

Generasi Z dan Ketakutan Tanpa Ponsel: Pengaruh *Sensation Seeking* dan Kontrol Diri terhadap *Nomophobia* di Karawang

Shifa Salsabila Annisa¹, Nur Ainy Sadiyah², Yuwono Pratomo³

¹Universitas Buana Perjuangan Karawang, ps21.shifaannisa@mhs.ubpkarawang.ac.id

²Universitas Buana Perjuangan Karawang, nur.ainy@ubpkarawang.ac.id

³Universitas Buana Perjuangan Karawang, yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id

Article Info

Article history:

Received Dec, 2025

Revised Dec, 2025

Accepted Dec, 2025

Kata Kunci:

Nomophobia, *Sensation Seeking*,
Kontrol Diri, Generasi Z

Keywords:

Nomophobia, *Sensation Seeking*,
Self Control, *Generation Z*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone*, khususnya pada Generasi Z, sehingga memicu risiko *nomophobia* atau kecemasan berlebihan saat tidak dapat mengakses ponsel. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *sensation seeking* dan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kausal komparatif. Sampel sebanyak 348 responden dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria usia 12–25 tahun, berdomisili di Karawang, dan menggunakan *smartphone* ≥ 4 jam/hari. Instrumen meliputi NMPQ-10, BSSS-I, dan BSCS. Analisis regresi berganda menunjukkan *sensation seeking* ($p = 0,006$) berpengaruh positif signifikan, sedangkan kontrol diri ($p = 0,000$) berpengaruh negatif signifikan. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama berkontribusi sebesar 49,6% terhadap tingkat *nomophobia*. Temuan ini menegaskan perlunya strategi pencegahan yang menggabungkan penguatan kontrol diri, literasi digital, dan pengelolaan lingkungan digital.

ABSTRACT

The development of digital technology has increased the intensity of *smartphone* use, particularly among Generation Z, thereby triggering the risk of *nomophobia* or excessive anxiety when unable to access a mobile phone. This study aims to examine the influence of *sensation seeking* and self-control on *nomophobia* among Generation Z in Karawang Regency. The method used is quantitative with a comparative causal design. A sample of 348 respondents was selected through *purposive sampling*, with criteria including age between 12 and 25 years, residing in Karawang, and using a *smartphone* for ≥ 4 hours per day. The instruments used included the NMPQ-10, BSSS-I, and BSCS. Multiple regression analysis showed that *sensation seeking* ($p = 0.006$) had a significant positive effect, while self-control ($p = 0.000$) had a significant negative effect. Together, they explained 49.6% of the variance in *nomophobia*. These findings emphasize the need for prevention strategies that combine strengthening self-control, digital literacy, and managing the digital environment.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Nur Ainy Sadijah, S. Psi., M. Si

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: nur.ainy@ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi telah merevolusi pola interaksi sosial dan dinamika kehidupan masyarakat global. Salah satu manifestasi nyata dari transformasi ini adalah meningkatnya penggunaan *smartphone*, yang kini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, sarana edukasi, platform transaksi digital, dan wadah ekspresi diri. Di Indonesia, jumlah pengguna *smartphone* mencapai 209,3 juta orang pada tahun 2023 dan diproyeksikan terus meningkat seiring dengan penetrasi internet dan perkembangan ekosistem digital nasional (GoodStats, 2023; Databoks, 2023).

Perubahan ini paling nyata dirasakan oleh Generasi Z, yakni individu yang lahir antara tahun 1999 hingga 2012. Generasi ini dikenal sebagai digital natives karena tumbuh dan berkembang di tengah arus teknologi informasi yang pesat. Karakteristik Generasi Z mencakup kemampuan adaptif terhadap teknologi, preferensi terhadap komunikasi instan, kebutuhan tinggi akan konektivitas sosial, serta ketergantungan terhadap perangkat digital dalam menunjang berbagai aspek kehidupan baik pendidikan, pekerjaan, maupun hiburan (Pratama, 2023; Twenge, 2017). Meskipun kemajuan teknologi membawa banyak manfaat, ketergantungan berlebih terhadap *smartphone* juga menimbulkan tantangan psikologis, terutama bagi kelompok usia muda yang sedang berada dalam fase perkembangan emosional dan identitas diri.

Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi di kalangan Generasi Z menjadikan kelompok ini paling rentan terhadap dampak negatif digitalisasi, seperti berkurangnya kualitas interaksi tatap muka, meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, serta menurunnya konsentrasi akibat paparan informasi berlebih (*information overload*). Penggunaan *smartphone* tidak hanya untuk aktivitas produktif seperti pembelajaran daring, tetapi juga untuk konsumsi media sosial, bermain *game online*, dan mengakses konten hiburan secara terus-menerus. Pola penggunaan semacam ini berpotensi mengganggu keseimbangan hidup, termasuk pada aspek kesehatan mental. Menurut WHO (2021), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif kepada komunitas. Namun demikian, data *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2021) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan gejala yang paling dominan adalah kecemasan dan depresi. Ironisnya, hanya sekitar 2,6% dari mereka yang memperoleh layanan profesional untuk kesehatan mental.

Kondisi serupa juga tampak di Kabupaten Karawang, sebuah wilayah yang berkembang pesat sebagai kawasan industri dan urban. Modernisasi dan pertumbuhan ekonomi yang cepat di daerah ini turut mendorong penetrasi teknologi digital, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Berdasarkan laporan APJII (2023), mayoritas penduduk Karawang usia 15–29 tahun menggunakan internet lebih dari 7 jam per hari, dengan *smartphone* sebagai perangkat utama. Meskipun hal ini menunjukkan adanya keterjangkauan teknologi yang baik, tingginya durasi penggunaan belum sepenuhnya disertai dengan literasi digital yang memadai serta kemampuan pengendalian diri yang kuat. Akibatnya, muncul berbagai dampak psikologis seperti gangguan tidur, stres, kecemasan sosial, serta penurunan konsentrasi dan produktivitas.

Salah satu bentuk gangguan psikologis yang mencuat akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu kondisi kecemasan berlebih ketika

individu tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel. Fenomena ini merupakan bagian dari dampak negatif digitalisasi yang kini menjadi perhatian global. Beberapa studi lintas negara seperti yang dilakukan oleh King et al. (2013) di Brasil, Yildirim dan Correia (2015) di Turki, serta Sharma et al. (2020) di India menunjukkan bahwa individu muda yang sangat aktif menggunakan perangkat digital cenderung lebih rentan mengalami *nomophobia*. Keterikatan emosional dan fungsional terhadap *smartphone* membuat ketiadaan akses, bahkan dalam waktu singkat, dapat memicu stres, kecemasan, hingga gejala psikosomatik.

Secara lebih spesifik, *nomophobia* mencakup empat dimensi utama sebagaimana dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015): (1) ketidakmampuan untuk berkomunikasi, (2) kehilangan konektivitas, (3) ketidakmampuan mengakses informasi, dan (4) hilangnya rasa nyaman tanpa *smartphone*. Dampaknya pun tidak hanya terbatas pada kecemasan sesaat, tetapi dapat berkembang menjadi gangguan tidur kronis, kesulitan sosial, serta penurunan kesehatan mental secara umum (Bekaroglu & Yilmaz, 2020; Anugrah, 2022). Kondisi ini menegaskan pentingnya memahami aspek psikologis dari *nomophobia* untuk merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat, terutama pada Generasi Z di wilayah yang tengah mengalami percepatan digitalisasi seperti Karawang, namun belum sepenuhnya siap secara psikososial.

Fenomena *nomophobia* juga teridentifikasi jelas di Indonesia. Penelitian Nurrahmawati dan Anggraeni (2020) melaporkan bahwa pelajar dan mahasiswa di kota-kota besar menunjukkan tingkat *nomophobia* yang tinggi, dengan gejala seperti rasa panik saat ponsel tertinggal, kesulitan fokus tanpa kehadiran *smartphone*, serta kebutuhan untuk terus memeriksa notifikasi. Data APJII (2023) turut menguatkan temuan ini, menunjukkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun merupakan pengguna internet paling aktif, dengan rata-rata durasi penggunaan harian lebih dari 7 jam. Tingginya intensitas ini, apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan penggunaan yang sehat, berpotensi memicu pola ketergantungan yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

Dalam konteks psikologi perkembangan, remaja dan dewasa muda merupakan kelompok yang berada dalam masa pembentukan identitas dan regulasi diri. Pada fase ini, sistem kontrol diri belum sepenuhnya matang, sehingga penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat memperburuk risiko gangguan mental. Sayangnya, masih banyak individu dalam kelompok usia ini yang belum memahami pentingnya keseimbangan digital, termasuk dalam mengelola eksposur terhadap konten daring. Kelemahan dalam pengendalian impuls, ditambah rendahnya literasi digital, membuat mereka lebih rentan terhadap *nomophobia* dan dampak psikologis lainnya.

Dari hasil pra-penelitian terhadap 34 responden berusia 12–25 tahun di Kabupaten Karawang, ditemukan bahwa sekitar 80% menunjukkan gejala *nomophobia* dalam tingkat yang bervariasi. Beberapa perilaku yang teridentifikasi meliputi kecenderungan mengecek ponsel secara terus-menerus, rasa tidak tenang saat ponsel tertinggal, hingga kesulitan tidur tanpa akses terhadap *smartphone*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena nyata yang perlu mendapat perhatian khusus, terutama pada kalangan Generasi Z yang sangat terhubung dengan dunia digital.

Dalam upaya memahami faktor-faktor psikologis yang berperan dalam timbulnya *nomophobia*, dua variabel penting yang kerap dikaji dalam literatur adalah *sensation seeking* dan kontrol diri. *Sensation seeking* merujuk pada dorongan individu untuk mencari pengalaman baru, intens, dan bervariasi demi memperoleh rangsangan sensorik dan emosional (Zuckerman, 2015). Individu dengan kecenderungan ini cenderung tertarik pada konten digital yang dinamis dan penuh stimulasi, seperti media sosial interaktif, gim daring, serta video pendek, yang dapat meningkatkan risiko keterpaparan digital secara kompulsif (Rozgonjuk et al., 2018; Balakrishnan & Griffiths, 2018). Sebaliknya, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang (Tangney et al., 2004). Individu dengan kontrol diri tinggi mampu mengelola dorongan impulsif dalam penggunaan *smartphone*, sehingga cenderung memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih rendah (Kristina et al., 2023; Zahrani, 2023).

Meskipun sejumlah studi telah mengungkap hubungan antara *sensation seeking*, kontrol diri, dan *nomophobia*, sebagian besar dilakukan secara terpisah dan berfokus pada populasi di kota-kota

besar. Studi yang menelaah interaksi antara kedua variabel tersebut secara simultan dalam konteks wilayah urban yang sedang berkembang, seperti Kabupaten Karawang, masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik sosial, ekonomi, dan budaya di daerah semacam ini dapat memengaruhi dinamika penggunaan teknologi dan risiko psikologis yang ditimbulkannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *sensation seeking* terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang, mengkaji pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada kelompok yang sama, serta mengeksplorasi pengaruh simultan antara *sensation seeking* dan kontrol diri terhadap tingkat *nomophobia*.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ha1: Terdapat pengaruh *sensation seeking* terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.
- Ha2: Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.
- Ha3: Terdapat pengaruh *sensation seeking* dan kontrol diri secara simultan terhadap *nomophobia* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya literatur mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *nomophobia*, serta kontribusi praktis dalam merumuskan strategi intervensi melalui peningkatan literasi digital dan penguatan kontrol diri. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan, orang tua, maupun pembuat kebijakan dalam merancang program pencegahan dan penanganan *nomophobia* secara kontekstual dan berkelanjutan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Nomophobia*

Yildirim dan Correia (dalam Warsah, 2023) mendefinisikan *nomophobia* sebagai rasa takut yang berlebihan terhadap ketidakmampuan untuk mengakses *smartphone* atau fitur-fiturnya, yang dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan. Yildirim dan Correia juga menguraikan bahwa *nomophobia* memiliki empat aspek utama. Aspek pertama adalah *not being able to communicate*, yaitu rasa takut yang muncul saat individu tidak dapat menghubungi orang lain melalui telepon, pesan, atau media sosial. Aspek kedua adalah *losing connectedness*, yaitu kekhawatiran individu akan kehilangan hubungan sosial dengan orang-orang terdekat atau komunitas. Aspek ketiga adalah *not being able to access information*, menggambarkan ketidaknyamanan individu ketika tidak dapat mencari atau mendapatkan informasi melalui internet. Sedangkan aspek keempat adalah *giving up convenience*, yaitu individu yang merasa frustrasi ketika kehilangan kemudahan yang biasa didapatkan dari *smartphone* seperti alat navigasi, pengingat jadwal, atau transaksi digital. Menurut Yuwanto (dalam Pakpahan, 2022) terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab *nomophobia*, yang pertama yaitu individu yang *sensation seeking*nya tinggi, umumnya memiliki toleransi rendah terhadap kebosanan. Yang kedua, individu dengan *self-esteem* rendah juga lebih rentan, karena merasa tidak nyaman dalam interaksi tatap muka dan lebih memilih komunikasi melalui *smartphone*. Yang ketiga, kepribadian *ekstraversi* yang tinggi. Keempat, individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan digital akibat keterikatan emosional pada *smartphone*.

2.2 *Sensation Seeking*

Zuckerman (dalam Bagaskara, 2021), *sensation seeking* diartikan sebagai dorongan untuk mendapatkan pengalaman yang beragam, intens, dan penuh tantangan, disertai keinginan menghindari kebosanan serta kesiapan mengambil berbagai risiko demi kepuasan pribadi. Menurut Zuckerman, *sensation seeking* memiliki empat aspek utama. *Thrill and adventure seeking* merujuk pada dorongan untuk mencari kegiatan fisik yang memicu adrenalin, seperti olahraga ekstrem. *Experience*

seeking mencerminkan keinginan mengeksplorasi hal-hal baru dalam seni, musik, atau gaya hidup yang tidak biasa. *Disinhibition* adalah kecenderungan untuk bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan norma sosial, seperti perilaku bebas dalam situasi sosial. Sedangkan *boredom susceptibility* menggambarkan ketidaksabaran dan ketidaknyamanan individu saat menghadapi situasi yang monoton atau membosankan.

2.3 Kontrol Diri

Kontrol diri menurut Tangney et al., (dalam Arifin, 2020) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, emosi, dan perilaku dalam memperoleh tujuan jangka panjang. Tangney et al., menyebutkan bahwa kontrol diri mencakup lima aspek. *Self-discipline* menunjukkan kemampuan untuk tetap fokus dan disiplin dalam menyelesaikan tugas. *Deliberate/non-impulsive* menggambarkan kecenderungan untuk bertindak secara hati-hati dan mempertimbangkan segala sesuatu sebelum mengambil keputusan. *Healthy habits* berkaitan dengan kemampuan menolak hal-hal yang berpotensi merugikan meskipun terlihat menyenangkan. *Work ethic* menggambarkan etika kerja individu dalam menyelesaikan tugas secara konsisten tanpa terdistraksi oleh hal lain. Sementara *reliability* mengacu pada kemampuan untuk menjaga komitmen dan melaksanakan rencana jangka panjang dengan konsisten.

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan secara kuantitatif. Menurut Azwar (2021), penelitian kuantitatif merupakan metode yang menganalisis data dalam bentuk angka menggunakan prosedur pengukuran, kemudian data diolah secara statistik dengan desain kausal komparatif yang memiliki tujuan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat. Variabel yang diteliti adalah *nomophobia* (Y), *sensation seeking* (X1), dan kontrol diri (X2). Penelitian ini melibatkan populasi Generasi Z yang berdomisili di Kabupaten Karawang, berdasarkan data BPS Kabupaten Karawang tahun 2023, kelompok usia 12-25 tahun yang termasuk dalam rentang Generasi Z (lahir antara 1999-2012) secara keseluruhan ialah 599,370 jiwa. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan table Isaac dan Michael berdasarkan tingkat kesalahan sebesar 5%, maka diperoleh 348 responden.

Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling*, yakni teknik pemilihan sampel yang tidak memberikan peluang sama kepada seluruh anggota populasi, dengan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sesuai tujuan penelitian sehingga sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling (Sugiyono, 2017). Menggunakan kriteria partisipan berusia 12-25 tahun, berdomisili di Kabupaten Karawang, memiliki dan menggunakan *smartphone* secara pribadi dalam kehidupan sehari-hari, serta menggunakan *smartphone* ≥ 4 jam per hari atau meletakkan *smartphone* di dekat tempat tidur saat tidur. Batasan durasi ≥ 4 jam per hari mengacu pada temuan Thomée et al. (2011) dan Gezgin et al. (2018) yang mengkategorikan penggunaan pada rentang waktu tersebut sebagai tingkat tinggi, serta mengaitkannya dengan peningkatan risiko kecanduan, gangguan tidur, dan kecemasan akibat ketergantungan perangkat. Kriteria ini digunakan untuk memastikan bahwa responden memiliki intensitas penggunaan yang cukup tinggi sehingga relevan dengan pengukuran *nomophobia*.

Skala *nomophobia* yang digunakan ialah mengadopsi alat ukur *Nomophobia Questionnaire-10* (NMPQ-10) yang dirancang oleh Yildirim & Correia (2015) dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Warsah (2023), meliputi 10 aitem *favorable*. Contoh aitem yang digunakan sebagai alat ukur *nomophobia* yakni “jika saya tidak membawa ponsel, saya akan merasa khawatir karena keluarga dan teman-teman saya tidak dapat menghubungi saya”. Format jawaban memakai skala likert yang meliputi 7 pilihan, yakni (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Agak Tidak Setuju, (4) Netral, (5) Agak Setuju, (6) Setuju, (7) Sangat Setuju.

Skala *sensation seeking* yang digunakan ialah mengadopsi alat ukur *Brief Sensation Seeking Scale-Indonesian* (BSSS-I) yang dirancang oleh Zuckerman (2015) dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Bagaskara (2021), terdiri dari 8 aitem pernyataan *favorable*. Contoh aitem yang

digunakan untuk mengukur *sensation seeking* yakni “saya merasa gelisah bila terlalu lama di rumah”. Format jawaban memakai skala likert yang meliputi 5 opsi jawaban, yakni (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Netral, (4) Setuju, (5) Sangat Setuju.

Skala kontrol diri yang digunakan ialah mengadopsi alat ukur *Brief Self Control Scale* (BSCS) yang dirancang oleh Tangney et al., (2004) dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Arifin (2022), terdiri dari 13 aitem, dengan 4 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Contoh aitem control diri yang dipakai yakni “orang-orang mengatakan saya memiliki kedisiplinan diri yang kuat”. Format jawaban menggunakan skala likert meliputi 5 opsi jawaban, yaitu (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Netral, (4) Setuju, (5) Sangat Setuju.

Pembagian kuesioner dalam penelitian ini dilakukan secara daring melalui berbagai platform media sosial, seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Telegram*, untuk menjangkau responden sesuai kriteria penelitian. Penyebaran secara *online* dipilih karena dinilai efisien dan mampu menjangkau partisipan dalam jumlah besar dengan rentang usia dan domisili yang sesuai. Setelah instrumen ditetapkan, reliabilitas alat ukur dianalisis menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan SPSS. Data selanjutnya dianalisis melalui uji normalitas, uji linearitas, regresi berganda, uji koefisien determinasi, serta uji kategorisasi menggunakan SPSS *for Windows* versi 27.0.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 348 responden yang merupakan individu Generasi Z yang berdomisili di Kabupaten Karawang. Rincian demografi responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Demografi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Usia

No	Demografi		Frekuensi	Presentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	144	41,4%
		Perempuan	204	58,6%
2.	Usia	12	6	1,7%
		13	6	1,7%
		14	9	2,6%
		15	7	2%
		16	24	6,9%
		17	37	10,6%
		18	47	13,5%
		19	50	14,4%
		20	58	16,7%
		21	31	8,9%
		22	30	8,6%
		23	26	7,5%
	24	8	2,3%	
	25	9	2,6%	

Berdasarkan data demografis, kelompok mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan, yakni berjumlah 204 responden (58,6%), sementara laki-laki berjumlah 144 responden (41,4%). Perempuan cenderung menunjukkan tingkat kecemasan terhadap kehilangan akses ponsel (*nomophobia*) yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya. Hal ini umumnya dikaitkan dengan kecenderungan perempuan menggunakan smartphone untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial mereka (Günlü & Uz Bas, 2022). Selain itu, penelitian Ayman et al. (2024) mengungkapkan adanya keterkaitan positif yang signifikan antara *nomophobia* dan *sensation seeking*. Dari perspektif usia, jumlah partisipan terbanyak terdapat pada kelompok usia 20 tahun, dengan total 58 orang (16,7%). Usia ini tergolong dalam fase dewasa awal yang secara psikososial merupakan periode rentan terhadap keterikatan pada

teknologi digital, termasuk penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Kondisi ini menjadi relevan apabila dikaitkan dengan tingkat kontrol diri yang rendah, yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap *nomophobia* (Günlü & Uz Bas, 2022; Ayman et al., 2024). Maka dari itu, karakteristik demografis partisipan di penelitian ini memperkuat kerangka konseptual mengenai pengaruh *sensation seeking* dan kontrol diri terhadap *nomophobia* di kalangan Generasi Z.

Instrumen *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 10 aitem *favorable*. Hasil analisis aitem menunjukkan bahwa seluruh aitem memenuhi kriteria kelayakan sehingga tidak terdapat aitem yang dieliminasi. Uji validitas memperoleh nilai korelasi item-total > 0,30, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai *reliabilitas* sebesar 0,833, yang berada pada kategori tinggi. Instrumen *sensation seeking* terdiri atas 8 aitem, dengan hasil analisis menunjukkan tidak ada aitem yang dieliminasi. Seluruh aitem memiliki nilai korelasi item-total > 0,40, dan nilai reliabilitas sebesar 0,826 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Sementara itu, instrumen kontrol diri terdiri atas 13 aitem dengan seluruhnya memenuhi kriteria kelayakan, ditunjukkan oleh nilai korelasi item-total > 0,50. Nilai reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,932, mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, seluruh instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel, sehingga layak digunakan dalam proses pengumpulan data.

Sebelum melakukan analisis, uji normalitas sebaran terlebih dahulu dilaksanakan. Hasil dari analisis tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Asymp. Sig. (2-tailed)	α	Interpretasi
0.200	0.05	Berdistribusi Normal

Hasil uji normalitas Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai p sebesar 0,200 (> 0,05), yang berarti data berdistribusi normal dan layak untuk dianalisis menggunakan teknik parametrik. Distribusi data yang normal ini memperkuat validitas analisis regresi, karena hubungan antarvariabel diuji pada kondisi asumsi statistik terpenuhi (Field, 2018). Uji asumsi selanjutnya adalah uji linearitas, yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Interpretasi
<i>Sensation Seeking</i> terhadap <i>Nomophobia</i>	0.525	0.000	Tidak Linear
Kontrol Diri terhadap <i>Nomophobia</i>	0.000	0.003	Linear (dengan penyimpangan)

Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *sensation seeking* dan *nomophobia* tidak bersifat linear secara statistik ($p = 0,525$), sedangkan hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* linear signifikan ($p = 0,000$) meskipun terdapat sedikit penyimpangan. Hasil ini mengindikasikan bahwa pengaruh *sensation seeking* terhadap *nomophobia* kemungkinan mengikuti pola hubungan yang lebih kompleks dan tidak sepenuhnya linier, sedangkan kontrol diri memiliki hubungan yang lebih stabil terhadap *nomophobia*, meskipun tetap dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal.

Untuk memvalidasi hipotesis, dilakukan uji regresi berganda guna memprediksi pengaruh dua variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis dilakukan melalui uji parsial (uji T) yang menilai kontribusi masing-masing variabel secara individual, serta uji simultan (uji F) yang menilai pengaruh keduanya secara bersamaan. Variabel independen (X) dikatakan terdapat pengaruh terhadap variabel dependen (Y) jika tingkat signifikannya lebih kecil dari angka 0,05 ($p < 0,05$). Berikut hasil pengujian hipotesis:

Tabel 4. Hasil Uji Parsial (Uji T)

Model	Coefficients ^a				T	Sig.
	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficient Beta			

1. (Constant)	83.143	3.037		27.377	.000
Sensation Seeking	.215	.079	.105	2.740	.006
Kontrol Diri	-1.055	.057	-.707	-18.410	.000

Analisis parsial melalui uji t menunjukkan bahwa sensation seeking memiliki pengaruh positif signifikan terhadap *nomophobia* ($p = 0,006$; $B = 0,215$). Artinya, semakin tinggi *sensation seeking*, semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* yang dialami individu. Temuan ini selaras dengan teori Zuckerman (2015) yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *sensation seeking* tinggi memiliki kebutuhan konstan untuk mencari pengalaman baru dan menantang, serta cenderung merasa tidak nyaman dalam situasi monoton. Dalam konteks digital, kebutuhan tersebut sering dipenuhi melalui interaksi intens dengan *smartphone*, seperti menjelajahi media sosial, bermain gim daring, atau mengonsumsi konten hiburan. Pola ini sesuai dengan temuan Kuss dan Griffiths (2015), yang menyatakan bahwa dorongan impulsif yang kuat dapat memperbesar risiko kecanduan penggunaan teknologi digital. Sebaliknya, kontrol diri memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *nomophobia* ($p = 0,000$; $B = -1,055$), yang berarti semakin tinggi kontrol diri individu, semakin rendah kecenderungan mengalami *nomophobia*. Hal ini mendukung teori kontrol diri dari Gottfredson dan Hirschi (1990), yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi mampu mengatur perilaku secara adaptif, termasuk dalam penggunaan teknologi, sedangkan individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan melakukan perilaku kompulsif meskipun menyadari dampak negatifnya.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1. Regression	40285.633	2	20142.816	169.807	.000ab
Residual	40924.632	345	118.622		
Total	81210.264	347			

Hasil uji simultan melalui uji F menunjukkan bahwa *sensation seeking* dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia* ($p = 0,000$), dengan kontribusi sebesar 49,6% ($R Square = 0,496$). Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah variasi *nomophobia* dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sementara 50,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti tekanan sosial, stres akademik, norma kelompok sebaya, dan sifat adiktif dari fitur teknologi itu sendiri. Model regresi yang dihasilkan adalah $Y = 83,143 + 0,215(X_1) - 1,055(X_2)$, yang berarti setiap kenaikan satu unit *sensation seeking* meningkatkan skor *nomophobia* sebesar 0,215 poin, sedangkan setiap kenaikan satu unit kontrol diri menurunkan skor *nomophobia* sebesar 1,055 poin.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	.704 ^a	.496	.493	10.89138

Dari hasil tabel di atas menunjukkan nilai 0,496 pada kolom *R Square*, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh *sensation seeking* dan kontrol diri secara bersamaan terhadap *nomophobia* sebesar 0,496 atau 49,6%. Terakhir, dilakukan uji kategorisasi untuk menilai sejauh mana suatu model dapat menginterpretasikan perubahan pada variabel dependen.

Tabel 7. Hasil Uji Kategorisasi

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Sensation Seeking	26 (7,5%)	19 (5,5%)	303 (87,1%)	348 (100%)
Kontrol Diri	16 (4,6%)	75 (21,6%)	257 (73,9%)	348 (100%)
Nomophobia	2 (6%)	26 (7,5%)	320 (92%)	348 (100%)

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *sensation seeking* tinggi (87,1%), kontrol diri tinggi (73,9%), dan *nomophobia* tinggi (92,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki kontrol diri yang tinggi, hal tersebut tidak selalu cukup untuk menekan *nomophobia* apabila dorongan *sensation seeking* yang dimiliki juga berada pada tingkat yang sangat tinggi. Kebutuhan akan stimulasi digital dapat mengalahkan kemampuan pengendalian diri, terlebih jika dipicu oleh faktor eksternal seperti tekanan sosial, tingkat stres, dan kebiasaan multitasking digital (Günlü & Uz Bas, 2022). Fenomena ini sejalan dengan konsep *ego depletion* (Baumeister et al., 1998), yang menyatakan bahwa kapasitas pengendalian diri dapat melemah seiring dengan paparan terus-menerus terhadap stimulus yang menarik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *nomophobia* pada Generasi Z tidak semata-mata merupakan konsekuensi dari kemajuan teknologi komunikasi, melainkan juga hasil interaksi kompleks antara faktor psikologis internal dan pengaruh eksternal yang saling memperkuat. *Sensation seeking* muncul sebagai pendorong utama yang meningkatkan kecenderungan *nomophobia*. Dorongan ini memotivasi individu untuk terus-menerus mencari stimulasi baru, baik dalam bentuk informasi, hiburan, maupun interaksi sosial digital. Dalam konteks kehidupan modern yang sarat teknologi, *smartphone* menjadi medium yang paling mudah diakses untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga pola penggunaan yang awalnya bersifat adaptif dapat bergeser menjadi kompulsif.

Kontrol diri berperan sebagai mekanisme protektif yang memungkinkan individu mengatur perilaku penggunaan *smartphone* agar tetap seimbang. Individu dengan kontrol diri tinggi mampu menunda kepuasan sesaat, mengatur durasi penggunaan perangkat, dan memprioritaskan aktivitas yang lebih bermanfaat. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas kontrol diri dapat melemah ketika dorongan *sensation seeking* berada pada tingkat yang sangat tinggi, terutama dalam lingkungan yang kaya akan stimulus digital seperti notifikasi instan, konten *infinite scroll*, dan fitur interaktif media sosial. Fenomena ini sejalan dengan model *self-regulation failure* (Baumeister et al., 2007), yang menyatakan bahwa pengendalian diri dapat terganggu ketika individu dihadapkan pada dorongan internal yang kuat dan paparan eksternal yang intens sekaligus.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil ini konsisten dengan studi Kaur dan Sharma (2015) yang menemukan bahwa individu dengan *sensation seeking* tinggi cenderung lebih sulit mengurangi penggunaan perangkat digital meskipun menyadari dampak negatifnya. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Twenge (2017), yang menjelaskan bahwa Generasi Z yang sejak masa kanak-kanak telah terekspos pada perangkat digital cenderung menganggap konektivitas daring sebagai kebutuhan primer. Pandangan ini membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan ketika akses digital terputus, yang merupakan ciri utama *nomophobia*. Bahkan, penelitian Gonçalves et al. (2020) menggarisbawahi bahwa keterikatan emosional terhadap perangkat digital dapat mengaburkan batas antara kebutuhan fungsional dan ketergantungan psikologis, sehingga memperkuat gejala *nomophobia*.

Temuan penelitian ini juga memberikan wawasan penting bagi upaya pencegahan dan penanganan *nomophobia*. Dari sisi internal, diperlukan penguatan keterampilan pengendalian diri melalui pelatihan manajemen waktu, pengembangan kesadaran diri terhadap pola penggunaan *smartphone* yang berisiko, dan strategi penundaan kepuasan (*delayed gratification*). Dari sisi eksternal, pengelolaan lingkungan digital menjadi kunci, misalnya dengan mengurangi stimulus yang memicu penggunaan kompulsif, mengatur jadwal penggunaan perangkat, dan menyediakan alternatif aktivitas non-digital yang tetap dapat memberikan kepuasan psikologis. Beberapa intervensi juga dapat memanfaatkan pendekatan *cognitive-behavioral therapy* (CBT) untuk membantu individu mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir yang mendasari perilaku kompulsif terhadap *smartphone*, termasuk mengatasi *fear of missing out* (FoMO) yang sering menjadi pemicu *nomophobia*.

Selain intervensi individual, hasil penelitian ini juga menekankan pentingnya peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat. Keluarga dapat berperan dengan menetapkan aturan penggunaan perangkat yang realistis namun konsisten,

sementara institusi pendidikan dapat mengintegrasikan literasi digital ke dalam kurikulum sebagai upaya preventif. Lingkungan sosial yang mendukung aktivitas tatap muka dan interaksi non-digital juga dapat membantu menyeimbangkan ketergantungan terhadap dunia maya.

Dengan strategi yang terintegrasi antara penguatan faktor internal dan modifikasi faktor eksternal, Generasi Z diharapkan mampu memanfaatkan teknologi secara optimal sebagai sarana produktivitas, komunikasi, dan hiburan, tanpa terjebak pada pola ketergantungan yang merugikan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. Pendekatan komprehensif ini tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi *nomophobia*, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan pola hubungan yang lebih sehat antara manusia dan teknologi di era digital yang serba cepat ini.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sensation seeking* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*, sedangkan kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan pada Generasi Z di Kabupaten Karawang, dengan kontribusi simultan keduanya sebesar 49,6% terhadap variasi *nomophobia*. Meskipun sebagian besar responden memiliki kontrol diri yang tinggi, tingginya dorongan *sensation seeking* tetap memicu kecenderungan *nomophobia*, menandakan bahwa pencarian stimulasi digital dapat mengurangi efektivitas pengendalian diri. Temuan ini menegaskan bahwa upaya pengelolaan *nomophobia* perlu mempertimbangkan interaksi antara faktor psikologis internal dan kemampuan regulasi diri, serta menekankan pentingnya edukasi literasi digital, pelatihan manajemen diri, dan penciptaan lingkungan digital yang sehat agar Generasi Z dapat memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa terjebak dalam ketergantungan yang merugikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, A. R., Hamid, R., & Pambudhi, Y. A. (2022). Kontrol Diri Mahasiswa terhadap Kecenderungan Nomophobia. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1), 23-34.
- APJII. (2023). Laporan survey internet APJII 2023. Jakarta: APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195.
- Ayman, M. A.-E., El-Sayed, M. M. E., Abd Elhay, E. S., Taha, S. M., Ramadan Atta, M. H., Hammad, H. A.-H., & Khedr, M. A. (2024). Hooked on technology: Examining the co-occurrence of nomophobia and impulsive sensation seeking among nursing students. *BMC Nursing*, 23, Article 18.
- Azwar, S. (2021). *Metode penelitian Psikologi* (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bagaskara, S. (2021). Adaptation and assessment of psychometric properties of the brief sensation-seeking scale in an Indonesian general sample. *JP3I, Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 10(2), 158-171.
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2018). Social media addiction and academic performance: The role of sensation seeking and social interaction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 920-927. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.107>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bekaroglu, E., & Yilmaz, T. (2020). Nomophobia: differential diagnosis and treatment. *Journal of Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 131-142
- Databoks. (2023). Jumlah pengguna smartphone di Indonesia capai 209,3 juta pada 2023. <https://databoks.katadata.co.id>
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G., & Ayas, T. (2018). Relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Psychological and Educational Studies*, 5(2), 1-13. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2018.02.001>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro

- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A.-P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Psychology, Community & Health*, 9(1), 1–17. <https://doi.org/10.5964/pch.v9i1.302>
- GoodStats. (2023). *Jumlah pengguna internet dan smartphone Indonesia tahun 2023*. <https://goodstats.id>
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Günlü, A., & Uz Bas, A. (2022). The mediating role of self-control in the relationship between nomophobia and basic psychological needs in university students. *International Journal of Progressive Education*, 18(6), 96–110.
- I-NAMHS. (2021). *Laporan Nasional Survei Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kaur, G., & Sharma, P. (2015). A descriptive study to assess the nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.5958/2395-180X.2015.00001.1>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Kristina, L., Lunanta, I., & Kristiyani, E. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 21(2), 120-135.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in adolescence: Educational and clinical perspectives. In C. Carter & A. Briggs (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 53–70). Wiley-Blackwell.
- Nurrahmawati, F., & Anggraeni, R. (2020). Nomophobia pada remaja: Tinjauan dari intensitas penggunaan smartphone. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 182–195. <https://doi.org/10.24854/jpu207>
- 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>
- Rozgonjuk, D., Smahel, D., & Šmahel, T. (2018). The role of sensation seeking in predicting problematic smartphone use among young adults. *Computers in Human Behavior*, 84, 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.032>
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2020). Rising concern of nomophobia amongst Indian students: A cross-sectional study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(6), 2842–2847. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_157_20
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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>
- Tangney, June P., Baumeister, Roy F., & B. A. L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of personality*.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11, 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- 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.
- We Are Social & Hootsuite. (2023). Digital 2023: Global overview report. *We Are Social*. <https://wearesocial.com>
- WHO. (2021). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.
- 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.
- Zahrani, A. (2023). Kontrol diri dan intensitas penggunaan media digital pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(1), 67–75.
- Zuckerman, M. (2015). *Sensation Seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Psychology Press.