

Kesepian dan Nomophobia pada Pengguna TikTok Generasi Z: Studi Korelasional

Nazwa Aulia Putri¹, Sarita Candra Merida²

¹²Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

Kesepian, Nomophobia, TikTok, Generasi Z

Article history:

Received 02-08-2026

Revised 07-08-2026

Accepted 13-08-2026

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan nomophobia pada pengguna TikTok Generasi Z. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan 118 responden berusia 18–24 tahun yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan penggunaan TikTok selama 4–6 jam per hari. Data dikumpulkan menggunakan NMP-Q dan UCLA Loneliness Scale Versi 3, kemudian dianalisis dengan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan tetapi lemah antara kesepian dan nomophobia ($r = 0,228$; $p = 0,013$). Sebagian besar responden berada pada kategori tinggi untuk nomophobia (81,36%) dan kesepian (53,39%). Temuan menunjukkan bahwa kesepian bukan merupakan faktor utama nomophobia. Nomophobia lebih berkaitan dengan penggunaan smartphone yang multifungsi dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, nomophobia merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, perilaku, dan teknologi.

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



Corresponding Author:

Sarita Candra Merida

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah secara signifikan mengubah pola interaksi sosial manusia, khususnya pada Generasi Z, yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan berbasis teknologi. Generasi ini umumnya disebut sebagai digital natives karena telah terbiasa menggunakan teknologi digital seperti smartphone dan media sosial sejak usia dini (Fahrezi & Lestari, 2021; Helaluddin et al., 2019). Akibatnya, teknologi tidak lagi sekadar menjadi alat pendukung, tetapi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, membentuk cara individu berkomunikasi, berinteraksi, dan memenuhi kebutuhan psikologisnya.

Media sosial saat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi tetapi juga sebagai ruang untuk mengekspresikan diri, hiburan, pembentukan identitas, dan validasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran ganda, baik sebagai media komunikasi maupun sebagai sistem pendukung psikologis bagi individu. Di antara berbagai platform, TikTok muncul sebagai salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan oleh Generasi Z, khususnya pada rentang usia 18–24 tahun yang merupakan kelompok pengguna dominan. Kontennya yang berdurasi pendek, interaktif, dan digerakkan oleh algoritma memungkinkan keterlibatan secara terus-menerus, sehingga sangat menarik dan berpotensi membentuk kebiasaan.

Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi mencerminkan pergeseran dari interaksi tatap muka menuju interaksi digital, ketika keterhubungan sosial tidak lagi bergantung pada kehadiran fisik tetapi dapat dipenuhi secara instan melalui platform virtual. Namun, kemudahan tersebut disertai dengan berbagai konsekuensi psikologis, salah satunya adalah munculnya *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). *Nomophobia* didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh kecemasan, ketakutan, atau ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat mengakses smartphone atau kehilangan konektivitas komunikasi (Yildirim & Correia, 2015). Hal ini mencerminkan ketergantungan emosional terhadap perangkat digital sebagai sumber kenyamanan dan keamanan (Hardianti et al., 2019).

Menurut Yildirim & Correia (2015), *nomophobia* terdiri dari empat dimensi utama: ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Dimensi-dimensi tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* tidak hanya berkaitan dengan penggunaan smartphone secara fungsional, tetapi juga mencerminkan keterikatan emosional yang lebih dalam terhadap perangkat digital. Individu yang mengalami *nomophobia* cenderung menunjukkan gejala seperti kecemasan ketika terpisah dari teleponnya, ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengakses informasi, dan dorongan yang terus-menerus untuk tetap terhubung.

Dukungan empiris terhadap fenomena ini dapat diamati melalui temuan awal dari wawancara yang dilakukan terhadap sepuluh responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami kecemasan, kegelisahan, bahkan kepanikan ketika mereka tidak dapat mengakses TikTok karena sinyal buruk, tidak memiliki kuota internet, atau berada jauh dari smartphone. Mereka juga melaporkan perasaan tidak nyaman, hampa, dan stres ketika tidak menggunakan TikTok, dan beberapa menggambarkan platform tersebut sebagai pelarian utama ketika merasa bosan atau tidak memiliki aktivitas. Temuan ini menunjukkan adanya gejala khas *nomophobia* dalam kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, kesepian merupakan pengalaman emosional subjektif yang muncul ketika individu memandang hubungan sosialnya tidak memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Russell, 1996). Konsep ini lebih lanjut ditekankan oleh Perlman & Peplau (1981), yang berpendapat bahwa kesepian tidak selalu melibatkan isolasi fisik, melainkan mencerminkan ketidakpuasan terhadap kebermaknaan hubungan sosial. Kesepian juga dianggap sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan aspek emosional, sosial, dan kognitif (Rokach, 2018). Individu yang mengalami kesepian sering melaporkan perasaan

hampa, kurangnya kedekatan, dan kesulitan membentuk hubungan interpersonal yang bermakna.

Temuan wawancara awal juga mendukung adanya kesepian pada responden. Banyak partisipan melaporkan sering merasa kesepian, tidak memiliki teman dekat untuk berbagi pengalaman pribadi, dan menerima perhatian yang tidak memadai dari lingkungan sosialnya. Beberapa responden juga mengungkapkan perasaan tidak dikenali dan terputus secara emosional, yang menimbulkan rasa hampa. Sebagai mekanisme koping, mereka cenderung melakukan aktivitas daring, khususnya menggunakan TikTok, untuk mengisi waktu luang dan mempertahankan rasa keterhubungan secara virtual, meskipun interaksi tersebut sering kali bersifat sementara dan dangkal.

Dalam konteks penggunaan media sosial, kesepian sering mendorong individu untuk mencari bentuk pemenuhan sosial alternatif melalui interaksi digital. Hal ini sejalan dengan Social Compensation Theory, yang menyatakan bahwa individu mengompensasi keterbatasan hubungan sosial luring dengan terlibat dalam interaksi daring (Valkenburg & Peter, 2007). Aplikasi TikTok dengan fitur-fiturnya yang interaktif dan mudah diakses, menyediakan platform yang efektif untuk tujuan tersebut. Namun, interaksi digital sering kali bersifat dangkal dan mungkin tidak sepenuhnya memenuhi kebutuhan emosional, sehingga menimbulkan fenomena “terhubung tetapi kesepian”.

Dalam kondisi tersebut, individu yang mengalami kesepian dapat meningkatkan ketergantungannya pada smartphone sebagai sarana untuk mengatur ketidaknyamanan emosional. Ketergantungan ini pada akhirnya dapat memicu kecemasan ketika akses terhadap smartphone terganggu, yang merupakan karakteristik utama nomophobia. Oleh karena itu, kesepian dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan ketergantungan pada smartphone.

Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang tidak konsisten mengenai hubungan antara kesepian dan nomophobia. Corsini Widy Nugraha et al. (2022) menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, sedangkan Fahira et al. (2021) melaporkan hubungan yang lemah, dan Citraningtyas et al. (2023) tidak menemukan hubungan yang signifikan. Ketidakkonsistenan tersebut menunjukkan bahwa nomophobia dipengaruhi oleh berbagai faktor di luar kesepian, termasuk penggunaan teknologi yang habitual, kebutuhan hiburan, dan tuntutan sosial digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan kecenderungan nomophobia pada pengguna TikTok Generasi Z. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor psikologis yang mendasari perilaku ketergantungan terhadap smartphone di era digital. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kecenderungan nomophobia pada pengguna TikTok Generasi Z. Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan kerangka teoritis dan temuan penelitian sebelumnya, hipotesis

yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dan kecenderungan nomophobia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan kecenderungan nomophobia tanpa adanya manipulasi eksperimental. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen (X), yaitu kesepian, dan variabel dependen (Y), yaitu kecenderungan nomophobia. Populasi penelitian ini adalah pengguna TikTok Generasi Z di Kota Bekasi yang berusia 18–24 tahun. Sampel terdiri atas 118 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria sebagai berikut: pengguna TikTok aktif dengan durasi penggunaan minimal 4–6 jam per hari, berdomisili di Kota Bekasi, dan berusia antara 18 dan 24 tahun.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner self-report yang disebar secara daring. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini dimodifikasi dari skala yang telah ditetapkan. Kecenderungan nomophobia diukur menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015), yang terdiri dari 20 aitem. Sementara itu, kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale* Versi 3 yang dikembangkan oleh Russell (1996), yang juga terdiri dari 20 aitem. Kedua instrumen dimodifikasi agar sesuai dengan konteks penelitian dan diukur menggunakan skala Likert.

Sebelum analisis data, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil menunjukkan bahwa seluruh aitem valid dan memenuhi kriteria yang dipersyaratkan. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala nomophobia memiliki nilai Cronbach's alpha sebesar 0,934, sedangkan skala kesepian memiliki nilai 0,917. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas tinggi karena melebihi batas yang dapat diterima, yaitu 0,70. Data dianalisis menggunakan analisis korelasi Spearman dengan bantuan perangkat lunak JASP, dengan tingkat signifikansi 0,05. Penggunaan korelasi Spearman dipilih karena karakteristik data tidak memenuhi asumsi parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 118 responden yang dikategorikan sebagai pengguna TikTok Generasi Z berusia 18–24 tahun. Sampel diperoleh menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, termasuk penggunaan TikTok secara aktif selama sekitar 4–6 jam per hari. Secara umum, responden merepresentasikan individu yang sangat terlibat dengan media digital, khususnya platform media sosial, yang mencerminkan karakteristik khas Generasi Z sebagai digital natives yang memiliki keterikatan erat dengan smartphone dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Profil Demografis Responden Penelitian

	Profil	N	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	84	71,2%
	Laki-Laki	34	28,3%
Umur	<18 tahun	0	0
	18-20 tahun	40	33,9%
	21-24 tahun	78	66,1%
	>24 tahun	0	0
Domisili	Bekasi Utara	37	31,4%
	Bekasi Barat	26	22%
	Bekasi Timur	29	24,6%
	Bekasi Selatan	26	22%
Status	Pelajar	1	0,8%
	Mahasiswa	78	66,1%
	Bekerja	39	33,1%
	Tidak Bekerja	0	0
Memiliki TikTok	Ya	100	100%
	Tidak	0	0
Durasi TikTok	<4 jam	0	0
	4-6 jam	62	52,5%
	>6 jam	56	47,5%
Frekuensi Smartphone	Jarang	5	4,2%
	Sedang	26	22%
	Sering	42	35,6%
	Sangat Sering	45	38,1%
Tujuan TikTok	Hiburan	39	33,1%
	Mengisi Waktu Luang	34	28,8%
	Mencari	22	18,6%
	Informasi/Edukasi		
	Interaksi Sosial	23	19,5%
Total		118	100%

Berdasarkan tabel profil responden, mayoritas responden adalah perempuan (71,2%), sedangkan laki-laki sebesar 28,3%. Berdasarkan usia, sebagian besar partisipan berada pada rentang 21–24 tahun (66,1%), diikuti oleh usia 18–20 tahun (33,9%), yang menunjukkan bahwa sampel sangat terkonsentrasi dalam kelompok Generasi Z. Responden juga relatif tersebar merata di seluruh wilayah Bekasi, dengan proporsi terbesar berdomisili di Bekasi Utara (31,4%), yang mencerminkan representasi wilayah yang seimbang.

Dari segi status, mayoritas responden merupakan mahasiswa (66,1%), diikuti oleh individu yang bekerja (33,1%), dengan hanya sebagian kecil pelajar sekolah. Hal yang penting, seluruh responden (100%) melaporkan memiliki akun TikTok, yang memastikan bahwa sampel sepenuhnya merepresentasikan pengguna aktif platform tersebut. Terkait pola penggunaan, sebagian besar responden melaporkan menggunakan TikTok selama 4–6 jam per hari (52,5%), sementara proporsi yang cukup besar (47,5%) melaporkan penggunaan lebih dari 6 jam, yang menunjukkan tingkat keterlibatan yang secara konsisten tinggi. Selain itu,

frekuensi penggunaan smartphone didominasi oleh tingkat tinggi, dengan 38,1% dikategorikan sebagai pengguna yang sangat sering dan 35,6% sebagai pengguna yang sering, sedangkan hanya sebagian kecil melaporkan penggunaan sedang atau jarang. Tujuan utama penggunaan TikTok adalah hiburan (33,1%), diikuti dengan mengisi waktu luang (28,8%), interaksi sosial (19,5%), dan mencari informasi atau konten pendidikan (18,6%), yang menunjukkan bahwa platform tersebut memiliki fungsi rekreatif sekaligus fungsional.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa responden merupakan pengguna digital dengan keterlibatan tinggi, yang ditandai dengan penggunaan smartphone dan TikTok secara intensif, yang mencerminkan pola perilaku khas Generasi Z dalam lingkungan yang terintegrasi secara digital.

Tabel 2. Uji Asumsi

	Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	Uji Linearitas Regresi
Nomophobia	0.003	0.002
Kesenian	0.055	
Keterangan	Data tidak normal	Data linear

Berdasarkan hasil uji asumsi yang dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa variabel nomophobia memiliki nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Sementara itu, variabel kesepian menunjukkan nilai signifikansi 0,055 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas yang dilakukan melalui analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara nomophobia dan kesepian bersifat linear. Dengan demikian, meskipun data tidak sepenuhnya memenuhi asumsi normalitas, asumsi linearitas terpenuhi. Oleh karena itu, analisis tetap dapat dilakukan menggunakan teknik statistik nonparametrik, khususnya uji korelasi Spearman.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Nomophobia

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase (%)
Tinggi	>41	96	81,36%
Sedang	37-41	5	4,24%
Rendah	<37	17	14,40%
Total		118	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden berada pada kategori nomophobia tinggi, yaitu sebanyak 96 individu (81,36%), diikuti oleh 5 individu (4,24%) dalam kategori sedang dan 17 individu (14,40%) dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap smartphone, yang mencerminkan kecenderungan nomophobia yang kuat dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Kesepian

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase (%)
Tinggi	>47	63	53,39%
Sedang	43-47	27	22,88%
Rendah	<43	28	23,73%
Total		118	100%

Pada variabel kesepian, mayoritas responden juga berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 63 individu (53,39%), diikuti oleh 27 individu (22,88%) dalam kategori sedang dan 28 individu (23,73%) dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa responden cenderung mengalami tingkat kesepian yang relatif tinggi sebagai pengalaman emosional subjektif.

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel	Nomophobia	
Kesepian	Spearman's rho	0.228
	p-value	0.013

Hasil analisis korelasi menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,228 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,013. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan secara statistik antara kesepian dan kecenderungan nomophobia pada pengguna TikTok Generasi Z. Namun, kekuatan hubungan tersebut dikategorikan lemah.

Korelasi yang relatif lemah menunjukkan bahwa nomophobia tidak dapat dijelaskan hanya oleh kondisi emosional seperti kesepian. Sebaliknya, ketergantungan terhadap smartphone pada Generasi Z lebih mungkin dipengaruhi oleh pola penggunaan yang habitual, multifungsi perangkat digital, dan integrasi smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, nomophobia sebaiknya dipahami sebagai bentuk umum ketergantungan terhadap smartphone, bukan secara khusus berkaitan dengan penggunaan TikTok.

Nelta & Dwatra (2026) menemukan bahwa kecenderungan nomophobia tetap ada meskipun tidak menggunakan aplikasi tertentu, karena keterikatan utama diarahkan pada smartphone secara keseluruhan. Penelitian Putri & Huwae (2025) menyatakan bahwa kesepian dapat muncul bersamaan dengan nomophobia, tetapi hubungan tersebut tidak spesifik terhadap aplikasi tertentu, melainkan berkaitan dengan pola penggunaan smartphone secara keseluruhan. Selain itu, Karimah et al. (2025) menekankan bahwa nomophobia lebih erat berkaitan dengan kebutuhan untuk tetap terhubung melalui smartphone daripada ketergantungan pada aplikasi tertentu seperti TikTok.

Temuan empiris dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden sering mengalami kebosanan, kegelisahan, ketidaknyamanan, dan rasa hampa ketika tidak dapat mengakses TikTok. Namun, respons yang muncul tidak selalu berkaitan dengan rasa kesepian, melainkan pada hilangnya stimulus dan hiburan yang telah menjadi kebiasaan yang diberikan oleh aplikasi tersebut (Putranto et al., 2025). Hal ini sejalan dengan Raisasari & Fahmawati (2022), yang menyatakan bahwa penggunaan TikTok dapat menimbulkan ketergantungan karena struktur kontennya yang cepat dan berulang. Afrioza et al. (2025)

lebih lanjut menjelaskan bahwa desain algoritmik TikTok memperkuat perilaku penggunaan kompulsif, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan ketika akses dibatasi.

Selain itu, perasaan bosan ketika tidak menggunakan TikTok juga dapat berkaitan dengan terbatasnya interaksi sosial di kehidupan nyata. Putri & Huwae (2025) menjelaskan bahwa kesepian berkaitan dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial, yang tidak selalu terpenuhi melalui interaksi digital. Oleh karena itu, kebosanan dalam konteks ini dapat mencerminkan kurangnya interaksi sosial yang bermakna, bukan semata-mata ketiadaan aktivitas digital.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan nomophobia cenderung lemah. Beberapa penelitian melaporkan nilai korelasi yang rendah, seperti $r = 0,377$, yang menunjukkan bahwa kesepian hanya memberikan kontribusi minimal terhadap nomophobia. Kamil et al. (2024) juga menemukan bahwa kesepian bukan merupakan prediktor signifikan nomophobia ketika dianalisis bersama variabel lain seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), yang menunjukkan bahwa kesepian bukan merupakan faktor dominan.

Penelitian Putra & Tumanggor (2024) menemukan korelasi yang sangat lemah dan tidak signifikan ($r = 0,08$; $p = 0,97$), yang menekankan bahwa nomophobia lebih erat berkaitan dengan kebiasaan penggunaan smartphone, kebutuhan hiburan, dan keinginan untuk tetap terhubung secara digital. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa ketergantungan terhadap smartphone tidak bersifat spesifik terhadap platform tertentu, melainkan bersifat umum dalam perilaku penggunaan digital.

Dalam konteks yang lebih luas, penggunaan smartphone pada Generasi Z telah menjadi bagian dari gaya hidup. Smartphone digunakan tidak hanya untuk komunikasi tetapi juga untuk hiburan, eksplorasi diri, dan pembentukan identitas dalam ruang digital (Fahrezi & Lestari, 2021). Dalam konteks TikTok, perilaku pengguna dapat dijelaskan melalui *sensation seeking* dan *self-presentation*. *Sensation seeking* mengacu pada kecenderungan untuk mencari pengalaman yang baru dan menstimulasi (Hikmah et al., 2025), sedangkan *self-presentation* mengacu pada upaya individu untuk membentuk dan menampilkan citra diri yang diinginkan dalam lingkungan media sosial (Rahmah et al., 2019). Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa penggunaan TikTok lebih kuat didorong oleh motif hiburan dan ekspresi diri daripada kesepian.

Oleh karena itu, hubungan antara kesepian dan nomophobia dalam penelitian ini tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh faktor psikologis dan perilaku lain seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), kontrol diri, dan kebutuhan akan validasi sosial. Penelitian sebelumnya oleh Putri & Huwae (2025) juga menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang lebih kuat dengan nomophobia dibandingkan kesepian, karena individu termotivasi untuk tetap terhubung secara terus-menerus agar tidak kehilangan informasi.

Selanjutnya, Intensitas penggunaan smartphone dan kebiasaan dalam menggunakan media digital tampaknya lebih berperan dalam menjelaskan nomophobia dibandingkan kesepian. Menurut Yildirim & Correia (2015), nomophobia didefinisikan sebagai kecemasan

yang muncul ketika individu tidak dapat mengakses smartphone, yang mencerminkan ketergantungan umum terhadap perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari, bukan penggunaan yang spesifik terhadap aplikasi tertentu.

Kesepian bukan merupakan determinan utama nomophobia. Individu dapat mengalami nomophobia tanpa mengalami kesepian, dan sebaliknya, kesepian tidak selalu mengarah pada nomophobia. Hubungan antara kedua variabel tersebut lemah dan tidak menunjukkan bahwa salah satu variabel menjadi penyebab utama variabel lainnya. Pandusaputri et al. (2024) juga menekankan bahwa penggunaan smartphone pada Generasi Z lebih kuat didorong oleh kebutuhan hiburan dan perilaku habitual daripada kondisi emosional seperti kesepian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengkaji penggunaan TikTok secara spesifik, mengingat ketergantungan terhadap smartphone pada Generasi Z bersifat luas dan tidak terbatas pada satu aplikasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk berfokus pada aplikasi tertentu guna memperoleh pemahaman yang lebih rinci dan mendalam mengenai dinamika nomophobia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan secara statistik antara kesepian dan kecenderungan nomophobia pada pengguna TikTok Generasi Z ($r = 0,228$; $p = 0,013$). Namun, kekuatan hubungan tersebut lemah, yang menunjukkan bahwa kesepian hanya berkontribusi dalam kapasitas yang terbatas terhadap kecenderungan nomophobia. Temuan deskriptif lebih lanjut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi baik untuk kesepian maupun nomophobia, yang mencerminkan adanya kesepian emosional dan ketergantungan smartphone yang kuat secara bersamaan pada Generasi Z. Meskipun demikian, korelasi yang lemah menunjukkan bahwa nomophobia tidak dapat sepenuhnya dijelaskan oleh kesepian saja. Sebaliknya, ketergantungan terhadap smartphone lebih kuat berkaitan dengan pola penggunaan habitual, multifungsi smartphone, dan integrasinya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, nomophobia sebaiknya dipahami sebagai fenomena multidimensional yang dipengaruhi tidak hanya oleh faktor emosional tetapi juga aspek perilaku dan teknologi.

Maka dapat disimpulkan, kesepian bukan merupakan determinan utama nomophobia, meskipun tetap menjadi salah satu faktor yang berkontribusi. Temuan ini menekankan bahwa ketergantungan Generasi Z terhadap smartphone lebih banyak dibentuk oleh kebiasaan digital secara umum dan kebutuhan akan konektivitas yang berkelanjutan daripada semata-mata kondisi emosional seperti kesepian. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengeksplorasi variabel berpengaruh lainnya seperti Fear of Missing Out (FoMO), kontrol diri, dan pola penggunaan digital untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai nomophobia.

DAFTAR PUSTAKA

Afrioza, S., Sawita, N. D., & Zai, K. (2025). *Tiktok sebagai ruang sosial gen z: analisis risiko kecanduan dan perundungan siber dalam perspektif manajemen risiko*. 2(2), 68–74.

- Citraningtyas, T., Bang, A. S., & Arsita, E. (2023). Cemas terpisah dari telepon genggam karena butuh teman? nomophobia dan kesepian pada dewasa muda. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(1), 34–40. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v29i1.2653>
- Corsini Widya Nugraha, A., Abdillah, R., & Oktavianingsih, R. (2022). Kesepian dan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 584–590. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7302355>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Fahrezi, R. A., & Lestari, R. (2021). *Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap nomophobia generasi z surakarta*. 10(2), 71–76.
- Hardianti, F., Kuswarno, E., & Sjafirah, N. A. (2019). Nomophobia dalam perspektif media, budaya dan teknologi. *Edutech*, 18(2), 182–196. <https://doi.org/10.17509/e.v18i2.17134>
- Helaluddin, H., Tulak, H., & Rante, S. V. N. (2019). *Strategi pembelajaran bahasa bagi generasi z : sebuah tinjauan pustaka*. 6(2), 31–46.
- Hikmah, N., Akhmad, M., Murdiana, S., & Ismail, I. (2025). *Pengaruh sensation seeking terhadap frekuensi penggunaan aplikasi tiktok pada mahasiswa di Kota Makassar*. 4(6), 9899–9905.
- Kamil, N., Narjis, K., & Wahyuni, S. (2024). *Nomophobia syndrome and its impact on morale and behavior change in early childhood*. 10(2).
- Karimah, H., Sukirno, A., & Syaputra, Y. D. (2025). *The relationship between loneliness , nomophobia , and psychological well-being of migrant students*. 6(1).
- Nelta, Y. Y., & Dwatra, F. D. (2026). *Pengaruh intensitas penggunaan smartphone dan kesepian terhadap nomophobia pada gen z di kota padang*. 6, 457–475.
- Pandusaputri, N. A., Mokodompit, R. B. R., Simangunsong, E. P., & Irwansyah, I. (2024). *Kenyamanan pengguna ios dan android di kalangan generasi z*. 9(5).
- Perlman, D., & Peplau, A. L. (1981). Social psychology of loneliness. *American Psychologist*, 41(2), 229–231. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.2.229>
- Putra, F. P., & Tumanggor, R. O. (2024). *Hubungan loneliness dengan nomophobia pada dewasa*. 8(3), 438–446.

- Putranto, T. D., Murwani, E., & Prasetyo, D. (2025). *Instagram multiple accounts : a self-presentation by Generation Z*. 9(November), 783–792. <https://doi.org/10.25139/jsk.v9i3.10756>
- Putri, C. A., & Huwae, A. (2025). *Kesepian, kontrol diri dan nomophobia pada remaja di Indonesia*. 11(2), 224–233. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i2.15110>
- Rahmah, T. R., Permatasari, N., & Pada, T. (2019). *Hubungan antara self presentation pada media sosial dan pembentukan identitas diri pada remaja akhir*. *Temilnas Xii*, 133–143.
- Raisasari, K., & Fahmawati, Z. N. (2022). *The relationship between loneliness and leisure boredom and tiktok social media addiction in teens*. 1991, 1–7.
- Rokach, A. (2018). Effective coping with loneliness: a review. *Open Journal of Depression*, 07(04), 61–72. <https://doi.org/10.4236/ojd.2018.74005>
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 778384749. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169–1182. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(October), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>