



JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JMPIS)

E-ISSN : 2716-375X
P-ISSN : 2716-3768

<https://dinastirev.org/JMPIS>

dinasti.info@gmail.com

+62 811 7404 455

DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i4>

Received: 29 Mei 2024, Revised: 10 Juni 2024, Publish: 11 Juni 2024

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Pengaruh Self-Control dan Loneliness terhadap Nomophobia pada Generasi Z

Najwa Mutiara Rachma¹, Fahrul Rozi²

¹ Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia, 2008015178@uhamka.ac.id

² Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia, fahrulrozi@uhamka.ac.id

Corresponding Author: fahrulrozi@uhamka.ac.id

Abstract: *This study aims to analyze the effect of Self-Control and Loneliness on Nomophobia in Generation Z. This research method uses a Quantitative approach. Sampling using accidental sampling through google form with a total of 296 respondents. The Self-Control measuring instrument is the Self-Control Scale (SCS) by Tangney (2004) adapted by Arifin, H., (2020), the Loneliness measuring instrument uses the UCLA Loneliness Scale short 8 (ULS-8) by Russell (1996) adapted by Yildiz, et al., (2013), the Nomophobia measuring instrument uses The Nomophobia Questionnaire Scale (NMP-Q) by Yilidrim (2014) adapted by Warsah, I., (2023). Data processing using Jamovi software version 2.3 with Multiple Linear Regression models. The results of hypothesis test show that Self-Control negatively affects Nomophobia, Loneliness has no effect on Nomophobia, Self-Control and Loneliness simultaneously affect Nomophobia by 10.1% with an F value 17.6 and ($p < 0.001$). Self-Control and Loneliness have an important role to influence the level of Nomophobia. Therefore, Gen Z who are experiencing Loneliness can exercise Self-Control to avoid Nomophobia.*

Keyword: Loneliness, Nomophobia, Self-Control.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Self-Control* dan *Loneliness* terhadap *Nomophobia* pada Generasi Z. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* melalui *google form* dengan total 296 responden. Alat ukur *Self-Control* adalah *Self-Control Scale* (SCS) oleh Tangney (2004) yang diadaptasi oleh Arifin, H., (2020), Alat ukur *Loneliness* menggunakan *UCLA Loneliness Scale short 8* (ULS-8) oleh Russell (1996) yang diadaptasi oleh Yildiz, et al., (2013), Alat ukur *Nomophobia* menggunakan *The Nomophobia Questionnaire Scale* (NMP-Q) oleh Yilidrim (2014) yang diadaptasi oleh Warsah, I., (2023). Pengolahan data menggunakan *software* Jamovi versi 2.3 dengan model Regresi Linear Berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *Self-Control* berpengaruh secara negatif terhadap *Nomophobia*, *Loneliness* tidak berpengaruh terhadap *Nomophobia*, *Self-Control* dan *Loneliness* berpengaruh secara simultan terhadap *Nomophobia* sebesar 10.1% dengan nilai F 17.6 dan ($p < 0.001$). *Self-Control* dan *Loneliness* memiliki peran penting untuk mempengaruhi tingkat *Nomophobia*. Oleh karena itu, Gen Z yang sedang mengalami *Loneliness* dapat melakukan *Self-Control* untuk menghindari *Nomophobia*.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kesepian, Nomophobia.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin pesat terutama di bidang teknologi. Salah satu contohnya adalah *smartphone* yang memiliki banyak fungsi yang memungkinkan kita berkomunikasi kapan saja dan dimana saja dengan jarak yang tidak terbatas. Kelebihan-kelebihan ini membuat orang senang menggunakannya. Saat ini, semua orang sangat membutuhkan komunikasi melalui media elektronik, terutama dengan cara yang cepat dan mudah seperti menggunakan *smartphone*. *Smartphone* ini yang merupakan evolusi dari handphone atau telepon genggam, membuat berkomunikasi dengan orang lain lebih mudah dan dapat digunakan di mana saja dan kapan saja. *Smartphone* adalah salah satu media komunikasi yang sangat bermanfaat bagi pengguna karena kecanggihannya yang efektif dan efisien serta bermanfaat sebagai alat komunikasi dan interaksi. (Perang, B., 2022).

Smartphone adalah salah satu jenis teknologi yang selalu ada di genggaman masyarakat karena berbagai kegunaannya, seperti kemampuan mendapatkan informasi dengan cepat dan kemampuan untuk tersambung dengan orang lain dari jarak jauh. (Apriliyani, 2023). *Smartphone* atau ponsel pintar adalah alat komunikasi yang dilengkapi dengan fitur yang memungkinkan pengguna memperbarui dan menerima informasi tentang peristiwa yang terjadi di sekitarnya.. Selain itu, *smartphone* juga memiliki fitur komunikasi yang memudahkan pengguna untuk saling terhubung. Pengguna sekarang dapat dengan mudah menikmati permainan yang disediakan oleh *platform smartphone* karena *smartphone* memiliki berbagai macam permainan yang dapat dimainkan. (Helni, 2021).

Hasil survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), penggunaan internet di Indonesia menemukan bahwa ada 221 juta orang pada tahun 2023-2024. Penggunaan internet meningkat sebesar 1,31% dari tahun sebelumnya. Laki-laki 50,9% dan Perempuan 49,1%. *Smartphone* telah menggantikan kebutuhan akan hiburan seperti menonton TV dan bermain game, dan telah mempersederhanakan aktivitas dan pekerjaan. *Smartphone* akan menjadi semakin berguna dan banyak yang menggantikan peran hubungan sosial seseorang terhadap orang lain dengan hanya berinteraksi melalui fitur sosial media. Akibatnya, mereka yang terlalu sering menggunakan *smartphone* menjadi tidak peduli dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain, sering mencemooh di media sosial, menyebarluaskan hoax, dan kehilangan kepekaan sosial. (Azis, 2019).

Generasi Z dapat mengikuti perkembangan teknologi saat ini dan menciptakan gaya hidup dan cara berkomunikasi baru. Mereka juga mendominasi dalam komunikasi melalui media sosial, lebih aktif menggunakannya untuk berinteraksi dengan orang lain dan menghabiskan banyak waktu di media sosial. (Pratama, 2023). Karena semua hal dapat dilakukan di era komputer dan internet saat ini, termasuk komunikasi, hubungan sosial, bisnis, politik, dan sebagainya akan menjadi jelas. (Sulastris, 2023). Generasi Z adalah remaja yang lahir antara tahun 1995-2010, yang berarti mereka berada ditahap perkembangan remaja. Mereka telah terbiasa dengan kecanggihannya teknologi sejak kecil. Generasi Z yang menggunakan teknologi memungkinkan akan mengalami Nomophobia. (Sari, I., 2020). Menurut Twenge, Gen z sering disebut sebagai generasi yang pandai menggunakan teknologi dan paling mahir menggunakan berbagai aplikasi teknologi. Ketika teknologi mulai menyebar luas dan mempengaruhi segala aspek kehidupan manusia, Gen Z mudah menyesuaikan diri dengan kemajuan teknologi, lebih mampu melakukan banyak hal sekaligus, dan lebih banyak menggunakan sosial media untuk berkomunikasi. (Cecilia, 2018). Berdasarkan penelitian McKisney, ada dasar yang kuat bahwa Generasi Z adalah generasi yang mencari kebenaran. Empat komponen utama dalam membentuk generasi ini. Pertama, identitas yang tidak jelas, dimana generasi ini menghargai ekspresi setiap orang tanpa

memberi label tertentu. Kedua, generasi yang terlibat dalam komunitas dan memanfaatkan teknologi modern untuk memberikan kontribusi mereka. Ketiga, generasi yang berbicara percaya bahwa komunikasi sangat penting untuk menyelesaikan masalah dan mengubah sesuatu. Keempat, Generasi Z adalah generasi yang cenderung realistis dan analitis dalam mengambil keputusan. (Sakitri, 2021).

Ketakutan untuk tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* atau internet disebut *Nomophobia*. Gangguan baru-baru ini digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh ketidakterdediaan *Mobile phone* atau *Smartphone* dan perangkat komunikasi virtual lainnya yang biasa digunakan. (Yilidrim, 2015). *Nomophobia* dianggap sebagai jenis fobia modern yang muncul di era digital yang muncul setelah adanya *smartphone* di masyarakat. Istilah ini berasal dari Inggris dan berasal dari kata penghubung “*non-mobile*” yang digabungkan dengan “*phobia*” yang berarti rasa takut, cemas, dan tidak nyaman karena tidak memiliki perangkat seluler atau tidak memiliki akses ke perangkat tersebut saat diperlukan. *Nomophobia* memiliki empat dimensi: takut tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, takut tidak dapat terhubung, takut tidak dapat mendapatkan informasi secara langsung, dan takut tidak menikmati kenyamanan yang ditawarkan oleh perangkat seluler. (Rodriguez, et al., 2020). *Nomophobia* adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan, atau kesedihan karena tidak dapat berhubungan dengan *smartphone*. Dalam kasus lain, *nomophobia* adalah keadaan di mana seseorang mengalami perasaan cemas hanya karena menjauhkan diri dari *smartphone*. (Aguilera-Manrique et al., 2018 dalam Ratmaita et al., 2019). Istilah “*Nomophobia*” berawal dari kata “*no-mobile-phone-phobia*”. Istilah ini mengacu pada perasaan cemas atau ketakutan karena tidak dapat terhubung dengan telepon genggam atau *smartphonenya* karena berbagai alasan, seperti kekurangan jangkauan jaringan, kehabisan kuota atau kekurangan baterai. (Sari, 2020). *Nomophobia* juga dapat memperburuk gangguan mental lainnya, seperti kecemasan sosial. Faktor-faktor seperti peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan ponsel pintar, jumlah waktu yang dihabiskan untuk memeriksa *smartphone* setiap hari, dan frekuensi penggunaan internet seluler setiap hari dapat meningkatkan kecemasan dan ketakutan untuk memutuskan hubungan dengan ponsel. (Alwafi, 2022).

Menurut Baumeister dkk. Mengidentifikasi empat domain utama dari pengendalian diri yaitu pengendalian pikiran, emosi, impuls dan kinerja, yang sangat penting untuk dimasukkan ke dalam indeks keseluruhan pengendalian diri. (Unger, 2016). Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone, Kontrol Diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya dengan mengacu pada standar tertentu. Misalnya, nilai, moral, dan aturan masyarakat agar menghasilkan perilaku positif. Terdapat kemungkinan bahwa seseorang secara mandiri dapat mengembangkan perilaku positif. Namun, sangat penting untuk melatih Kontrol Diri yang matang, interaksi dengan orang lain dan lingkungannya. Oleh karena itu, ini diperlukan karena seseorang diharuskan untuk mengembangkan perilaku baru serta mempelajari. (Marsela, 2019).

Menurut Peplau (dalam Santoso, 2022) kesepian adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita miliki dan yang kita inginkan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian adalah faktor psikologis tentu dapat menyebabkan perasaan hampa serta terisolasi dari lingkungan sosial. Dengan menggunakan fitur *smartphone*, orang yang merasa kesepian karena tidak memiliki keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi dengan orang lain dapat mengalihkan diri.

Menurut penelitian Silvani (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *Nomophobia* dan Kontrol Diri, yang berarti bahwa perilaku *nomophobia* meningkat sebagai akibat dari kurangnya kontrol diri individu. Jika seseorang tidak memiliki Kontrol Diri yang cukup, perilaku *Nomophobia* ini akan meningkat dan dapat mengganggu kehidupan mereka di lingkungan sosial. Maka dari itu, setiap orang harus memiliki Kontrol Diri untuk mengatur

perilaku agar sesuai dengan norma lingkungan. Hasil penelitian Noorisa (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan Kontrol Diri terhadap Nomophobia. Oleh karena itu, untuk mencegah dampak buruk pada kehidupan sehari-hari seperti ketergantungan, kebiasaan dan ketakutan yang berlebihan ketika tidak menggunakan *smartphone*, remaja harus di berikan Kontrol Diri untuk mengontrol penggunaan *smartphone* mereka agar tidak berlebihan, serta mengatur perilaku mereka secara positif. Hasil penelitian tersebut berbanding terbalik dengan penelitian Aprilia (2020), yang mengatakan bahwa kesepian tidak berdampak pada kecenderungan untuk bergantung pada ponsel. Namun, menemukan bahwa faktor sosial yang paling berpotensi mempengaruhi kecenderungan ketergantungan ponsel adalah kenyamanan individu dalam berkomunikasi dan berinteraksi melalui ponsel. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini ingin melihat adakah pengaruh *Self-Control* dan *Loneliness* terhadap *Nomophobia* pada Generasi Z.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dilakukan secara sistematis dan tersusun data berupa angka-angka pasti dan dilakukan menggunakan instrument tertentu. Fokus penelitian adalah analisis statistik, yang setiap data dijabarkan dengan angka yang dapat di ukur dan di uji secara empiris. (Warumu, M., 2023).

Penelitian kuantitatif adalah studi tentang masalah sosial yang didasarkan pada pengujian sebuah teori yang terdiri dari variabel yang diukur dengan angka dan dianalisis dengan teknik statistik untuk mengetahui apakah generalisasi profetik teori tersebut benar. (Ali, M., 2022). Populasi dapat di definisikan sebagai keseluruhan komponen penelitian yang mencakup objek dan subjek yang memiliki katakteristik tertentu. Populasi adalah subjek penelitian keseluruhan sedangkan sampel adalah beberapa bagian dari populasi. (Amin,2023). Populasi dalam penelitian ini Generasi Z. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling* melalui *google form* dengan total 296 responden Generasi Z. Menurut Sugiyono (dalam Ali, 2023) *Accidental Sampling* adalah metode penentuan sampel yang didasarkan pada kebetulan. Orang-orang yang bertemu dengan peneliti secara kebetulan dapat digunakan sebagai sampel, jika dianggap layak sebagai sumber data.

Analisis data yang dilakkukan untuk pengolahan data penelitian menggunakan *software* Jamovi versi 2.3 dengan model regresi linear berganda. Alat ukur *Self-Control* adalah *Self-Control Scale* (SCS) oleh Tangney (2004) yang diadatasi oleh Arifin, H., (2020) dengan $\alpha 0.834 > 0.6$ dapat diartikan bahwa skala Self-control reliabel dengan 10 item dikatakan valid yang menggunakan skala likert 1-7 yaitu, 1 (SS) hingga 7 (STS). Alat ukur *Loneliness* menggunakan *Ucla Loneliness Scale short 8* (ULS-8) oleh Russell (1996) yang di adaptasi oleh Yildiz, et al., (2014) dengan $\alpha 0.779 > 0.6$ dapat dikatakan alat ukur reliable dengan 7 item dikatakan valid yang menggunakan skala likert 1-4 yaitu, 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-Kadang), 4 (Selalu). Alat Ukur Nomophobia *The Nomophobia Qusetionnaire Scale* (NMP-Q) oleh Yilidrim (2014) yang di adaptasi oleh Warsah, I., (2023) dengan $\alpha 0.931 > 0.6$ dapat diartikan alat ukur nomophobia realibel dengan 10 item dikatakan valid yang menggunakan skala likert 1-7 yaitu, 1 (STS) hingga 7 (SS). Alat ukur NMP-Q terdiri dari empat aspek: ketidakmampuan untuk berkomunikasi, ketidakmampuan untuk menghubungi, ketidakmampuan untuk mendapatkan informasi, ketidakmampuan untuk melepaskan kenyamanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Formulasi Kategorisasi

Skor	Kategori
$X < (M - 1 SD)$	Rendah
$(M - 1SD \leq X < (M + 1 SD)$	Sedang

$$\frac{(M + 1 SD) \leq X}{Tinggi}$$

Penggolongan kategorisasi peserta penelitian diperoleh berdasarkan formulasi kategori yang ditunjukkan pada tabel 1 di atas, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Kategorisasi Variabel

Variabel	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
Self-Control	$X < 39$	Rendah	5	1,7%
	$39 \leq X < 65$	Sedang	215	72,6%
	$65 \leq X$	Tinggi	76	25,7%
		Total	296	100%
Loneliness	$X < 20,4$	Rendah	264	89,2%
	$20,4 \leq X < 28,5$	Sedang	32	10,8%
	$50 \leq X$	Tinggi	0	0
		Total	296	100%
Nomophobia	$X < 30$	Rendah	26	8,8%
	$30 \leq X < 50$	Sedang	120	40,5%
	$50 \leq X$	Tinggi	150	50,7%
		Total	296	100%

Hasil pengkategorisasian dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di kategori *Self-Control* sedang, dengan 215 responden (72,6%), 76 responden (25,7%) berada di kategori tinggi, dan 5 respoden (1,7%) berada di kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa *Self-Control* sebagian besar responden berada di kategori sedang mengarah ke kategori tinggi. Selanjutnya, berdasarkan hasil pengkategorian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada dalam kategori *Loneliness* rendah, yaitu 264 responden (89,2%), dan 32 responden (10,8%) berada di kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa, *Loneliness* sebagian besar responden dalam penelitian ini berada dalam kategori rendah mengarah ke kategori sedang. Berdasarkan hasil pengkategorian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada dalam kategori *Nomophobia* tinggi, yaitu 150 responden (50,7%), 120 responden (40,5%) berada dalam kategori sedang , dan 26 responden (8,8%) berada dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa *Nomophobia* sebagian besar responden berada di kategori tinggi mengarah ke sedang

Tabel 3 Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.977	< .001

Berdasarkan diatas terdapat nilai *statistic* 0.977 dengan ($p < .001$) maka dapat disimpulkan data terdistribusi normal.

Tabel 4 Cook's Distance

			Range	
Mean	Median	SD	Min	Max
0.00404	0.00116	0.0104	2.66e-9	0.114

Pada tabel diatas, diketahui nilai Max sebesar 0.114. Hasil tersebut < 1 yang artinya tidak terdapat *outlier* pada data.

Tabel 5 Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
SCX	1.17	0.852
LNx	1.17	0.852

Berdasarkan tabel diatas, SC dan LN memperoleh nilai VIF sebesar 1.17 <10 dengan nilai *tolerance* sebesar 0.852 >0.1, yang artinya data tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 6 Model Coefficients - NMPX

Predictor	Estimate	t	p	Stand. Estimate
Intercept	56.744	7.17	<.001	
SCX	-0.337	-3.77	<.001	-0.225
LNX	0.691	2.78	0.006	0.166

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai *Beta Undersatandardize* pada *Self-Control* sebesar -0.337 dengan (p<.001) yang dapat diartikan adanya pengaruh negatif antara *Self-Control* terhadap *Nomophobia*. Dapat diartikan semakin tinggi *Self-Control* maka semakin rendah *Nomophobia* dan begitupun sebaliknya. Diketahui nilai *Beta Undersatandardize Loneliness* sebesar 0.0691 dengan (p0.006) <0.05 yang dapat diartikan adanya pengaruh antara *Loneliness* terhadap *Nomophobia*.

Tabel 7. Model Fit Measures

Model	R	R2	Adjusted R2	Overall Model Test			
				F	df1	df2	p
1	0.328	0.107	0.101	17.6	2	293	<.001

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai *Adjusted R²* adalah 0.101 yang artinya variabel *Self-Control* dan *Loneliness* berkontribusi sebesar 10.1% terhadap *Nomophobia*. Hasil uji hipotesis diperoleh dengan nilai koefisien F sebesar 17.6 dengan (p<.001). Dapat dikatakan *Self-Control* dan *Loneliness* berpengaruh secara simultan terhadap *Nomophobia*.

Pembahasan

Analisis data penelitian ini yang bertujuan untuk menentukan apakah *Self-Control* dan *Loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Nomophobia* pada Generasi Z. Pada Tabel 6 diketahui nilai *Beta Undersatandardize* pada *Self-Control* sebesar -0.337 dengan (p<.001) bahwa *Self-Control* memiliki pengaruh negatif terhadap *Nomophobia*. Artinya, semakin tinggi *Self-Control* maka semakin rendah *Nomophobia* dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Aprilia (2020) yang menunjukkan bahwa Kontrol Diri berdampak negatif terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri yang lebih rendah sebanding dengan tingkat terhadap ponsel yang lebih tinggi dan sebaliknya. Penelitian Zhafirah (2023) menunjukkan bahwa *Nomophobia* dipengaruhi secara signifikan oleh Kontrol Diri. Studi Permatasari (2022) menemukan korelasi negatif antara Kontrol Diri dan kecenderungan *Nomophobia* selama *pandemic* Covid-19 di SMPN 1 Kota Cirebon. Hasil penelitan tersebut menunjukkan bahwa siswa cenderung merasa cemas dan gugup saat tidak menggunakan *smartphone* mereka dan menghindari berinterkasi dengan orang lain. Hal tersebut dikarenakan siswa menyadari bahwa berinterkasi dengan *smartphone* lebih menyenangkan daripada berinterkasi secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh Karyani (2021), yang menunjukkan bahwa *Nomophobia* memiliki hubungan negatif secara signifikan denan Kontrol Diri, berarti bahwa tingkat Kontrol Diri siswa sebanding dengan *Nomophobia* mereka, dan sebaliknya.

Hasil penelitian Pivetta, juga menjelaskan bahwa individu merasa terdorong untuk menggunakan *smartphone* di area terlarang dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hal ini, dianggap sebagai prediktor untuk kurangnya perencanaan dalam kontrol diri. Hal tersebut juga dikaitkan dengan pola penggunaan *smartphone* yang berbahaya, seperti menggunakan *smarthphone* saat mengemudi. (Karyani,2021). Mereka yang tidak memiliki kontrol diri cenderung menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain ponsel pintar, yang membuat mereka tidak tidur sepanjang malam. Karena, remaja sedang mengalami fase

transisi di mana mereka ingin mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Kontrol diri yang rendah sering terjadi pada remaja. Oleh karena itu, membatasi penggunaan ponsel pintar bagi remaja sangat penting untuk meningkatkan kontrol diri mereka. (Zuhriyah, 2024). Orang-orang yang mengalami *Nomophobia* dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti khawatir jika mereka kehilangan informasi penting, tidak dapat memberi tahu teman atau keluarga, kehilangan sinyal, atau efek dari lingkungan yang menurut mereka untuk selalu memperbarui informasi. Kemungkinan orang yang memiliki *Self-Control* yang rendah tetapi juga memiliki *Nomophobia* yang rendah yaitu karena mereka tidak menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan saat mereka mengalami masalah atau emosi yang tidak stabil, sementara ada alasan lain mengapa *Self-Control* yang rendah tidak selalu menyebabkan *Nomophobia*. (Perang,2022).

Selanjutnya, nilai *Beta Undersatandardize Loneliness* sebesar 0.0691 dengan ($p < 0.006$) < 0.05 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara *Loneliness* dan *Nomophobia*. Ini sejalan dengan hasil Penelitian Irham (2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara Kesepian dan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau, yang berarti bahwa mereka yang memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi juga memiliki tingkat *Nomophobia*. Hasil penelitian Santoso (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Kesepian dan *Nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Artinya kemungkinan *Nomophobia* meningkat seiring dengan tingkat kesepian mahasiswa dan sebaliknya. Studi Aprilyani (2023) menunjukkan hubungan positif antara Kesepian dengan kecenderungan *Nomophobia*. Dapat di artikan bahwa semakin rendah Kesepian pada siswa SMP Negeri 195 Jakarta, maka semakin rendah kecenderungan *Nomophobia*. Menurut penelitian Zuhriyah (2024) yang mengatakan bahwa remaja seringkali menggunakan ponsel pintar sebagai sarana hiburan dan distraksi dalam upaya mengatasi perasaan kesepian yang memungkinkan meningkatkan *nomophobia*.

Pada tabel 7 yang menunjukkan bahwa *Self-Control* dan *Loneliness* berkontribusi sebesar 10.1% terhadap *Nomophobia*. Dapat dikatakan *Self-Control* dan *Loneliness* berpengaruh secara simultan terhadap *Nomophobia*. Selaras pada penelitian Fathoni (2021) diketahui terdapat hubungan positif antara Kontrol Diri dan Kesepian terhadap *Nomophobia* dengan sumbangsih variabel Kontrol Diri sebanyak 2,7%, dari variabel Kesepian sebanyak 9,4%. Kedua variabel memberikan sumbangan efektif, namun sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kesepian lebih banyak daripada Kontrol Diri.

KESIMPULAN

Diketahui nilai *Beta Undersatandardize Self-Control* sebesar -0.337 dengan ($p < .001$) yang dapat diartikan adanya pengaruh negatif antara *Self-Control* terhadap *Nomophobia*. Diketahui *Loneliness* sebesar 0.0691 dengan ($p < 0.006$) < 0.05 yang dapat diartikan adanya pengaruh antara *Loneliness* terhadap *Nomophobia*. *Self-Control* berpengaruh secara negatif terhadap *Nomophobia*, *Loneliness* berpengaruh terhadap *Nomophobia*, Diperoleh nilai koefisien F sebesar 17.6 dengan ($p < .001$) terhadap *Nomophobia*. Maka dapat disimpulkan *Self-Control* dan *Loneliness* berpengaruh secara simultan terhadap *Nomophobia*. *Self-Control* dan *Loneliness* memiliki peran penting untuk mempengaruhi tingkat *Nomophobia*. Oleh karena itu, Gen Z yang sedang mengalami *Loneliness* dapat melakukan *Self-Control* untuk menghindari *Nomophobia*.

REFERENSI

- APJII. (2023). Laporan survey internet APJII 2023. Jakarta: APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Ali, M. M. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Penelitian. *JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd*, 1(2), 1-5.
- Alwafi, H., Naser, A. Y., Aldhahir, A. M., Fatani, A. I., Alharbi, R. A., Alharbi, K. G., ... & Alqurashi, A. (2022). *Prevalence and predictors of nomophobia among the general*

- population in two middle eastern countries. *BMC psychiatry*, 22(1), 520. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04168-8>.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31
- Apriliyani, A., & Indrawati, E. (2023). Hubungan Kesepian dan Persepsi Authoritative Parenting dengan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMPN 195 Jakarta Saat Covid-19. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 116-123.
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 254-294.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 1-10. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3864>
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63-74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Hs, A. H., & Hidayat, B. (2021). Solusi Gangguan Smartphone Addiction Berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 65-78.
- 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.
- Juwariyah, S., Sari, N. M. A. W., & Amalia, P. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial dan Kecemasan (Nomophobia) pada Remaja Di RW 02 Dusun Keling. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 27-33.
- Karyani, U. (2021). Nomophobia pada mahasiswa: Menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47-58. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.12191>.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- MURNIATI, C. T., SATYAJATI, M. W., SANJAYA, R., LEONG, H., MONIAGA, C., PERMATASARI, V. A. A.,...& SUWARNO, J. PERZPECTIVE.
- Noorisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol Diri Terhadap Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30-37.
- Perang, B., & Gertrudis, Y. P. (2022). Hubungan Self-Control dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 468-477. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.786>.
- Permatasari, S. K., Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., & Andhini, C. S. D. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMPN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 41-45.
- Pekin, Z., Yirtıcı, P. A., & Olgun, K. B. (2022). Examining loneliness and nomophobia in terms of different variables. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(13), 36-53.
- Pratama, G. N., & Hermanu, D. H. (2023, October). Karakteristik Micro Influencer Tiktok Terhadap Kebutuhan Informasi Followers Gen Z. In *Bandung Conference Series: Journalism* (Vol. 3, No. 3, pp. 83-87). <https://doi.org/10.29313/bcsj.v3i3.9637>

- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846. DOI: <https://dx.doi.org/10.35730/jk.v10i2.xxx>
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>.
- Sakitri, G. (2021, July). Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!. In *Forum Manajemen* (Vol. 35, No. 2, pp. 1-10).
- Santoso, A. C., & Soetjningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434-440. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21-26.
- Silvani, P. M. (2021). Pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 61-70. 10.30872/psikoborneo.
- Sulastri, A., Octaviany, F., & Atikah, C. (2023). Analisis Pendidikan Karakter Untuk Gen-Z di Era Digital. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(6), 23762-2378. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i6.5662>
- Unger, A., Bi, C., Xiao, Y. Y., & Ybarra, O. (2016). The revising of the Tangney Self-control Scale for Chinese students. *PsyCh journal*, 5(2), 101-116. 10.1002/pchj.128 <https://doi.org/10.1002/pchj.128>.
- Warsah, I., Maba, A. P., Prastuti, E., Morganna, R., Warsah, B. A. A., & Carles, E. (2023). Adaptation and Validation of Nomophobia Instrument (NMP-Q) in the Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 12(2), 127-144. <http://dx.doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.30852>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (*Mixed Method*). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>
- 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://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldız, M. A., & Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. 10.5350/DAJPN2014270302
- Zuhriyah, N. (2024). *Self-Control and Loneliness with Nomophobia Tendencies among Teenagers*. *Srawung: Journal Of Social Sciences And Humanities*, 74-86. . doi.org/10.56943/jssh.v3i1.495.