

Loneliness dan Kecemasan Sosial sebagai Prediktor Nomophobia pada Gen-Z Pengguna Media Sosial Aktif di Yogyakarta

Lilien Istiqomah¹, Andhita Dyorita Khoiryasdien²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

E-mail: lilienelrahfie@gmail.com¹, dyorita.kh@unisayogya.ac.id²

Article History:

Received: 15 Januari 2026

Revised: 23 Januari 2026

Accepted: 30 Januari 2026

Keywords: *loneliness*,
kecemasan sosial, *nomophobia*,
Gen-Z, media sosial

Abstract: *Nomophobia merupakan bentuk kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses smartphone. Fenomena ini meningkat pada Generasi Z yang sangat intens menggunakan media sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan loneliness dan kecemasan sosial terhadap nomophobia pada Gen-Z pengguna media sosial aktif di Yogyakarta. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 415 responden Gen-Z berusia 14–29 tahun yang menggunakan media sosial lebih dari lima jam per hari. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa loneliness dan kecemasan sosial secara simultan berhubungan signifikan dengan nomophobia ($F = 27,319$; $p < 0,001$). Secara parsial, loneliness berhubungan signifikan dengan nomophobia ($r = 0,177$; $p < 0,001$), demikian pula kecemasan sosial ($r = 0,295$; $p < 0,001$). Nilai R^2 sebesar 0,117 mengindikasikan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 11,7% terhadap nomophobia. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi loneliness dan kecemasan sosial, semakin tinggi kecenderungan individu mengalami nomophobia. Penelitian ini memberikan implikasi pada pengembangan intervensi kesehatan mental dan literasi digital pada Gen-Z.*

PENDAHULUAN

Ketergantungan terhadap *smartphone* menjadi fenomena yang mendominasi kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi dan media sosial dalam beberapa dekade terakhir telah mengubah cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi. Berdasarkan laporan *We Are Social* dan Meltwater (2024), data pengguna media sosial di seluruh dunia mencapai angka lebih dari 5 miliar orang. Di Indonesia sendiri, data penggunaan media sosial tahun 2024 menurut Panggabean mencapai total 191 juta pengguna dengan pengguna aktif sebanyak 167 juta pengguna. Angka ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan masyarakat, khususnya di kalangan Gen-Z yang lebih adaptif terhadap teknologi. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan jumlah pengguna media sosial 2024 di Indonesia berdasarkan kelompok usia, mayoritas adalah Gen-Z yang mencapai 34,40%. Kemudian, Generasi Milenial berada di posisi kedua dengan jumlah pengguna sebesar 30,62%. Berikutnya adalah Generasi X dengan 18,98%, disusul *Post Generasi Alpha* sebanyak 9,17%. Sementara itu, generasi *Baby Boomers* menyumbang 6,58%, dan generasi *Pre-Boomer* hanya mencakup 0,24% pengguna. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, Kota Yogyakarta yang dikenal sebagai

kota pelajar memiliki proporsi Gen-Z sebesar 23,73% dari total penduduk, menjadikannya kelompok demografis terbesar di kota tersebut (Riyanto, 2021). Sejalan dengan itu, menurut Sri Paduka, data BPS tahun 2023 menunjukkan bahwa 90,18% rumah tangga di DIY sudah memiliki akses internet aktif.

Gen-Z, yakni mereka yang lahir pada pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, merupakan generasi yang berkembang seiring dengan kemajuan teknologi dan maraknya penggunaan media sosial (Budianto, 2022). Keakraban mereka terhadap teknologi, khususnya *smartphone*, membuat hampir seluruh aktivitas mereka melibatkan dunia maya (Sari dkk., 2020). Jika dikaitkan dengan teori psikologi perkembangan, menurut Hurlock (1989), Gen-Z terbagi menjadi dua kategori tahap perkembangan, yaitu kelompok usia 13-18 tahun dalam masa remaja dan kelompok 19-27 tahun pada masa dewasa awal. Menurut Hurlock, remaja berada pada tahap transisi antara masa anak-anak dan dewasa awal, yang ditandai dengan berkembangnya kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Untuk mencapai itu remaja harus menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Membangun hubungan baru bersama kelompok usia sebayanya dan memenuhi peran sosial dengan laki-laki maupun perempuan adalah tugas perkembangan pada usia remaja (Winarko, 2017). Sedangkan tugas utama dalam periode dewasa awal menurut pandangan Hurlock adalah membangun dan beradaptasi dengan kelompok sosial yang sesuai. Muharram dkk. (2023) menambahkan bahwa tugas perkembangan dewasa awal adalah menuntut individu untuk mengembangkan kemampuannya dalam berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain, membentuk hubungan yang sehat, dan menemukan tempat yang tepat dalam lingkungan sosial mereka. Ketika dewasa awal berhasil menyesuaikan diri dengan kelompok sosial, individu akan merasa lebih memiliki identitas sosial serta dukungan kelompok yang dapat memberikan kestabilan emosional (Muharram dkk, 2023).

Akan tetapi, pada kenyataannya remaja dan dewasa awal yang tergolong dalam kelompok sebagai Gen-Z tidak selalu memenuhi tugas perkembangannya. Menurut Septiana (2021) kenyamanan dan kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* tidak selalu memberikan dampak yang baik. Faktanya, menurut studi yang diterbitkan oleh Motorola, tiga perempat dari Gen Z merasa panik dan takut ketika jauh dari ponsel, bahkan sebagian besar dari mereka tidak menyadari bahwa kecanduan ponsel merupakan sebuah gangguan yang tidak normal (Septiana, 2021). Penggunaan *smartphone* yang intensif dapat mengalihkan perhatian individu dari tugas-tugas penting seperti menjalin hubungan interpersonal yang mendalam, mengeksplorasi identitas diri, dan membangun kemandirian (Aulyah, 2020). Gen-Z lebih senang berkomunikasi dan melakukan interaksi melalui *smartphone* daripada berinteraksi secara langsung dikarenakan layanan yang fleksibel dan budaya baru yang di dapat di media sosial (Apriyanti, 2024). Intensitas penggunaan *smartphone* juga dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial seseorang, penggunaan *smartphone* telah meningkat, dan akibatnya telah muncul berbagai masalah (Gezgin dkk., 2018). Salah satu dampak negatif dari ketergantungan terhadap media sosial adalah munculnya perilaku *nomophobia*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang lebih sering beraktivitas di media sosial cenderung lebih rentan mengalami *nomophobia* (Emeranda, 2024).

Berdasarkan penelitian Khairani (2022), tingkat *nomophobia* pada setiap generasi diteliti, dan hasilnya menunjukkan bahwa Gen-Z merupakan kelompok yang paling banyak mengalami *nomophobia* berat. Gen-Z sepenuhnya berada pada tingkat *nomophobia* berat dengan persentase 100%. Sementara itu, mayoritas subjek dari generasi Y berada pada tingkat *nomophobia* sedang sebesar 75,8%, dan sisanya 24,2% mengalami *nomophobia* berat. Adapun pada generasi X, tingkat *nomophobia* sedang dengan persentase 95,8%, sedangkan 4,2% sisanya mengalami *nomophobia* ringan. Dalam penelitian lain yang dilakukan Jahrami dkk., (2022) diketahui mahasiswa merupakan kelompok individu dengan prevalensi *nomophobia* tertinggi yaitu 97,38%, kemudian

kelompok siswa SMA 84,1% dari total partisipan penelitian, dimana kedua kelompok ini termasuk dalam usia Gen-Z pada saat penelitian dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa Gen-Z adalah generasi paling terdampak dengan pertumbuhan *smartphone*.

Untuk mengetahui fenomena ini lebih dalam, peneliti melakukan studi awal melalui angket dan wawancara terhadap beberapa individu yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi di kalangan Gen-Z. Penelitian awal ini menemukan hasil bahwa sebagian besar individu cenderung berkomunikasi melalui media sosial. Beberapa individu menjawab hal ini disebabkan oleh adanya perasaan kurang nyaman ketika berbicara langsung dengan individu yang hendak diajak berkomunikasi, yang mengindikasikan adanya keterkaitan dengan aspek kecemasan sosial yaitu sensasi psikologis yang ditandai dengan perasaan gugup, resah, atau takut ketika berada di lingkungan sosial yang disadari individu. Penelitian awal ini sesuai dengan penelitian Apriyanti (2024), hal ini terjadi karena adanya kesulitan dalam interaksi tatap muka yang lebih dalam dan bermakna. Penelitian yang dilakukan Khan, dkk (2021) dengan melibatkan 1.050 peserta dari perguruan tinggi dan universitas, menggunakan pendekatan survei. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* secara signifikan memprediksi kecemasan sosial ($\beta = 0,197$, $p < 0,001$) dan *nomophobia* ($\beta = 0,58$, $p < 0,001$). Prevalensi kecanduan *smartphone* ditemukan sebesar 13% pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Selain itu, 15% mahasiswa perempuan dan 11% mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat *nomophobia* yang tinggi, sementara 15% mahasiswa laki-laki dan 11% mahasiswa perempuan mengalami kecemasan sosial yang tinggi.

Selain itu, beberapa responden di penelitian awal menyatakan bahwa mereka merasa kesepian setelah pulang beraktivitas dan tidak memiliki aktivitas, sehingga memilih menghabiskan waktu bermain media sosial untuk mencari hiburan serta berkomunikasi dengan orang lain melalui platform tersebut. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Irham dkk. (2022) bertujuan guna mengetahui hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Negeri Makassar. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan teknik analisis *Spearman rho*, penelitian ini melibatkan 202 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *nomophobia* ($p = 0,001 < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,377, yang tergolong dalam kategori korelasi lemah.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan temuan awal, diduga bahwa *loneliness* dan kecemasan sosial masing-masing berkontribusi terhadap *nomophobia* pada Gen-Z. Meskipun berbagai studi telah membahas *nomophobia* serta kaitannya dengan *loneliness* atau kecemasan sosial, namun belum ada penelitian yang membahas apakah *loneliness* dan kecemasan sosial berhubungan secara bersama-sama terhadap *nomophobia*. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada masing-masing variabel secara terpisah, tanpa memadukannya dalam satu model yang komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan melakukan analisis secara simultan bagaimana *loneliness* dan kecemasan sosial berperan dalam meningkatkan risiko *nomophobia* pada Gen-Z. Dengan demikian, studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan melalui penyajian pemahaman baru mengenai dinamika hubungan antar faktor psikologis dalam memengaruhi fenomena *nomophobia* pada era digital saat ini.

LANDASAN TEORI

Nomophobia

Nomophobia adalah singkatan dari bahasa Inggris “*no mobile phone phobia*” yang diartikan menjadi ketakutan saat berada jauh dengan ponsel (Rosales-Huamani dkk., 2019). *Nomophobia* dipandang sebagai bentuk fobia yang muncul pada era modern saat ini, sebagai konsekuensi dari interaksi intens antara individu dan teknologi baru, khususnya penggunaan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Gejalanya meliputi kecemasan, rasa tidak nyaman, panik, dan kekhawatiran

ketika *smartphone* tertinggal, kehabisan baterai, atau tidak memiliki akses internet. Menurut Noorisa (2022), *nomophobia* merupakan ketakutan yang muncul ketika individu kehilangan atau tidak dapat mengakses *smartphone*, yang berpotensi memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis. Fenomena ini dipandang sebagai bentuk fobia baru di era modern yang muncul akibat intensitas interaksi manusia dengan perkembangan teknologi informasi, khususnya penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan Yildirim dan Correia (2015), *nomophobia* memiliki empat dimensi utama, yaitu, *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Aspek *Not being able to communicate* mengacu pada kecemasan yang muncul saat seseorang tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi dengan orang lain. *Losing connectedness* yaitu perasaan kehilangan yang berlebihan saat tidak ada koneksi internet, sehingga individu merasa terputus dari media sosial. Aspek *not being able to access information* dalam *nomophobia* merujuk pada dorongan kuat individu untuk terus-menerus mendapatkan informasi secara *real-time* melalui ponsel mereka, ketika individu tidak dapat mengakses informasi maka akan muncul perasaan cemas dan tidak nyaman. Aspek *giving up convenience* berkaitan dengan ketergantungan pada kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone*, yang mendorong keinginan untuk selalu membawanya. Individu cenderung memastikan baterai ponsel mereka selalu terisi, karena *smartphone* yang memiliki daya penuh memberikan rasa tenang dan dapat mengurangi kecemasan. Bianchi dan Philip (dalam Sari, 2020) menyebutkan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* yaitu gender, harga diri (*self-esteem*), usia, ekstrasversi, dan *neurotisme*.

Loneliness

Menurut Russel (1996) *loneliness* adalah perasaan negatif yang muncul ketika ada ketidaksesuaian antara harapan individu terhadap hubungan sosial dengan realitas yang dihadapi, sehingga menciptakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Utami (2018) bahwa *loneliness* merupakan suatu hasil interaksi antara individu satu dengan individu lainnya yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sebelumnya. Perlman dan Peplau (1981) hal yang sama, *loneliness* merupakan kondisi subjektif yang muncul ketika seseorang merasa adanya kesenjangan antara tingkat hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya dimiliki. Menurut Cacioppo dkk., (2015), *loneliness* merupakan persepsi isolasi sosial yang dapat terjadi meskipun seseorang secara objektif berada dalam lingkungan sosial yang ramai.

Aspek-aspek pada *loneliness* menurut Russel (1996) meliputi: *Personality* (kepribadian) adalah susunan dinamis dalam diri seseorang yang mencakup sistem psikofisik yang berperan dalam membentuk pola perilaku dan cara berpikir yang khas; *Social Desirability* (kebutuhan sosial) mengacu pada dorongan individu untuk berintegrasi dan memperoleh penerimaan dari lingkungan sosial tempat mereka berada; *Depression* (tekanan dalam hidup) merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak berharga, kurang semangat, suasana hati yang murung, sedih, dan kecenderungan untuk berfokus pada kegagalan. Peplau dan Perlman (1981) menyebutkan tiga aspek *loneliness* yaitu *need of intimacy*, *cognitive process*, dan *social reinforcement*. *Loneliness* pada seseorang biasanya dipicu oleh beberapa faktor, dan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018), penyebab awal yang sering ditemukan adalah kurangnya keterampilan sosial. Individu yang tidak memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan, seperti kesulitan memahami perasaan orang lain, kurang mampu beradaptasi dalam pertemanan, atau sulit menerima perbedaan antarindividu, cenderung merasa kesepian. Kedua, kesulitan membangun relasi. *Loneliness* dapat terjadi jika seseorang kurang berminat atau tidak mampu menjalin hubungan yang baik dalam lingkungan sosialnya. Ketiga, minimnya empati. Individu dengan tingkat empati yang rendah

.....

cenderung lebih sering merasa kesepian. Keempat, kritik terhadap diri sendiri (*self-criticism*). *Loneliness* dapat muncul akibat hubungan antarindividu yang terganggu oleh kecenderungan individu untuk terlalu keras mengkritik dirinya sendiri. Dan yang terakhir, sikap sinis terhadap hubungan manusia. Dalam pendekatan psikologis kognitif, kesepian terkait dengan cara individu memandang hubungan secara negatif dan cenderung fokus pada sisi buruk dari berbagai situasi.

Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial menurut konsep *Communication Apprehension (CA)* dapat diartikan sebagai tekanan psikologis yang muncul pada seseorang sebagai respons terhadap kehadiran orang lain. La Greca dan Lopez (1998) menyatakan kecemasan yang terjadi dalam bersosialisasi di lingkungan sosial adalah adanya rasa takut untuk dipermalukan maupun diamati oleh orang lain yang perasaan tersebut tinggal didalam diri individu dalam situasi baik itu satu bahkan lebih situasi yang dihadapainya berkaitan dengan penampilan dirinya sehingga takut jika akan dipermalukan bahkan dicemooh. Sejalan dengan Schancler dan Leary (1982) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah kecemasan yang muncul akibat adanya kemungkinan penilaian interpersonal baik dalam situasi sosial nyata maupun yang hanya dirasakan. Definisi ini diperluas oleh Spence dan Rapee (2016), yang menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah respons emosional negatif terhadap situasi sosial yang menuntut, mencakup perhatian berlebihan terhadap ancaman sosial, keyakinan negatif terhadap diri sendiri, dan perilaku menghindar.

Menurut La Greca dan Lopez (1998) aspek-aspek kecemasan sosial ada 3 yang terdiri dari ketakutan akan evaluasi negatif, seperti ketakutan dengan adanya evaluasi buruk orang lain terhadap dirinya, identitas sosialnya, atau perbuatan yang ia lakukan. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang di alami dalam situasi baru, individu merasa malu saat berada di situasi yang belum ia kenal, selain itu individu merasa khawatir melakukan sesuatu dengan orang baru, sehingga ia menghindari perilaku tersebut. Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang yang baru atau yang sudah di kenal, individu merasa tidak nyaman ketika hendak melakukan sesuatu bersama orang lain karena takut akan adanya penolakan, dan merasa kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang di sekitar. Leary (1993) menyebutkan aspek-aspek kecemasan sosial terdiri dari ketakutan akan evaluasi negatif, yaitu individu merasa cemas secara sosial dengan persepsi bahwa dirinya berada pada posisi rendah. Keyakinan yang tidak rasional, di mana individu memiliki persepsi bahwa orang lain tidak menyukai dirinya. Standar yang terlalu tinggi, yaitu individu merasa dirinya tidak mampu memenuhi harapan yang ada atau memberikan kesan positif kepada orang lain. Selain itu, ia juga menjelaskan bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Pertama, adanya keterkaitan dengan kekuasaan dan status sosial. Individu yang memiliki status sosial lebih tinggi cenderung tidak mengalami kecemasan sosial karena merasa memiliki kendali atau kekuatan dalam situasi sosial. Kedua, faktor konteks evaluasi. Seseorang yang berada dalam lingkungan sosial yang dianggap menilai dirinya secara berlebihan biasanya akan merasa kurang nyaman dan lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Ketiga, fokus interaksi pada pencitraan diri. Individu sering kali meyakini bahwa kesan pertama menjadi dasar penilaian untuk interaksi berikutnya, sehingga menimbulkan tekanan tersendiri. Keempat, kondisi sosial yang tidak terstruktur. Kecemasan dapat muncul ketika seseorang berada dalam situasi baru yang belum dipahami aturannya. Kelima, kesadaran diri, yaitu perhatian yang berlebihan pada diri sendiri dan perilakunya ketika berhadapan dengan lingkungan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk melihat hubungan antara *loneliness* (X1) dan kecemasan sosial (X2) terhadap *nomophobia* (Y). Subjek penelitian berjumlah 415 Gen-Z berusia 14–29 tahun yang berdomisili di Yogyakarta, menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari, dan aktif menggunakan *smartphone*.

.....

Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan media *google form* yang disebar ke komunitas daring maupun secara luring dengan mengunjungi tempat-tempat tertentu menggunakan kuesioner berbentuk lembar cetak.

Untuk mengukur *nomophobia*, penelitian ini menggunakan skala NMP-Q yang diadaptasi dari Khoiryasdien (2018). Instrumen tersebut didasarkan pada empat aspek *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim (2015), yaitu ketidakmampuan untuk berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), serta melepaskan kenyamanan (*giving up convenience*). Skala ini terdiri dari 20 aitem yang seluruhnya valid dan menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0,94$). Terdapat tujuh pilihan respons, mulai dari 1 (sangat rendah) hingga 7 (sangat tinggi), di mana skor yang lebih tinggi mengindikasikan tingkat *nomophobia* yang lebih parah.

Untuk mengukur tingkat *loneliness*, peneliti menggunakan skala UCLA versi 3 yang dimodifikasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Russel (1996), dengan berlandaskan pada tiga aspek utama, yaitu kepribadian (*personality*), kebutuhan untuk diterima secara sosial (*social desirability*), serta depresi (*depression*). Pada tahap awal penyusunan, skala ini terdiri dari 30 aitem. Namun setelah melalui uji validitas, satu aitem dinyatakan tidak memenuhi kriteria dan kemudian dieliminasi. Dengan demikian, instrumen *loneliness* yang digunakan dalam penelitian ini memuat 29 aitem dengan empat pilihan respons, yaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Sering, dan 4 = Selalu. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *loneliness* yang semakin besar. Uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,955, yang mengindikasikan bahwa skala tersebut memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi.

spek-aspek kecemasan sosial mencakup ketakutan terhadap penilaian negatif, kecenderungan menghindari situasi sosial serta munculnya tekanan pada situasi baru, dan penghindaran sosial disertai rasa tertekan secara umum. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan memodifikasi skala yang telah ada berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial dari La Greeca dan Lopez milik Kristanti (2021). Skala kecemasan sosial awalnya terdiri dari 30 aitem. Berdasarkan hasil uji validitas terdapat 5 aitem yang gugur, dengan demikian jumlah aitem skala kecemasan sosial yang digunakan adalah 25 aitem. Uji reliabilitas mendapat *Cronbach's Alpha* sebesar 0,926 yang menunjukkan bahwa reliabilitas pada skala ini termasuk kategori tinggi. Instrumen ini menggunakan empat kategori respons, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang semakin besar.

Metode pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah uji instrumen yang meliputi uji validitas dan reliabilitas untuk menentukan aitem-aitem skala yang layak digunakan pada proses pengumpulan data. Tahap kedua adalah uji asumsi, yang mencakup uji normalitas. Azwar (2022) menyatakan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai probabilitas (*p-value*) pada uji normalitas lebih besar dari 0,05; sebaliknya, jika *p-value* kurang dari 0,05 maka data tidak memenuhi asumsi normalitas. Selain itu, dilakukan pula uji linearitas, di mana hubungan dua variabel dianggap linear apabila hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi pada baris *Linearity* kurang dari 0,05 dan nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05, yang menandakan tidak adanya penyimpangan terhadap pola hubungan linear. Uji multikolinieritas dilakukan dengan menggunakan dua indikator utama, yaitu nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Multikolinieritas terdeteksi apabila nilai *Tolerance* berada di bawah 0,10 atau nilai VIF melebihi 10. Apabila kedua kondisi tersebut tidak muncul—yakni tidak ada $Tolerance < 0,10$ maupun $VIF > 10$ —maka dapat

.....

<i>Nomophobia</i>	20	20	140	80	20	55	136	95,5	13,5
<i>Loneliness</i>	29	29	116	72,5	14,5	40	115	77,5	12,5
Kecemasan sosial	25	25	100	62,5	12,5	45	100	72,5	9,17

Berdasarkan perbandingan data hipotetik dan empirik, terlihat bahwa nilai *mean* empirik pada ketiga variabel (*Nomophobia*, *Loneliness*, dan Kecemasan Sosial) lebih tinggi dibandingkan dengan *mean* hipotetiknya. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan ketiga variabel tersebut pada responden cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Selanjutnya, kategorisasi pada masing-masing variabel dijabarkan sebagai berikut.

Tabel. 2 Kategorisasi *Nomophobia*

Data Empirik <i>Nomophobia</i>			
Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$109 \leq X$	177	42,7%
Sedang	$82 \leq X < 109$	219	52,8%
Rendah	$X < 82$	19	4,6%
	Total	415	100%

Mayoritas responden berada pada kategori sedang dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat *Nomophobia* pada generasi Z yang berdomisili di Yogyakarta cenderung cukup tinggi.

Table. 3 Kategorisasi *Loneliness*

Data Empirik <i>Loneliness</i>			
Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$90 \leq X$	118	28,4%
Sedang	$65 \leq X < 90$	217	52,3%
Rendah	$X < 65$	80	19,3%
	Total	415	100%

Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, sehingga tingkat *loneliness* responden tergolong moderat.

Tabel. 4 Kategorisasi Kecemasan Sosial

Data Empirik Kecemasan Sosial			
Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$81,67 \leq X$	178	10,6%
Sedang	$63,33 \leq X < 81,67$	193	46,5%
Rendah	$X < 63,33$	44	10,6%
	Total	415	100%

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, sehingga tingkat kecemasan sosial yang dimiliki responden cenderung cukup tinggi.

Kecemasan Sosial dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS 20. Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, di mana data dinyatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05.

Berdasarkan hasil pengujian, seluruh variabel memperoleh nilai signifikansi di atas 0,05 (*Nomophobia* = 0.084; *Loneliness* = 0.063; Kecemasan Sosial = 0.167). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan apakah hubungan antarvariabel bersifat linear, dengan ketentuan bahwa nilai signifikansi pada baris *Linearity* harus kurang dari 0,05 dan nilai *Deviation from Linearity* harus lebih dari 0,05. Hasil pengujian menunjukkan bahwa hubungan antara *Nomophobia* dan *Loneliness* memiliki nilai *Linearity* sebesar 0.000 dan *Deviation from Linearity* sebesar 0.789. Adapun hubungan antara *Nomophobia* dan Kecemasan Sosial memperoleh nilai *Linearity* 0.000 dan *Deviation from Linearity* 0.059. Kedua hasil tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antarvariabel berada dalam batas linear dan tidak terdapat penyimpangan dari pola linearitas. Uji asumsi berikutnya adalah uji multikolinieritas, yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel bebas. Model regresi dinilai baik apabila tidak terdapat korelasi yang tinggi antara variabel independen. Deteksi multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan *Tolerance*, dengan ketentuan bahwa VIF harus kurang dari 10 dan *Tolerance* lebih besar dari 0,1. Pada penelitian ini, variabel *Loneliness* dan Kecemasan Sosial memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0.944 dan nilai VIF sebesar 1.060. Hasil tersebut menunjukkan tidak adanya multikolinieritas, sehingga kedua variabel dinyatakan layak digunakan sebagai prediktor dalam analisis regresi.

Uji hipotesis mayor dilakukan untuk mengetahui apakah *Loneliness* dan Kecemasan Sosial secara simultan berhubungan dengan *Nomophobia*. Pengujian dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai F sebesar 27.319 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Temuan ini menunjukkan bahwa model regresi yang mencakup variabel *Loneliness* dan Kecemasan Sosial secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Nomophobia*. Dengan demikian, hipotesis mayor yang menyatakan bahwa *Loneliness* dan Kecemasan Sosial secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap *Nomophobia* dapat diterima. Selanjutnya untuk menghitung seberapa besar kontribusi *Loneliness* dan kecemasan sosial terhadap *Nomophobia* dilakukan dengan menghitung *R Square* x 100% didapatkan hasil 11,7%. Maka dengan ini *Loneliness* dan kecemasan sosial secara bersama-sama berkontribusi sebesar 11,7% terhadap *Nomophobia*.

Uji hipotesis minor dianalisis menggunakan korelasi *Pearson product moment*. Dalam penelitian ini, teknik tersebut digunakan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y secara terpisah, serta untuk melihat arah hubungan apakah bersifat positif atau negatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Loneliness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *Nomophobia* ($r = 0.177$; $p < 0.01$). Selain itu, Kecemasan Sosial juga ditemukan berhubungan positif dan signifikan dengan *Nomophobia* ($r = 0.295$; $p < 0.01$). Dengan ini hipotesis minor kedua variabel diterima. Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar sumbangsih efektif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dihitung dari melihat koefisien determinan (r^2)x100%. Berikut tabel dan hasil perhitungan sumbangsih efektifnya:

Table. 5 Perhitungan sumbangsih efektif

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinan (r^2)
<i>Loneliness</i> terhadap <i>Nomophobia</i>	0,177	0,031
Kecemasan Sosial terhadap	0,295	0,087

<i>Nomophobia</i>		
-------------------	--	--

Sumbangsih efektif sebesar 3.13% menunjukkan bahwa *Loneliness* memberikan kontribusi kecil terhadap perubahan *Nomophobia*. Sumbangan efektif sebesar 8.70% menunjukkan bahwa Kecemasan Sosial memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan *Loneliness*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dan kecemasan sosial dengan *nomophobia* pada Gen-Z yang merupakan pengguna aktif media sosial di Yogyakarta. Berdasarkan hasil uji hipotesis mayor, diperoleh nilai $F = 27,319$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti bahwa *loneliness* dan kecemasan sosial secara simultan berhubungan signifikan dengan *nomophobia*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* dan kecemasan sosial yang dialami oleh individu, maka semakin besar kecenderungan munculnya *nomophobia* pada Gen-Z pengguna media sosial aktif.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa ketiga variabel berada dalam kategori berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu asumsi untuk dilakukan analisis regresi linier berganda. Data penelitian ini juga menghasilkan nilai $R^2 = 0,117$, yang berarti bahwa *loneliness* dan kecemasan sosial berkontribusi sebesar 11,7% terhadap *nomophobia*, sedangkan 88,3% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti, seperti regulasi emosi, impulsivitas, kecanduan media sosial, *fear of missing out* (FoMO), dan faktor kepribadian seperti neurotisisme, sebagaimana dijelaskan oleh Yildirim & Correia (2015). Dengan demikian, hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *nomophobia*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan individu, semakin besar pula kecenderungan munculnya rasa tidak nyaman atau cemas ketika ia tidak dapat mengakses *smartphone*. Temuan ini selaras dengan teori bahwa individu yang merasakan kesepian cenderung menggunakan media digital sebagai strategi kompensasi untuk memenuhi kebutuhan koneksi sosial yang tidak terpenuhi dalam interaksi tatap muka (Russell, dalam Santoso, 2022).

Hasil analisis berikutnya menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *nomophobia*. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi tatap muka karena takut terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Mereka lebih memilih komunikasi berbasis teks atau media sosial karena dianggap lebih aman, lebih terkontrol, dan tidak memicu kecemasan secara langsung. Ketergantungan ini kemudian memunculkan rasa takut berlebihan ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Temuan ini didukung oleh penelitian Maghfirah dkk. (2023), serta Bhattacharya dkk. (2019), yang menyatakan bahwa kecemasan sosial berkorelasi dengan kecenderungan *nomophobia*.

Kedua kondisi tersebut menciptakan pola penggunaan *smartphone* yang intens, repetitif, dan bersifat kompensatoris. Dengan demikian, *smartphone* bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga alat *coping* emosional dan sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan Sari dkk. (2020) dan Septiana (2021) yang menyebutkan bahwa Gen-Z adalah generasi dengan keterikatan emosional tinggi terhadap teknologi dan lebih rentan terhadap berbagai bentuk kecanduan digital dibandingkan generasi sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *loneliness* dan kecemasan sosial terhadap *nomophobia* pada Gen-Z pengguna media sosial aktif di Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen tersebut memiliki keterkaitan yang berarti dengan *nomophobia*.

.....

Analisis regresi menunjukkan bahwa *loneliness* dan kecemasan sosial secara simultan berhubungan signifikan dengan *nomophobia* ($p < 0,05$), sehingga keduanya bersama-sama berkontribusi terhadap *nomophobia*. Secara parsial, *loneliness* terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *nomophobia*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu, semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami *nomophobia*. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa individu yang kesepian cenderung menggunakan ponsel sebagai bentuk kompensasi untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Selain itu, kecemasan sosial juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan *nomophobia*. Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi lebih cenderung mengandalkan *smartphone* sebagai media komunikasi yang dianggap lebih aman daripada interaksi langsung, sehingga meningkatkan risiko munculnya *nomophobia*. Adapun kontribusi kedua variabel terhadap *nomophobia* tergolong kecil ($R^2 = 11,7\%$), yang berarti terdapat faktor lain seperti FOMO, impulsivitas, regulasi emosi, atau intensitas penggunaan media sosial yang tidak diteliti dalam penelitian ini, namun turut berpengaruh. Gambaran kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar Gen-Z dalam penelitian ini memiliki tingkat *nomophobia* dan *loneliness* pada kategori sedang hingga tinggi, menandakan bahwa fenomena ini nyata serta relevan pada kelompok usia tersebut. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *loneliness* dan kecemasan sosial merupakan faktor yang berhubungan dengan munculnya *nomophobia* pada Gen-Z pengguna media sosial aktif di Yogyakarta.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis. Desain penelitian *cross-sectional* membuat hubungan antar variabel hanya bersifat asosiatif dan tidak dapat menggambarkan sebab-akibat. Penggunaan kuesioner *self-report* juga berpotensi menimbulkan bias subjektif dari responden. Selain itu, populasi yang hanya berfokus pada Gen-Z di Yogyakarta membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Nilai R^2 yang relatif rendah mengindikasikan adanya variabel lain yang memengaruhi *nomophobia* namun tidak diteliti. Instrumen yang digunakan pun hanya mencakup aspek tertentu dari *loneliness* dan kecemasan sosial, sehingga mungkin belum merepresentasikan seluruh komponen kedua variabel tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.** (2024). *APJII: Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. Diakses dari <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(4), 229-237. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.929>
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8, 1297–1300. [10.4103/jfmpe.jfmpe.71.19](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe.71.19)
- Budianto, R. (2022). Media sosial dan perubahan kebiasaan membaca di era digital. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 14(1), 50–65.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the Modern Age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 127–197. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- Emeranda, S. F. (2024). *Hubungan loneliness terhadap nomophobia dengan social media dependency sebagai mediator* (Disertasi, Universitas Airlangga).
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students. *International Journal of*
-

- Research in Education and Science*, 4(1), 215–225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Irham, S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantauan Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318–332. <https://doi.org/10.56799/jceki.v1i4.483>
- Jahrami, H., Abdelaziz, A., Binsanad, L., Alhaj, O. A., Buheji, M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2021). The association between symptoms of nomophobia, insomnia and food addiction among young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 711. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020711>
- Khan, S., Atta, M., Malik, N. I., & Makhdoom, I. F. (2021). Prevalence and relationship of smartphone addiction, nomophobia, and social anxiety among college and university late adolescents. *Ilkogretim Online*, 20(5), 3588–3595. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.05.394>
- Khairani, M. K., Irmayana, I., Mawarpury, M., & Nisa, H. (2022). Nomophobia pada generasi X, Y, dan Z. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 20–31.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26, 83-94.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: the construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8
- Magfirah, N., Ridfah, A., & Ismail, I. (2023). Hubungan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perantau di Kota Makassar. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 2.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology: In a changing world* (10th ed.). Pearson Higher Education.
- Noorisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol diri terhadap nomophobia pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30–37.
- Panggabean, A. D. (2024, Mei 29). Ini data statistik penggunaan media sosial masyarakat Indonesia tahun 2024. RRI. Diakses dari <https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of solidarity. *Personal Relationship*, 41(2), 31–56. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.2.229>
- Rosales-Huamani, J. A., Guzman-Lopez, R. R., Aroni-Vilca, E. E., Matos-Avalos, C. R., & Castillo-Sequera, J. L. (2019). Determining symptomatic factors of nomophobia in Peruvian students. *Applied Sciences*, 9(9), 1814.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1080/00223891.1972.10119803>
- Santoso, A. C., & Soetjningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan nomophobia pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434–440.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Septiana, R. C. (2021). Lebih dari separuh “Generasi Z” kecanduan ponsel. *KOMPAS.com*. Diakses dari <https://tekno.kompas.com/read/2018/02/24/15094817/lebih-dari-separuh-generasi-z-kecanduan-ponsel>
-

- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>
- We Are Social, & Meltwater. (2024). *Digital 2024 global overview report*. Diakses dari <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Winarko, P. D. (2017). *Perilaku pengguna game online remaja di SMP Negeri 15 Kecamatan Pedurungan Semarang* (Disertasi, Muhammadiyah University of Semarang).
- 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>
-