MASALIQ
Jurnal Pendidikan dan Sains

e-ISSN: 2808-8115
p-ISSN: 2809-1051

Terindeks: Sinta 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/masaliq.v6i1.8900

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DAN KESEPIAN TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA GENERASI Z DI KOTA PADANG

The Effect of Smartphone Use Intensity and Loneliness on Nomophobia Among Generation Z in Padang City

Yola Yolanda Nelta & Free Dirga Dwatra
Universitas Negeri Padang
neltayola1002@gmail.com; freedirga@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 14, 2025	Jan 6, 2026	Jan 18, 2026	Jan 23, 2026

Abstract

Smartphone use has become an integral part of the lives of Generation Z, yet studies that specifically link smartphone use intensity and loneliness as predictors of nomophobia in local contexts remain limited. This study aimed to analyze the influence of smartphone use intensity and loneliness on nomophobia among Generation Z in Padang City. A quantitative survey design was employed, involving 400 Generation Z respondents aged 15–30 years selected through purposive sampling. Data were collected using the Indonesian version of the Nomophobia Questionnaire (NMPQ-10) adapted by Warsah et al. (2023), a smartphone use intensity scale developed by Oktavia (2024), and the UCLA Loneliness Scale Version 3 adapted by Pramitha (2018). Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that smartphone use intensity and loneliness had a positive and significant effect on nomophobia (sig. = 0.000 < 0.05), indicating that higher levels of smartphone use intensity and loneliness are associated with a greater tendency toward nomophobia. These findings contribute to a better understanding of nomophobia as a psychological phenomenon shaped by

Masaliq Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

the interaction between technology use behaviors and individuals' psychological conditions and, in practical terms, underscore the importance of healthy smartphone use management and the strengthening of social interaction quality among Generation Z as efforts to prevent nomophobia.

Keywords: Smartphone Use Intensity; Loneliness; Nomophobia; Generation Z; Psychological Health

Abstrak: Penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian penting dalam kehidupan Generasi *Z*, namun kajian yang secara khusus mengaitkan intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian sebagai prediktor *nomophobia* dalam konteks lokal masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian terhadap *nomophobia* pada *Generasi Z* di Kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei, melibatkan 400 responden Generasi *Z* berusia 15–30 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Nomophobia Questionnaire (NMPQ-10)* versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Warsah et al. (2023), skala intensitas penggunaan *smartphone* dari Oktavia (2024), serta *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang diadaptasi oleh Pramitha (2018). Analisis data dilakukan dengan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia* (sig. = 0,000 < 0,05), yang mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* dan tingkat kesepian individu berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *nomophobia*. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman *nomophobia* sebagai fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh interaksi antara perilaku penggunaan teknologi dan kondisi psikologis individu, serta secara praktis menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan *smartphone* secara sehat dan penguatan kualitas interaksi sosial pada Generasi *Z* sebagai upaya pencegahan *nomophobia*.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan *Smartphone*; Kesepian; *Nomophobia*; Generasi *Z*; Kesehatan Psikologis

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era digitalisasi saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Berbagai inovasi teknologi telah muncul, membantu manusia dalam melakukan segala aktivitas dengan mudah, cepat, dan efisien. Salah satu inovasi yang sangat populer tersebut adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan perangkat teknologi yang memudahkan manusia dalam berkomunikasi *via online* dan mengakses berbagai jenis informasi yang dibutuhkan kapan saja dan dimana saja. Selain itu *smartphone* hadir dengan fitur-fitur canggih diantaranya asisten digital pribadi (PDA), akses internet, email, dan *Global Positioning, System* (GPS), media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Tiktok, musik, aplikasi perbankan digital*, e-commerce*, transportasi, hingga video game.

Menurut data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), penggunaan smartphone di Indonesia terhitung sebanyak 167 juta pengguna pada tahun 2021. DataRepotal melaporkan terjadi peningkatan di tahun 2022 sebanyak 192,15 juta dan melonjak naik ditahun 2023 sebanyak 209,3 juta pengguna (Andalas, 2024). Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan penggunaan *smartphone* di Indonesia setiap tahunnya. Di tingkat provinsi, Sumatera Barat berada diposisi keempat pengguna *smartphone* terbanyak setelah Sumatera Utara, Sumatera Selatan, dan Lampung. Badan Pusat Statistik, melaporkan bahwa persentase pengguna *smartphone* khususnya di Kota Padang pada tahun 2022 mencapai 83,73%, dan angka ini meningkat di tahun 2023 menjadi 86,66% (BPS, 2024).

Peningkatan penggunaan *smartphone* terjadi di semua kalangan termasuk generasi Z. Berdasarkan laporan dari Pew Research Center sebanyak 95% dari Gen Z memiliki akses ke *smartphone,* dan 45% mengaku bahwa mereka online hampir terus-menerus (Pohan, 2024). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia menjelaskan bahwa kelompok umur penggunaan *smartphone* di Indonesia juga didominasi oleh individu dengan rentang usia 15-24 tahun, sehingga individu kelahiran 2000 yang termasuk kategori generasi Z mendominasi kepemilikan penggunaan *smartphone* (Irfan, 2024).

Generasi Z merupakan generasi lahir rentang dengan tahun 1995 hingga 2010 dimana mereka sedang memasuki fase remaja hingga dewasa awal. Mereka dijuluki sebagai penduduk asli digital karena sedari dini telah terpapar internet serta smartphone (Francis & Hoefel, 2018) Menurut Twenge, generasi Z merupakan generasi yang pintar dan cerdas dalam menggunakan berbagai aplikasi teknologi serta mudah beradaptasi dengan kemajuan teknologi (Rachma & Rozi, 2024) Generasi Z mampu melakukan banyak hal dalam satu waktu, dan cenderung menggunakan media sosial untuk berkomunikasi. Kemampuan ini menggambarkan generasi Z terhadap adaptabilitas mereka dengan lingkungan digital yang terus berkembang dan semakin maju.

Fenomena yang dapat diamati di zaman sekarang, generasi Z selalu memprioritaskan *smartphone* dalam melakukan berbagai aktivitas. Fitur-fitur canggih serta ketersediaan internet memungkinkan mereka melakukan segala sesuatu secara cepat dan instan. Bagi generasi Z *smartphone* bukan hanya sekedar alat komunikasi, tetapi juga menjadi bagian penting dalam hidup mereka. Berbagai aktivitas mulai dari hiburan, interaksi sosial, pendidikan, bahkan pekerjaan dilakukan melalui smrtaphone. Namun dibalik kenyamanan dan kemudahan yang ditawarkan perangkat tersebut, terdapat masalah dan tantangan muncul sehingga

mengganggu kehidupan sehari-hari generasi Z. Peningkatan penggunaan *smartphone* memicu konsekuensi negatif yang berawal dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Gezgin, dkk., 2018). Penggunaan berlebihan tersebut menimbulkan permasalahan psikologis berupa kecemasan yang dikenal sebagai *nomophobia*

Nomophobia merupakan istilah dari "no-mobilephone-phobia", di defenisikan kecemasan atau ketakutan saat berada di luar jangkauan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Kondisi individu bukan hanya khawatir akibat jauh dari smartphone, tetapi juga kondisi lainnya seperti kehabisan baterai, terdapat kendala pada jaringan internet, seta ketidaktersediaan kuota. Menurut King, Valença, & Nardi (2014) mendefenisikan nomophobia sebagai fobia situasional era abad 21 ditandai rasa takut menjadi tertekan serta tidak mendapat bantuan apapun. Fobia tersebut muncul beiringan dengan kemajuan teknologi khususnya smartphone melalui kemudahan komunikasi dan informasi (Tran, 2016). *Nomophobia* adalah gambaran kondisi seseorang takut dan cemas disaat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa penggunaan *smartphone*.

Penderita *nomophobia* akan merasa takut dan cemas secara intens disaat harus meletakkan *smartphone* sehingga individu akan selalu membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi (Lelapary & Mappeboki, 2020). Selain itu, *nomophobia* ditandai dengan ketidakmampuan mematikan ponselnya selama waktu tertentu, kekhawatiran berlebihan saat kehabisan baterai, dan terus menerus memeriksa pesan, panggilan, email maupun jejaring sosial (Paramartha, dkk., 2022). Menurut Dongre, Inamdar dan Gattani (2017) gejala umum pada indivdu yang mengalami *nomophobia* seringkali berupa ketegangan, mudah tersinggung, dan cemas saat tidak bersentuhan langsung dengan *smartphone.*

Menurut Prasasty (2020) menjelaskan individu dengan *nomophobia* umumnya mengalami kegelisahan, kehilangan konsentrasi, ketidaknyamanan serta perasaan sedih yang berlarut hingga mempengaruhi penderitanya. *Nomopbhia* memiliki dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik individu merasa sakit kepala, ketegangan otot mata, kurang tidur, mata perih, kemerahan, mengeluarkan keringat, badan gemetar ketika dipisahkan atau jsuh dari *smartphone* (Argumosa dkk., 2017). Dampak psikologis *nomophobia* seperti perasaan depresi, frustasi, ketakutan, ketergantungan, kepercayaan diri yang rendah dan masalah sosial dilingkup individu (Darvishi, dkk., 2019)

Menurut penelitian Khairani, Irmayana, Mawarpury, dan Nisa (2022) yang membadingkan tingkat *nomophobia* pada generasi X,Y, dan Z, perbandingan deskriptif

menunjukkan rata-rata skor *nomophobia* tergolong tinggi ditemukan pada generasi Z, yaitu sebesar 122,10. Generasi Z tergolong relatif berat mengalami nomophobia. Berdasarkan penelitian Rahayuningrum dan Sary (2019) menjelaskan Generasi Z di Kota Padang dengan rentang usia 16-19 tahun terdapat 25 responden yang mengalami *nomophobia* dengan kategori berat dan 35 respoden mengalami *nomophobia* dengan kategori sedang. Penelitian Apriyeni, Patricia, & Rahayuningrum (2023) mengemukakan persentase sebesar 59,51 mahasiswa STIKES Syedza Saintiks Padang memiliki tingkat *nomophobia* pada kategori sedang.

Smartphone memfasilitasi pengguna untuk berkomunikasi dan melakukan segala sesuatu dengan mudah, cepat dan nyaman sehingga meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone.* Menurut Satriya (2016) salah satu penyebab *nomophobia* adalah intensitas penggunaan *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* merupakan prediktor *nomophobia* karena tingginya intensitas penggunaan *samrtphone individu menimbulkan* kecenderungan kuat menggunakan perangkat secara berlebihan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan penggunaan yang semakin bergantung sehingga pada akhirnya menyebabkan *nomophobia* (Ramaita, dkk., 2019).

Seseorang dikategorikan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* tinggi jika individu menghabiskan lebih dari 6 jam dalam sehari bahkan lebih (Musharyadi & Febriyanti, 2024). Intensitas penggunaan *smartphone* tergolong pemakaian normal yakni 1-2 jam perhari. Ada tiga kategori Intensitas penggunaan *smartphone*, kategori tinggi menggunakan smarthphone lebih dari 3 jam sehari, kategori sedang menggunakan smartphone kurun waktu 3 jam sehari, dan penggunaan kategori rendah kurang dari 3 jam dalam sehari(Dungga & Dulanimo, 2021)

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan atau pengaruh intensitas pengggunaan *smartphone* dan kesepian terhadap *nomophobia*. Menurut Roseliyani (2019) menyatakan adanya hubungan signifikan positif antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Intensitas penggunaan *smartphone* berkontribusi sebesar 5,7% dan variabel kesepian berkontribusi sebesar 8,8% tehadap kecenderungan *nomophobia*. Penelitian Shelyne, dkk. (2024) kesepian memengaruhi kecenderungan *nomophobia* sebesar 4.3%. Kesepian signifikan positif berpengaruh pada *nomophobia*, artinya meningkatnya kesepian individu maka meningkat pula kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di kota Makassar. Penelitian Satriya (2016) menyatakan terdapat pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap *Nomophobia*. Penelitian ini

menjelaskan bahwa remaja memiliki persentase tergolong tinggi dimana intensitas penggunaan *smartphone* sebanyak 65 % dan *nomophobia* sebanyak 56%.

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memperburuk tingkat kecemasan, ketakutan, dan kegelisahan ketika individu tidak dapat mengakses ponsel. Semakin sering seseorang menggunakan *smartphone*, semakin kuat kebiasaan untuk selalu memegang ponsel tersebut, yang pada akhirnya memicu rasa cemas dan takut ketika tidak memiliki akses ke *smartphone*, kondisi yang dikenal sebagai *nomophobia*. Kesepian juga dapat memicu munculnya *nomophobia,* karena individu yang merasa kesepian cenderung mencari cara untuk tetap terhubung dan mengisi kekosongan emosional dengan menggunakan *smartphone*. Banyak penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan intensitas penggunaan *smartphone* pada *nomophobia*, serta pengaruh kesepian terhadap *nomophobia*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji bagaimana kedua faktor ini, yaitu intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian, secara bersama-sama dapat mempengaruhi *nomophobia*. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tentang "Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian terhadap *Nomophobia* pada Generasi Z di Kota Padang."

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan smartphone dan kesepian terhadap nomophobia pada Generasi Z di Kota Padang. Data dikumpulkan secara potong lintang (*cross-sectional*) dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda guna melihat pengaruh variabel independen baik secara parsial maupun simultan terhadap variabel dependen. Populasi penelitian adalah Generasi Z berusia 15–30 tahun yang berdomisili di Kota Padang. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria memiliki dan aktif menggunakan smartphone serta menunjukkan indikasi kecemasan terkait penggunaan smartphone. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5% dalam menentukan jumlah yang akan di teliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form yang terdiri dari tiga instrumen psikologis. Nomophobia diukur menggunakan Nomophobia Questionnaire (NMPQ-10) versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Warsah et al. (2023) berdasarkan Yeldirim dan Correia (2015). Intensitas penggunaan smartphone diukur menggunakan skala yang dimodifikasi dari Oktavia (2024) berdasarkan teori Planned

Behavior Ajzen (2005), sedangkan kesepian diukur menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3 yang diadaptasi dari Pramitha (2018) berdasarkan teori Russell (1996). Seluruh instrumen telah melalui uji validitas isi, uji daya diskriminasi item, dan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,936; 0,859; dan 0,886. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dengan terlebih dahulu memenuhi uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, kemudian dilanjutkan dengan uji-t, uji-F, serta koefisien determinasi (R^2) pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL

1. Deskripsi Data *Nomophobia*

Skor penilaian pada skala *nomophobia* diberi rentang 1 hingga 7 dengan pilihan sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), agak tidak setuju (ATS), netral (N), agak setuju (AS), setuju (S), dan sangat setuju(SS).

Tabel 1. Deskripsi Data *Nomophobia*

Variabel	Skor hipotetik				Skor empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Nomophobia	10	70	40	10	15	70	55,48	11,810

Berdasarkan tabel 1 mean skor hipotetik *nomophobia* sebesar 40 sedangkan mean skor emprik sebesar 55,48. Terlihat bahwa mean skor empirik lebih tinggi dari pada mean skor hipotetik. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai yang ditemukan dilapangan lebih tinggi dari pada skor yang diperkirakan alat ukur.

Tabel 2. Kategorisasi Skala *Nomophobia*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$X<(\mu+\sigma)$	**$X\leq 30$**	**Rendah**	**20**	**5%**
$(\mu-\sigma) <X\leq (\mu+\sigma)$	$30\leq X<50$	Sedang	86	21,5%
$(\mu+\sigma) < X$	$50\leq X$	Tinggi	294	73,5%
		Jumlah	400	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 2 mayoritas responden tergolong kategori tinggi sebanyak 294 responden (73,5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara umum kategorisasi nomophobia pada generasi Z tergolong tinggi.

2. Deskripsi Data Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Skor penilaian pada skala Intensitas penggunaan smartphone diberi rentang penilaian 1 hingga 4, dengan pilihan sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), sangat sesuai (SS).

Tabel 3. Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Variabel	Skor hipotetik				Skor empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Intensitas penggunaan *smartphone*	20	80	50	10	39	78	64,53	8,455

Berdasarkan tabel 3, mean skor hipotetik *nomophobia* sebesar 50 sedangkan mean skor emprik sebesar 64,53. Terlihat bahwa mean skor empirik tinggi dari pada mean skor hipotetik. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai yang ditemukan dilapangan lebih tinggi dari pada skor yang diperkirakan alat ukur.

Tabel 4. Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$X<(\mu+\sigma)$	$X\leq 40$	Rendah	2	0,5%
$(\mu-\sigma) <X\leq (\mu+\sigma)$	$40\leq X<60$	Sedang	130	32,5%
$(\mu+\sigma) < X$	$60\leq X$	Tinggi	268	67%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 4, mayoritas responden tergolong kategori tinggi dengan total responden sebanyak 268 responden (67%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara umum kategorisasi intensitas penggunaan smartphone pada generasi Z tergolong kategori tinggi.

3. Deskripsi Data Kesepian

Skor penilaian pada skala Kesepian diberi rentang penilaian 1 hingga 4, dengan pilihan tidak pernah (TP), jarang (J), sering (S), sangat sering (SS).

Tabel 5. Deskripsi Data Kesepian

Variabel	Skor hipotetik				Skor empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kesepian	18	72	45	9	22	70	52,82	11,107

Berdasarkan tabel 5. mean hipotetik *nomophobia* sebesar 45 sedangkan mean skor emprik sebesar 52,82. Terlihat bahwa mean skor empirik tinggi dari pada mean skor hipotetik. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai ditemukan dilapangan lebih tinggi dari pada nilai diperkirakan alat ukur.

Tabel 6. Kategorisasi Skala Kesepian

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$X<(\mu+\sigma)$	$X\leq 36$	Rendah	33	8,3%
$(\mu-\sigma) <X\leq (\mu+\sigma)$	$36\leq X<54$	Sedang	177	44,3%
$(\mu+\sigma) < X$	$54\leq X$	Tinggi	190	47,5%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 6. mayoritas responden tergolong kategori tinggi sebanyak 190 responden (47,5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara umum kategorisasi kesepian pada generasi Z tergolong tinggi.

4. **Analisis Data**

a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan dengan melihat analisis *Kolmogrov Smirnov dengan ketentuan >0,05*

Tabel 7. Uji Normalitas Variabel *Nomophobia*, Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian

Variabel	***Kolmogrov Smirnov***		
	N	Sig	Keterangan
Nomophobia	400	.000	Tidak terdistribusi normal
Intensitas penggunaan smartphone	400	.000	Tidak terdistribusi normal
Kesepian	400	.000	Tidak terdistribusi normal

Beradasarkan tabel 7, dapat diketahui nilai signifikan pada variabel *Nomophobia* adalah 0,000 (p < 0,05), variabel intensitas penggunaan *smartphone* diketahui nilai signifikan 0,000 (p < 0,05), dan pada variabel kesepian diketahui nilai signifikan 0,000.

b. Uji linearsitas

Uji linearitas merupakan uji untuk mengetahui kesejajaran hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Maka dari itu analisa uji linearitas pada pengambilan keputusan pada penelitian ini menggunakan formula F-*deviation of linearity*. Dasar pengambilan keputusan saat *deviation for linearity < 0,05* maka hubungan variabel linear. Berikut hasil uji linearitas kedua variabel dapat dilihat pada tabel.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

Variabel	**Sig. (p) deviation from linearity**	**Keterangan**
X1-Y	0,229	Linear
X2-Y	0,253	Linear

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa nilai sig. (p) *deviation from linearity* variabel X1-Y sebesar 0,229 dan variabel X2-Y sebesar 0,253. Kedua hasil uji tersebut melebihi 0.05, maka hubungan anntara variabel bebas dengan variabel terikat memenuhi asumsi linearitas.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Multikoliniearitas

Uji multikoliniearitas adalah uji untuk memastikan ada atau tidak ada hubungan antara variabel bebas penelitian. Model regresi dikatakan memenuhi asumsi multikoliniearitas saat tidak ada hubungan antar variabel bebas. Standar pengujian dengan tolerance > 0,1 serta nilai *variance inflation factor* (VIF) < 10. Berikut hasil multikoliniearitas penelitian dapat dilihat pada tabel.

Tabel 9. Hasil Uji Multikoliniearitas

Variabel	**Tolarance**	**VIF**	**Keterangan**
X1	0,523	1,911	Tidak Terjadi Multikolineartitas
X2	0,523	1,911	Tidak Terjadi Multikolineartitas

Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui nilai sig. tolerance pada variabel bebas X1 dan X2 sebesar 0,523 nilainya besar dari 0,1 dan nilai VIF pada variabel bebas X1 dan X2 sebesar 1,911 nilainya kecil dari 10. Hasil pengujian tidak menunjukkan terjadi multikolinearitas variabel X1 dan X2.

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastistas merupakan uji digunakan untuk melihat kesamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengematan lain. Model regresi memenuhi asumsi saat tidak terjadi heteroskedastisitas dimana varian residualnya tetap sama. Tidak terjadinya heteroskedastistas saat nilai signifikansi >0,05, sebaliknya apabila signifikansi <0,05, maka terjadi heteroskedastisitas dalam penelitian. Berikut hasil heteroskedastisitas penelitian dapat dilihat pada tabel.

Tabel 10. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	**Tolarance**	**Keterangan**
X1	0,000	Terjadi Heteroskedastisitas
X2	0,065	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Berdasarkan tabel 10, dapat diketahui nilai sig. varibel bebas X1 sebesar 0.00 dan pada variabel bebas X2 lebih sebesar 0,065. Hasil pengujian menunjukkan signifikansi variabel X1 lebih kecil dari 0,05 X1 terjadi heteroskedastisitas dan pada variabel X2 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan variabel X2 tidak terjadi heteroskedastisitas.

Menurut Ghozali (2009,(dalam Andriani, 2017) ada dua cara untuk mendeteksi gejala heteroskedastisitas dalam penelitian yaitu melalui grafik dan uji statistik. Mode uji statistic guna mendeteksi ada atau tidaknya gejala heteroskesdastisitas diantaranya uji park sama uji *breusch pagan godfrey*. Peneliti menggunakan uji *breusch pagan godfrey* untuk mendeteksi gejala heteroskedastisitas pada variabel X1 yaitu intensitas penggunaan *smartphone*.

Tabel 11. Hasil Heteroskedastisitas

Variabel	**Tolarance**	**Keterangan**
X1	0.068	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
X2	0.638	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Berdasarkan tabel 11, dapat diketahui setelah dilakukan uji *breusch pagan godfrey* nilai signifikan pada varibel bebas X1 sebesar 0,68 dan pada variabel bebas X2 sebesar 0,638.

Pengujian menunjukkan signifikansi pada variabel X1 dan X2 lebih besar dari 0,05. Signifikansi nilai mengindikasi variabel X1 maupun X2 tidak terjadi heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotetis

Uji hipotetis betujuan untuk mengetahui kontribuasi variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Analisis dalam penelitian ini adalah model regresi linear berganda.

a. Uji T

Uji-t merupakan pengujian hipotetis untuk mengetahui pengaruh variabel X secara parsial terhadap variabel Y. Pengujian memenuhi taraf signifiknasi kecil dari 0,05 berarti adanya pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel (Y). sebaliknya nilai sig besar dari 0,05 berarti tidak adanya pengaruh antara variabel (X) terhadap variabel (Y). Berikut hasil Uji-t penelitian dapat dilihat pada tabel.

Tabel 12. Hasil Uji T

Variabel	**t**	**Sig**
X1	9,213	0,000
X2	2,946	0,003

Berdasarkan tabel 12, dapat diketahui hasil uji T menunjukkaan variabel X1 memiliki nilai sig. 0,00 dan variabel X2 memiliki nilai 0,003. Pengujian pada uji t menunjukkan signifikansi kedua variabel bebas (X) kecil dari 0,05, maka variabel bebas X1 dan X2 berpengaruh pada variabel Y secara parsial. Maka dari itu dapat diperoleh hasil.

1. Pada hipotesis 1, Ha_1 diterima bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap *nomophobia* pada generasi Z di kota Padang.

2. Pada hipotesis 2, Ha_2 diterima bahwa terdapat kesepian terhadap *nomophobia* pada generasi Z di kota Padang.

b. Uji F

Uji F merupakan uji untuk mengetahui pengaruh variabel (X) terhadap variabel terikat (Y) secara bersama-sama. Sumbangan pengaruh ditinjau dari siginifikan pada tabel ANOVA, jika nilai sig kecil dari 0,05 dinyatakan adanya pengaruh variabel (X) pada variabel Y secara simultan. Tetapi jika signifikansi variabel besar dari 0,05 berarti variabel X tidak berpengaruh pada variabel (Y) secara Bersama-sama. Berikut hasil uji F penelitian dapat dilihat pada tabel.

Tabel 13 Hasil Uji F

Variabel	F	Sig
X1	125,184	0,000

Berdasarkan tabel 13. dapat diketahui nilai sig uji F sebesar 0.000 yaitu lebih kecil dari 0.05. Pengujian menunjukkan variabel X berpengaruh secara bersama-sama pada variabel Y. Perolehan hasil hipotesis 3, Ha_3 diterima, yakni intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian berpenegaruh terhadap *nomophobia* generasi Z dikota Padang, sedangkan untuk hipotesis 3 H0_3 ditolak.

c. Uji Koefesien Determiniasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) bertujua untuk melihat besaran pengaruh variabel (X) terhadap variabel terikat (Y). Berikut hasil Uji koefisien determinasi penelitian dapat dilihat pada tabel.

Tabel 14. Hasil Koefesien Determiniasi (R^2)

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Intensitas penggunaan *smartphone*	0,611	0,373	0,372	9,011
Kesepian	0,506	0,256	0,254	9,821
Simultan	0,622	0,387	0,384	8.926

Berdasarkan tabel 14, dapat diketahui nilai koefesien determiniasi (R^2) variabel X terhadap variabel Y secara parsial maupun simultan. Pengujian tersebut menunjukkan (R^2) variabel X1 sebesar 0,372. Angka ini menyatakan intensitas penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh sebesar 37,2 % terhadap *nomophobia*. Sementara itu, (R^2) variabel X2 sebesar 0,256. Angka ini menyatakan kesepian memiliki pengaruh sebesar 25,6% terhadap *nomophobia*.

Kedua variabel bebas ini juga didapatkan nilai (R^2) sebesar 0,387. Nilai menunjukkan variabel intensitas penggunaan *smartphone* dan variabel kesepian memiliki pengaruh sebesar 38,7 % terhadap *nomophobia*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di kota Padang. Hasil analisis menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap nomophobia, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* dan semakin kuat perasaan kesepian yang di alami individu, maka semakin tinggi pula tingkat mengalami *nomophobia*. Hasil tersebut menjawab tujuan penelitian sekaligus mendukung seluruh hipotesis dalam penelitian, bahwa faktor perilaku pengguna teknologi khususnya *smartphone* dan kondisi psikologis beperan penting dalam pembentukan kecemasan terhadap keterpisahan dari *smartphone* pada Generasi Z.

Temuan ini dapat dipahami melalui kerangka faktor eksternal dan situasional menurut (Yuwanto, 2010). Intensitas penggunaan *smartphone* mempresentasikan faktor eksternal berupa paparan teknologi digital yang tinggi, sedangkan kesepian merefleksikan faktor situasional yang berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi membentuk kebiasaan keterikatan berlebihan terhadap perangkat, sehingga *smartphone* tidak lagi dipersepsikan sekedar alat komunkasi,tetapi sebagai sumber rasa aman dan kenyamanan. Ketika akses terhadap smartphone terhambat, individu cenderung mengalami kecemasan dan kepanikan yang merupakan karakteristik utama nomophobia. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Sari, Ifdil, dan Yendi (2020) yang menyatakan penggunaan *smartphone* secara intens dan berkelanjuta meningkatkan kecemasan terkait teknologi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap nomophobia. Kesepian mendorong individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai bentuk kompensasi psikologis atas kurangnya interaksi sosial yang memuaskan. *Smartphone*, melalui media sosial dan berbagai aplikasi hiburan, menyediakan koneksi sosial virtual yang instan dan mudah di akses sehingga menjadi sarana pelarian dari perasaan tidak nyaman akibat kesepian. Temuan ini sejalan dengan teori Russell (1996) menjelaskan kesepian sebagai perasaan subjektif individu terjadi akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki. Menurut penelitian Yilmaz, Kara, dan Yilmaz (2024) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung

menunjukkan peningkatan *screen time* dan penggunaan media sosial sebagai bentuk pelarian psikologis, serta ketergantungan *smartphone* yang relevan.

Secara simultan intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian membentuk hubungan yang saling memperkuat pengaruh dalam memunculkan *nomophobia*. Individu yang mengalami kesepian cenderung menggunakan *smartphone* secara intens untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosionalnya, sementara penggunaan *smartphone* yang berlebihan semakin memperkuat ketergantungan psikologis terhadap perangkat. Kondisi ini menjelaskan mengapa *nomophobia* muncul sebagai bentuk kecemasan yang signifikan ketika individu kehilangan akses terhadap *smartphone*. Temuan ini konsisten penelitian oleh Rahma (2025) yakni terdapat pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian terhadap *nomophobia* peserta didik, SMA Negeri 5 Yogyakarta. Penelitian ini menyatakan intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian secara signifikan memengaruhi *nomophobia*. Meingkatnya intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian pada individu maka meningkat pula kondisi nomophobia tersebut.

Temuan penelitian juga sejalan penelitian Satriya (2016) memberikan pernyataan intensitas penggunaan *smartphone* memengaruhi munculnya *nomophobia* dengan banyak persentase sebesar 65% sedangkan *nomophobia* sebesar 56%. Penelitian Heng Gao, & Wang (2023) menemukan bahwa kesepian secara positif memprediksi *nomophobia*. Semakin meningkat kesepian individu maka kecenderungan mengalami *nomophobia* juga semakin besar. Namun berbeda dengan penelitian menurut Fahrezi dan Lestari (2024) menyatakan tidak adanya pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Surakarta karena kuat pengembangan strategi koping yang sehat untuk mengatasi kesepian mereka tanpa tergantung pada ponsel atau teknologi.

Implikasi penelitian ini bersifat konseptual dan praktis. Secara konseptual temuan ini memperkuat pemahaman bahwa individu yang mengalami *nomophobia* tidak hanya dipicu oleh faktor teknologi, tetapi juga oleh kondisi psikologis individu khususnya kesepian. Secara praktis hasil penelitian memberikan dasar bagi pendidik, konselor dan pembuat kebijakan untuk merancang intervensi yang berfokus pada pengelolaan penggunaan *smartphone* yang sehat serta penguatan keterampilan sosial pada Generasi Z. Upaya peningkatan kualitas interaksi sosial nyata dan pengendalian penggunaan *smartphone* berpotensi menurunkan tingkat nkmoypada kelompok usia muda.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu di perhatikan. Sampe penelitian terbatas pada Generasi Z di Kota Padang sehingga generalisasi hasil ke wilayah atau kelompok usia lain perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penelitian ininbelum mempertimbangkan variabel psikologis lain yang berpotensi mempengaruhi nomophobia seperti kecemasan sosial, big five personality, anxiety dan self esteem yang rendah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone dan kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap nomophobia pada Generasi Z di Kota Padang, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone dan semakin kuat perasaan kesepian yang dialami individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami nomophobia. Hasil ini mengonfirmasi tujuan penelitian dan mendukung seluruh hipotesis yang diajukan, sekaligus menunjukkan bahwa nomophobia pada Generasi Z dipengaruhi oleh interaksi antara perilaku penggunaan teknologi digital dan kondisi psikologis individu.

Secara konseptual, penelitian ini berkontribusi pada penguatan pemahaman bahwa nomophobia merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipicu oleh paparan teknologi, tetapi juga oleh faktor psikologis, khususnya kesepian. Secara praktis, temuan ini memberikan dasar empiris bagi upaya pengelolaan penggunaan smartphone secara sehat dan penguatan kualitas interaksi sosial pada Generasi Z. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih luas, mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti kecemasan sosial, self-esteem, dan kepribadian, serta menggunakan desain longitudinal atau intervensi untuk memahami dinamika nomophobia secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Andalas, S. F. T. (2024). 209,3 Juta Orang di Indonesia Menggunakan Smartphone pada Tahun 2023. GoodStats Data. Retrieved January 23, 2026, from https://data.goodstats.id/statistic/2093-juta-orang-di-indonesia-menggunakan-smartphone-pada-tahun-2023-fpr0z

Apriyeni, E., Patricia, H., & Rahayuningrum, D. C. (2023). Hubungan antara Smartphone Addiction dan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 14*(2), 445. https://doi.org/10.30633/jkms.v14i2.2061

Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement

Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence, 56*, 127–135. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management, 7*, 155–160. https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386

Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S., & Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: A cross-sectional study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 7*(4), 573–578. https://doi.org/10.3889/OAMJMS.2019.138

Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia: A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine, 8*(11), 688–693. https://njcmindia.com/article/nomophobia-mobile-dependence-2017

Dungga, E. F., & Dulanimo, A. (2021). [INSOMNIA] Intensitas Pengguna Smartphone - Kualitas Kuantitas Tidur. *Jambura Nursing Jurnal, 3*(2), 59–69. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/insomnia-smartphone

Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5*(3), 543–557. https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025

Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology, 35*(7), 520–525. https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319

Fahrezi, R. A., & Lestari, R. (2024). *Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Nomopobia Generasi Z Surakarta.* Universitas Muhammadiyah Surakarta. https://repository.ums.ac.id/handle/123456789/nomophobia-genz-2024 [Broken link]

Francis, T., & Hoefel, F. (2018). Generation Z. McKinsey & Company. https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/generation-z

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science, 4*(2), 358–374. https://doi.org/10.21890/ijres.409265

Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The effect of loneliness on nomophobia: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences, 13*(7). https://doi.org/10.3390/bs13070595

Irfan, A. A. F. N. (2024). Gen Z Mendominasi Pengguna Handphone Indonesia. GoodStats Data. Retrieved January 23, 2026, from https://data.goodstats.id/statistic/gen-z-mendominasi-pengguna-handphone-indonesia-8hQc0

Khairani, M. K., Irmayana, I., Mawarpury, M., & Nisa, H. (2022). Nomophobia pada Generasi X, Y, dan Z. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi, 6*(1), 20–31. https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2565

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology, 23*(1), 52–54. https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc

Lelapary, G. S., Mappeboki, S., & Nurafriani. (2020). Hubungan perilaku nomophobia dengan stress pada siswa SMA negeri 21 Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 15*(2), 189–193. https://journal.unhas.ac.id/jikd/article/view/nomophobia-stress

Musharyadi, F., & Febriyanti, F. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Menara Medika, 6*(2), 186–195. https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5189

Mutiara Rachma, N., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Self-Control dan Loneliness terhadap Nomophobia pada Generasi Z. *JMPIS, 5*(4), 903–911. https://jmpis.org/index.php/jmpis/article/view/nomophobia-genz

Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., Made, N., & Padmi, D. (2022). Kalibrasi Item Instrumen Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Milenial Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 7*(2). https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i2.1581

Perlman and Peplau. (1982). *Peplau_Miceli_Morasch_82* [PDF]. https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_Miceli_Morasch_82.pdf

Pohan, S. W. D. S. A. S. (2024). Pengaruh Influencer terhadap Gaya Hidup Gen Z. *Jurnal Transformasi Humaniora*.

Prasasty, R. (2020). Hubungan Antara Ketergantungan Smartphone dengan Nomophobia dan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa UNIK, 2*(1), 86–96. https://journal.unik.ac.id/jkmu/article/view/nomophobia-mahasiswa

Rahayuningrum, D. C., & Novita Sary, A. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI, 7*(1), 49–55. https://ejournal.bsi.ac.id/jkbsi/article/view/nomophobia

Rahma, A. (2025). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesepian terhadap Nomophobia pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Negri 5 Yogyakarta Skripsi*. https://repository.uny.ac.id/handle/123456789/nomophobia-sma-2025 [Broken link]

Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan, 10*(2), 89. https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399

Roseliyani, T. D. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. https://repository.radenintan.ac.id/handle/nomophobia-mahasiswa [Broken link]

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

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

Satriya, M. R. F. (2016). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Munculnya Nomophobia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. *Applied Microbiology and Biotechnology, 85*(1), 6. https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/nomophobia-2016 [Access restricted]

Shelyne, A., & Nur Aulia Saudi, N. (2024). Pengaruh Loneliness terhadap Kecenderungan Nomophobia p ada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *4*(2), 406–411. https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3564

Siska Andriani. (2017). Uji Park dan Uji Breusch Pagan Godfrey dalam Pendeteksian Heteroskedastisitas pada Analisis Regresi. *JurnalPendidikan Matematika, 8*.

Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal, 9*(1). https://doi.org/10.5070/m491033274

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

Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal, 25*(3), 225–229. https://journal.ubaya.ac.id/index.php/anima/article/view/phone-addiction