden

Data Demografis	Frekuensi	Persentase
-----------------	-----------	------------

Pengguna aktif ponsel	Ya	210	100%
	Tidak	0	0%
Usia	15 – 18	26	12,4%
	19 – 22	151	71,9%
	23 – 28	33	15,7%
Jenis kelamin	Perempuan	187	89,0%
	Laki-laki	23	11,0%
Status	Pelajar	28	13,3%
	Mahasiswa	163	77,6%
	Pekerja	19	9,0%
Total		210	100%

Berdasarkan data demografis responden, seluruh responden sebanyak 210 orang merupakan pengguna aktif ponsel atau *smartphone* sehingga telah memenuhi kriteria penelitian. Responden dalam penelitian ini berada pada rentang usi 15-28 tahun sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan teori perkembangan, Santrock (2012) membagi perkembangan individu ke dalam beberapa tahap, termasuk masa remaja (*adolescence*) dan dewasa awal (*early adulthood*). Erikson (dalam Kamilla dkk., 2022) menempatkan masa remaja pada rentang usia 12-18 tahun dalam tahap *identity versus role confusion*, sedangkan usia dewasa awal rentang usia 18-40 tahun berada pada tahap *intimacy versus isolation*. Papalia dkk. (dalam Menezes dkk., 2023) mengelompokkan masa remaja pada usia 11 hingga sekitar 20 tahun dan masa dewasa awal pada usia 20-40 tahun. Dengan demikian, responden dalam penelitian ini berada pada rentang remaja hingga dewasa awal yang termasuk kelompok Generasi Z. Mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 187 responden (89,0%), lalu responden dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 23 responden (11,0%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 22 tahun sebanyak 78 responden (37,1%), sedangkan paling sedikit berusia 17 tahun sebanyak 1 responden (0,5%). Tidak terdapat responden pada kelompok usia 25 – 28 tahun. Berdasarkan status, mayoritas responden berstatus mahasiswa sebanyak 163 responden (77,6%), kemudian pelajar sebanyak 28 responden (13,3%), dan pekerja sebanyak 19 responden (9,0%). Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh Generasi Z berusia 21–22 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berstatus mahasiswa.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Test	Statistic	p
<i>Self-esteem</i>	Kolmogorov-Smirnov	0.091	.062
<i>Loneliness</i>	Kolmogorov-Smirnov	0.126	.003
<i>Nomophobia</i>	Kolmogorov-Smirnov	0.110	.007

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan JASP versi 0.19.2.0 menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* memiliki $p = .062$ (> 0.05), sehingga berdistribusi normal. Sementara itu, *loneliness* memiliki $p = .003$ dan *nomophobia* memiliki $p = .007$

mempunyai skor signifikansi tidak melebihi 0.05 yang memperlihatkan bahwasanya kedua variabel tersebut belum dapat memenuhi asumsi normalitas. Walaupun, keadaan tersebut tidak hanya mengakibatkan analisis regresi tidak dapat digunakan. Menurut Widhiarso dkk. (dalam Marwah dkk., 2024) pada penelitian dengan jumlah sampel yang besar, pelanggaran pada asumsi normalitas umumnya tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil analisis karena uji t dan uji F masih tergolong cukup kuat meskipun data tidak sepenuhnya normal. Sejalan dengan pendapat tersebut, Kerlinger dan PedhaZur (dalam Marwah dkk., 2024) juga menyatakan bahwa analisis regresi maupun ANOVA masih layak digunakan meskipun terdapat asumsi tertentu yang tidak sepenuhnya terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas *Self-esteem* Terhadap *Nomophobia*

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	37.50	1.007		37.24	< .001
M ₁	(Intercept)	71.22	1.047		68.04	< .001
	<i>Self-esteem</i>	-0.9633	0.02778	-0.9233	-34.68	< .001

Hasil analisis uji linearitas pengaruh *self-esteem* terhadap *nomophobia* yang dilakukan menggunakan JASP versi 0.19.2.0, diperoleh skor signifikansi adalah < 0.001 ($p < 0.05$) dengan koefisien regresi adalah -0.9633. Hasil tersebut memperlihatkan bahwasanya *self-esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap *nomophobia*. Sehingga, hipotesis yang menunjukkan adanya dampak *self-esteem* pada *nomophobia* dapat diterima. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwasanya *self-esteem* memberikan pengaruh negatif terhadap *nomophobia*.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas *Loneliness* Terhadap *Nomophobia*

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	101.9	1.493		68.28	< .001
M ₁	(Intercept)	35.93	10.67		3.369	< .001
	<i>Loneliness</i>	1.177	0.1887	0.3971	6.240	< .001

Hasil analisis uji linearitas pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia* yang dilakukan menggunakan JASP versi 0.19.2.0, diperoleh skor signifikansi < 0.001 ($p < 0.05$) dengan koefisien regresi adalah 1,177. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *loneliness* berpengaruh positif serta signifikan terhadap *nomophobia*. Sehingga, menunjukkan hipotesis yang memberikan dampak *loneliness* pada *nomophobia* dapat diterima. Koefisien regresi yang dinilai positif memperlihatkan bahwasanya tingkat *loneliness* individu yang bertambah, menunjukkan bertambahnya *nomophobia* yang dimiliki. Hal ini mengindikasikan bahwa

individu yang merasa kesepian cenderung lebih bergantung pada *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan sosial dan menjaga komunikasi dengan orang lain.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	15.450	2	7719	19.39	< .001
	Residual	82.380	207	398.0		
	Total	97.830	209			

Hasil uji simultan yang dilakukan menggunakan JASP versi 0.19.2.0 memperlihatkan bahwasanya *self-esteem* dan *loneliness* secara bersamaan berdampak signifikan pada *nomophobia*, yang ditunjukkan oleh nilai $F = 19.39$ dengan $p < .001$. Hasil tersebut memperlihatkan bahwasanya model regresi yang digunakan mampu memperjelas hubungan antara kedua variabel independen dengan variabel dependen. Maka hipotesis pertama diterima.

Tabel 6. Hasil Uji Parsial

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	101.9	1.493		68.28	< .001
M ₁	(Intercept)	36.62	11.58		3.161	.002
	<i>Self-esteem</i>	-0.9621	0.02789	-0.9222	-34.49	< .001
	<i>Loneliness</i>	1.176	0.1894	0.3966	6.208	< .001

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diperoleh persamaan regresi $Y = 36.62 - 0.962X_1 + 1.176X_2 + e$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 36.62 merupakan nilai dasar dalam model regresi ketika variabel *self-esteem* dan *loneliness* dianggap bernilai nol. Koefisien regresi *self-esteem* sebesar -0.9621 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *self-esteem* akan diikuti dengan penurunan *nomophobia* sebesar 0.9621 satuan, dengan asumsi *loneliness* tetap. Sementara itu, koefisien regresi *loneliness* sebesar 1.176 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *loneliness* akan diikuti dengan peningkatan *nomophobia* sebesar 1.176 satuan, dengan asumsi *self-esteem* tetap.

Hasil uji parsial yang dilakukan menggunakan JASP versi 0.19.2.0, variabel *self-esteem* mendapatkan skor signifikansi yakni < 0.001 dengan nilai koefisien adalah -0.9621. Nilai signifikansi tersebut tidak melebihi 0.05 sehingga memperlihatkan bahwasanya *self-esteem* memberi dampak yang signifikan pada *nomophobia*. Dengan demikian, Ha₂ diterima

dan H0₂ ditolak. Hasil tersebut memperlihatkan bahwasanya tinggi rendahnya *self-esteem* pada responden secara langsung mempengaruhi tingkat *nomophobia* yang dimiliki. Sementara itu, variabel *loneliness* memperoleh skor signifikansi < 0.001 dengan skor koefisien yakni 1.176. Skor signifikansi yang tidak melebihi 0.05 memperlihatkan bahwasanya *loneliness* berdampak positif serta signifikan pada *nomophobia*. Sehingga, H0₃ ditolak dan Ha₃ diterima. Artinya, tingkat kesepian yang dialami individu akan bertambah, maka semakin tinggi juga kecenderungan terhadap *nomophobia* yang dirasakan.

Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi Parsial

Coefficients ^a									
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Correlations			
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	72,929	3,109		23,455	0,000			
	Self-esteem	-0,962	0,028	-0,922	-34,491	0,000	-0,923	-0,923	-0,920
	Loneliness	1,190	0,189	0,401	6,290	0,000	0,397	0,041	0,400

a. Dependent Variable: *Nomophobia*

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi parsial yang dilakukan menggunakan SPSS versi 25, *self-esteem* memiliki skor *beta* sebesar -0,922 dan *zero order* sebesar -0,923 yang berarti bahwa pengaruh yang diberikan oleh *self-esteem* terhadap *nomophobia* yaitu $-0,922 \times -0,923 = 0,851006 \times 100\% = 85,10\%$. Selanjutnya, diketahui untuk *loneliness* memiliki skor *beta* sebesar 0,401 dan *zero order* sebesar 0,397 yang berarti bahwa pengaruh yang diberikan oleh *loneliness* terhadap *nomophobia* yaitu $0,401 \times 0,397 = 0,159197 \times 100\% = 15,92\%$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam kelompok sampel penelitian ini dari variabel *nomophobia* yang memberikan pengaruh paling besar adalah *self-esteem*, dengan sumbangan efektif sebesar 85,10%, sedangkan *loneliness* memberikan sumbangan sebesar 15,92%.

Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary - Y *Nomophobia*

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	21.64
M ₁	0.397	0.158	0.150	19.95

Note. M₁ includes X1 *Self-esteem*, X2 *Loneliness*

Hasil koefisien determinasi yang dilakukan menggunakan JASP versi 0.19.2.0 menunjukkan $R = 0.397$, $R^2 = 0.158$, adjusted $R^2 = 0.150$, dan RMSE = 19.95. Dengan demikian, *self-esteem* dan *loneliness* menjelaskan 15,8% variasi *nomophobia*, sedangkan sisanya diperjelas dengan faktor lainnya di luar penelitian ini.

Tabel 9. Hasil Uji Kategorisasi

Variabel	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	Total
<i>Self-esteem</i>	94 (44,8%)	10 (4,8%)	106 (50,5%)	210
<i>Loneliness</i>	129 (61,4%)	0 (0,0%)	81 (38,6%)	210
<i>Nomophobia</i>	89 (42,4%)	0 (0,0%)	121 (57,6%)	210

Berdasarkan hasil uji kategorisasi, responden dengan *self-esteem* termasuk dalam kategori tinggi sebesar 50,5%, sedangkan kategori rendah sebesar 44,8% dan kategori sedang 4,8%. Pada variabel *loneliness*, mayoritas responden berada pada kategori rendah sebesar 61,4%, sementara 38,6% berada dalam kategori tinggi serta tidak terdapat responden berkategori sedang. Adapun pada variabel *nomophobia*, sebagian besar responden berada dalam kategori tinggi 57,6%, sedangkan 42,4% berada dalam kategori rendah dan tidak terdapat responden pada kategori sedang.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya *self-esteem* dan *loneliness* secara simultan memiliki dampak yang signifikan pada *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Temuan ini memperlihatkan bahwa kecenderungan *nomophobia* bukan hanya dikaitkan pada intensitas penggunaan *smartphone*, namun dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu. Penjelasan tersebut sejalan dengan I-PACE model, bahwa perilaku bermasalah terkait teknologi bukan hanya terpengaruh oleh perangkat yang digunakan, namun oleh faktor personal dan respons psikologis individu terhadap situasi tertentu (Brand dkk., 2019). Dengan kata lain, *nomophobia* dapat dipahami sebagai respons yang muncul ketika *smartphone* menjadi bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan komunikasi, informasi, dan hubungan sosial. Pada penelitian ini, *self-esteem* dan *loneliness* sebagai kondisi psikologis individu secara bersama-sama dapat menjelaskan variasi *nomophobia*. Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusinya sebesar 15,8%. Hal ini mengindikasikan bahwa masih didapatkan berbagai faktor lainnya selain dari penelitian yang turut memengaruhi munculnya *nomophobia* pada Generasi Z.

Self-esteem dan *loneliness* bersama-sama berkontribusi terhadap *nomophobia*. *Self-esteem* berpengaruh negatif. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan *nomophobia*. Penelitian ini memperlihatkan adanya perbedaan dengan temuan penelitian Indira dkk. (2023) yang menemukan hasil yang tidak sejalan dengan arah pengaruh *self-esteem* terhadap *nomophobia* dalam penelitian ini. Perbedaan hasil tersebut dapat menunjukkan bahwa keterikatan *self-esteem* dengan *nomophobia* dapat berbeda pada karakteristik responden dan konteks penelitian yang digunakan. Sementara itu, hasil penelitian ini sejalan dengan Putri dan Wibowo (2024) yang

menunjukkan pengaruh negatif antara *self-esteem* dan *nomophobia*, serta Oktavian dkk. (2024) yang menunjukkan adanya keterikatan *self-esteem* dengan *nomophobia*. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa bagaimana individu menilai dan memandang dirinya berkaitan dengan kecenderungan munculnya *nomophobia*. Individu yang memiliki penilaian diri yang lebih positif cenderung tidak terlalu bergantung pada *smartphone*, sehingga ketika tidak dapat mengakses perangkat tersebut, kecenderungan munculnya rasa cemas atau tidak nyaman dapat lebih rendah.

Sedangkan pada variabel *loneliness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Hal ini berarti semakin tinggi *loneliness* yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Saputro dkk. (2023) yang mengkaji *nomophobia* pada Generasi Z dan menunjukkan adanya peranan *loneliness* terhadap *nomophobia*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fahira dkk. (2021), Hussien (2022), dan Shelyne dkk. (2024) yang juga menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* berkaitan positif dengan *nomophobia*, di mana tingkat *loneliness* individu yang bertambah, maka akan memiliki kecenderungan mengalami *nomophobia*.

Sama dengan *loneliness*, *self-esteem* menunjukkan pengaruh yang signifikan sebagai variabel langsung dalam penelitian ini. Hasil tersebut dapat terjadi karena penggunaan *smartphone* pada Generasi Z sudah menjadi kebiasaan sosial yang luas dan tidak selalu berakar pada rendahnya penilaian diri. Responden dengan *self-esteem* tinggi maupun rendah tetap dapat menggunakan *smartphone* secara intens untuk kebutuhan akademik, hiburan, komunikasi, transaksi, dan pengaturan aktivitas harian (Vagka dkk., 2024). Oleh karena itu, pengaruh *self-esteem* terhadap *nomophobia* kemungkinan tidak bekerja secara langsung, melainkan melalui faktor lain seperti kebutuhan validasi sosial, *fear of missing out*, kecemasan sosial, kontrol diri, atau intensitas penggunaan media sosial.

Hasil uji koefisien determinasi parsial menunjukkan bahwa *self-esteem* memberikan kontribusi yang lebih besar dibanding *loneliness* terhadap *nomophobia* dalam penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi variabel yang lebih dominan dalam menjelaskan *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang Ketika *self-esteem* dan *loneliness* dianalisis secara bersamaan. Temuan ini dapat dipahami berdasarkan penelitian Putri dan Wibowo (2024) yang menunjukkan pengaruh negatif *self-esteem* terhadap *nomophobia*, serta Oktavian dkk. (2024) yang menunjukkan adanya pengaruh *self-esteem* terhadap *nomophobia*. Kondisi tersebut dapat menunjukkan bahwa penilaian individu terhadap dirinya memiliki peran dalam menentukan sejauh mana individu bergantung pada *smartphone*. Individu dengan penilaian diri yang lebih positif cenderung memiliki ketergantungan yang lebih rendah terhadap *smartphone*, sehingga Ketika tidak dapat mengakses perangkat tersebut, kecenderungan munculnya rasa cemas atau tidak nyaman dapat lebih rendah (Putri & Wibowo, 2024).

Sementara itu, *loneliness* juga memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*, tetapi kontribusinya dalam penelitian ini lebih rendah dibandingkan *self-esteem*. Pengaruh positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *loneliness* yang

dialami individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Saputro dkk. (2023) yang menunjukkan adanya peran *loneliness* terhadap *nomophobia* pada Generasi Z. Hasil penelitian Fahira dkk. (2021), Hussien (2022), dan Shelyne dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa *loneliness* tetap memberikan pengaruh terhadap *nomophobia*. Dengan demikian, *loneliness* tetap memberikan pengaruh terhadap *nomophobia*, tetapi dalam penelitian ini pengaruh yang diberikan lebih rendah dibandingkan *self-esteem*.

Perbedaan besarnya kontribusi tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap *nomophobia* dibandingkan *loneliness* dalam penelitian ini. *Self-esteem* berkaitan dengan bagaimana individu menilai dan memandang dirinya, sedangkan *loneliness* berkaitan dengan kondisi ketika individu merasakan kurangnya hubungan sosial yang bermakna. Pada Generasi Z di Kabupaten Karawang, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi penilaian individu terhadap dirinya memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap kecenderungan *nomophobia* dibandingkan kondisi *loneliness* yang dialami. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian Putri dan Wibowo (2024) serta Oktavian dkk. (2024) mengenai pengaruh *self-esteem* terhadap *nomophobia*, sekaligus mendukung hasil penelitian Saputro dkk. (2023), Fahira dkk. (2021), Hussien (2022), dan Shelyne dkk. (2024) mengenai pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia*.

Kesimpulan

Penelitian ini memperlihatkan bahwasanya *self-esteem* serta *loneliness* secara bersamaan berdampak signifikan pada *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Secara parsial, *self-esteem* berpengaruh negatif serta signifikan pada *nomophobia*, sedangkan *loneliness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, sedangkan *loneliness* yang semakin bertambah, maka memiliki kecenderungan *nomophobia*.

Penelitian ini memberikan hasil bahwa *nomophobia* perlu dipahami sebagai persoalan psikologis dan sosial, bukan hanya sebagai kebiasaan menggunakan *smartphone*. Penelitian selanjutnya disarankan agar menambah variabel lainnya seperti *fear of missing out*, kontrol diri, kecemasan sosial, intensitas penggunaan media sosial, durasi penggunaan *smartphone*, dan dukungan sosial. Selain itu, jumlah dan variasi responden perlu diperluas agar hasil penelitian dapat memberikan hasil yang lebih kuat mengenai *nomophobia* pada Generasi Z.

Referensi

- Alwi, M. A., & Razak, A. (2022). Adaptasi Rosenberg's Self-Esteem di Indonesia. *SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2022*, 1074–1080. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/31921>

- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). KARAKTERISTIK GENERASI Z DAN KESIAPANNYA DALAM MENGHADAPI BONUS DEMOGRAFI 2030. In *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59-72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Asari, M. N., & Mukhoyyaroh, T. (2024). The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media X users. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 32–41. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.15271>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). *Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen), 2023*. Badan Pusat Statistik Indonesia. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 104, pp. 1–10). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Ciptadi, W. A., & Selviana. (2020). Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal IKRA ITH Humaniora*, 4(3), 78-86.
- Dewi, V., Harlia Putri, T., Keperawatan, J., Kesehatan Jambi, P., Agus Salim No, J. H., Lima, P., Baru, K., Jambi, K., Studi Keperawatan, P., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2023). STUDI LITERATUR: NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA INDONESIA. In *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Number 4).
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*. 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/DIVERSITA.V7I1.4487>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- 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). <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00235-8>
- Indira, L., Febiola, P. V., & Nasution, S. M. (2023). Self-Esteem and Tendency of Nomophobia in College Students. *Analitika*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i1.8409>
- Kamilla, K. N., Saputri, A. N. E., Fitriani, D. A., Az Zahrah, S. A., Andryana, P. F., Ayuningtyas, I., & Firdausia, I. S. (2022). Teori perkembangan psikososial Erik Erikson. *ECJ: Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. DOI: 10.30872/ecj.v3i2.4835.

- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Marwah, S., Rahman, P. R. U., & Pratomo, R. Y. (2024). Perilaku cyberbullying pada emerging adulthood: Peran kontrol diri dan regulasi emosi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(2), 93–106.
- Menezes, L. M., Neves, B. M., Motta, B. B., Azeredo, F., & Quintao, C. C. A. (2023). Life cycle phases: Literature review and new classification proposal for application in healthcare. *Dental Press Journal of Orthodontics*, 28(5), <https://doi.org/10.1590/2177-6709.28.5.e23spe5>.
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet. *Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 43–51. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>
- Oktavian, B., Dewi, R. P., Aziza, M. N., & Wedadjati, R. S. (2024). The relationship between self-esteem and nomophobia among students in Yogyakarta. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 3(11), 5055–5066. <https://doi.org/10.55927/eajmr.v3i11.11395>
- Putri, C. B. K., & Wibowo, D. H. (2024). Nomophobia and self-esteem: A study of migrant students' psychological well-being. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(2), 223–235. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i2.2014>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. In *NATO Science and Technology Organisation* (Number October). Princeton, N.J., Princeton University Press. https://archive.org/details/societyadolescen0000rose_x4g0
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *JOURNAL OF PERSONALITY ASSESSMENT*, 66(1), 20–40.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sapsuha, N., Musawwir, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 134–140. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2166>
- Saputro, M. T. H., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Nomophobia pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 671–678.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21–26. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Setiawan, A. (2024, August 5). *Generasi Z dan Judi Online, Tantangan di Era Bonus Demografi* 2045 . INDONESIAGOID.

- <https://indonesia.go.id/kategori/editorial/8462/generasi-z-dan-judi-online-tantangan-di-era-bonus-demografi-2045?lang=1>
- Shelyne, S., Saudi, A. N. A., & Nurhikmah, N. (2024). Pengaruh Loneliness Terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 406–411. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3564>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tuada, N. J., & Raihani, N. P. (2025). Generasi Z, Tantangan dan Peluang Bagi Pendidikan. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 5(1), 224–234.
- Vagka, E., dkk. (2024). Smartphone use and social media involvement in young adults: Association with nomophobia, depression anxiety stress scales (DASS) and self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. DOI: 10.3390/ijerph21070920.
- Warsah, I., Maba, A. P., Prastuti, E., Morganna, R., Warsah, B. A. A., & Carles, E. (2023). Adaptation and Validation of Nomophobia Instrument in the Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 12(2), 127–144. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.30852>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zubaedi, A. C., Karuniawaty, T. P., & Mikailla, R. H. (2025). Nomophobia pada Anak dan Remaja sebagai Tantangan Psikososial di Era Digital : Suatu Tinjauan Literatur. *Unram Medical Journal*, 14(3), 114–119. <https://doi.org/10.29303/jk.v14i3.7521>