

## **Peran *digital lifestyle* dan *social network* terhadap risiko *nomophobia* pada gen Z**

**Marsanda Dwi Febiola<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Eko April Ariyanto<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Rr Amanda Pasca Rini<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: [marsandadf223@gmail.com](mailto:marsandadf223@gmail.com)

### **Abstract**

*The research conducted by the author aims to determine the relationship between digital lifestyle and social network on nomophobia among Generation Z in Surabaya. This study is motivated by the increasing use of digital technology and social media among young people, which potentially leads to anxiety when individuals are unable to access their smartphones. This research is a type of quantitative study using a correlational method. The population in this study was Generation Z students in Surabaya, and the sampling technique used was purposive sampling, involving 384 respondents selected based on specific criteria. The results of multiple linear regression analysis show that digital lifestyle and social network simultaneously have a significant effect on nomophobia, with an F-value of 15.986 and a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). Partially, digital lifestyle significantly affects nomophobia with a t-value of 3.999 ( $p = 0.000$ ), and social network also has a significant effect with a t-value of 3.456 ( $p = 0.001$ ). These findings indicate that digital lifestyle and social network are significant predictors of nomophobia among Generation Z*

**Keywords:** *digital lifestyle, generation Z, nomophobia, smartphone, social network*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *digital lifestyle* dan *social network* pada Generasi Z di Surabaya. Hal yang melatarbelakangi penelitian ini adalah fenomena meningkatnya penggunaan teknologi digital dan media sosial di kalangan generasi muda saat ini, tentunya akan memicu individu tidak dapat jauh dari *smartphone*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah partisipan 384 responden dengan kriteria khusus yang telah ditetapkan sebelumnya. Hasil penelitian menggunakan teknik analisis regresi berganda menunjukkan bahwa secara simultan *digital lifestyle* dan *social network* berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia* dengan nilai F sebesar 15,986 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Secara parsial, *digital lifestyle* berpengaruh sangat signifikan terhadap *nomophobia* dengan nilai t sebesar 3,999 dan signifikansi 0,000, sedangkan *social network* juga berpengaruh sangat signifikan dengan nilai t sebesar 3,456 dan signifikansi 0,001. Temuan ini menunjukkan bahwa *digital lifestyle* dan *social network* merupakan prediktor signifikan terhadap *nomophobia*.

**Kata kunci:** *digital lifestyle, generation Z, nomophobia, smartphone, social network*

## Pendahuluan

Saat ini perkembangan teknologi sudah semakin pesat berkembang. Di era modern ini ponsel canggih atau yang sering disebut *smartphone* merupakan salah satu bentuk teknologi yang mengalami perkembangan yang pesat. *Smartphone* merupakan alat genggam yang tidak hanya digunakan sebagai media memenuhi kebutuhan komunikasi sederhana seperti pesan tulis dan pesan suara, namun juga memiliki kelebihan tertentu dalam memberikan pelayanan terhadap penggunaannya (Fadilah & Rini, 2022).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) terdapat sekitar 70% penduduk Indonesia telah menggunakan *smartphone*. Sedangkan menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mengungkapkan bahwa terdapat 79,5% penduduk Indonesia yang telah terhubung ke internet. Survei data tersebut sejalan dengan hasil statistik yang telah diungkapkan oleh *databoks.katadata.co.id* yang menyatakan bahwa saat ini Indonesia berada pada tingkat 4 dunia dalam penggunaan *smartphone* dengan total pengguna mencapai 170 juta.

Angka tersebut merupakan representasi bahwa negara Indonesia saat ini memiliki sistem digital yang berkembang pesat sehingga dapat berpengaruh terhadap pola komunikasi masyarakat tetapi juga berpengaruh pada aspek kehidupan sosial dan juga gaya hidup digital. Serta menurut data dari APJII menyatakan bahwa 34,4% pengguna *smartphone* saat ini adalah kelompok muda khususnya Gen Z.

Dampak dari tingginya angka penggunaan *smartphone* di Indonesia serta kecenderungan kehidupan daring dan luring yang semakin sulit untuk dibedakan, saat ini muncul fenomena *nomophobia* yang menjadi suatu isu yang tidak bisa diabaikan. Bragazzi & Puente (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena yang sangat berkaitan dengan gaya hidup masyarakat modern. Meskipun belum termasuk kedalam DSM-V Bragazzi dan Puente menyebutkan bahwa gejala yang dialami individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* memiliki gejala yang mirip dengan individu yang mengalami kecemasan, seperti perasaan panik dan juga gelisah.

Beberapa peneliti menganggap hal ini adalah sebagai bentuk penyakit digital yang menyebabkan perubahan biopsikososial. Menurut teori kognitif sosial, diasumsikan bahwa individu dapat menggunakan teknologi secara berlebihan sebagai sarana untuk menghilangkan stres dalam hidup, harga diri yang rendah, serta emosi negatif yang memiliki keterkaitan dengan kinerja akademik yang rendah. Ketika individu tersebut lebih banyak memiliki waktu dalam dunia digital maka akan mempengaruhi tingkat *nomophobia* menjadi lebih tinggi juga (Montag & Market, 2023).

Menurut Ditrendia (2018) dalam (Ramos-Soler, López-Sánchez, & Quiles-Soler, 2021) mengatakan bahwa aktivitas yang paling banyak dilakukan remaja melalui

smartphone mereka adalah sebagai sarana menonton video, menjelajah internet, juga menambah relasi sosial. Pada penelitian yang sama juga diungkapkan bahwa *social network* adalah sumber komunikasi dan bersosialisasi yang relevan untuk kaum muda sehingga dapat menjadikan mereka berperilaku adikif. Hal lain yang diungkap oleh peneliti yang sama yakni *nomophobia* memiliki keterikatan yang khas dengan ketergantungan jejaring sosial dan gaya hidup pada dunia digital.

## **Metode**

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif dengan bentuk korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel *digital lifestyle* dan *social network* dengan *nomophobia* pada Gen Z di Surabaya

### *Subjek*

Sasaran subjek pada penelitian ini sejumlah 384 responden dengan rentan usia 18-26 tahun yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* juga dibantu dengan penyebaran kuesioner melalui *googleform* dan disebarakan melalui sosial media dan pesan pribadi.

### *Instrumen Penelitian*

Penelitian ini terdapat 3 skala yang digunakan yaitu: Skala pertama, *nomophobia* menggunakan dasar aspek yang diungkapkan oleh (Yildirim, 2014) dengan 17 total aitem. Skala kedua, *digital lifestyle* menggunakan dasar aspek yang diungkapkan oleh (Kotler & Keller, 2009) dengan 12 total aitem. Skala ketiga, *social network* menggunakan dasar aspek yang diungkapkan oleh (Kuss & Griffiths, 2011) dengan 21 total aitem.

### *Teknik Analisis Data*

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan *Statistical Program for Social Science (SPSS) 26 version*.

## **Hasil**

Pengambilan data pada responden dilakukan selama 23 hari atau 3 minggu lebih 2 hari dimulai pada tanggal 18 Juni sampai dengan 10 Juli 2025 dengan total responden penelitian sejumlah 384 responden

### *Analisis Deskriptif Skala Nomophobia*

Berdasarkan data yang didapatkan, maka variabel *nomophobia* dalam penelitian ini dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Untuk uraian kategori dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 1

Kategori Nomophobia

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 66$	24	6,25%
Tinggi	$57 \leq X < 66$	88	22,92%
Sedang	$49 \leq X < 56$	134	34,90%
Rendah	$40 \leq X < 48$	110	28,65%
Sangat Rendah	$X < 40$	28	7,29%
Total		384	100%

*Analisis Deskriptif Skala Digital Lifestyle*

Berdasarkan data yang didapatkan, maka variabel *digital lifestyle* dalam penelitian ini dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Untuk uraian kategori dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 2

Kategori Digital Lifestyle

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 55$	18	4,69%
Tinggi	$48 \leq X < 55$	116	30,21%
Sedang	$41 \leq X < 47$	147	38,28%
Rendah	$35 \leq X < 40$	90	13,44%
Sangat Rendah	$X < 34$	13	3,39%
Total		384	100%

*Analisis Deskriptif Skala Social Network*

Berdasarkan data yang didapatkan, maka variabel *social network* dalam penelitian ini dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Untuk uraian kategori dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 3

Kategori Social Network

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 78$	23	5,99%
Tinggi	$67 \leq X < 78$	82	21,35%
Sedang	$55 \leq X < 66$	163	42,45%
Rendah	$44 \leq X < 54$	94	24,48%
Sangat Rendah	$X < 44$	22	5,73%
Total		384	100%

Uji Hipotesis

**Hipotesis 1 :** Terdapat hubungan antara *digital lifestyle* dan *social network* dengan *nomophobia*

Tabel 4  
Hasil Uji Hipotesis 1

Variabel	R	R Square	F	Sign.	Keterangan
Digital Lifestyle-Social Network	0,278	0,077	15,986	0,000	Sangat Signifikan

Melalui uji Analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS 26 version diperoleh hasil skor korelasi sebesar  $R=0,278$  dengan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,001$ ) yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *digital lifestyle* dan *social network* dengan *nomophobia* pada Gen Z di Surabaya. Pada penelitian ini juga telah terbukti bahwa *digital lifestyle* dan *social network* secara simultan memiliki pengaruh sebesar 7,7% terhadap *nomophobia*. Adapun 92,3 dipengaruhi oleh variabel lain yang belum sempat peneliti jabarkan.

**Hipotesis 2 :** Terdapat hubungan positif antara *digital lifestyle* dengan *nomophobia*

Tabel 5  
Hasil Uji Hipotesis 2

Variabel	B	t	Sign.	Keterangan
Digital Lifestyle	0,363	3,999	0,000	Sangat Signifikan

Melalui uji hipotesis kedua yang diuji menggunakan analisis regresi berganda kali ini melihat nilai t (parsial). Nilai hubungan pada kedua variabel *digital lifestyle* dengan *nomophobia* memiliki nilai t regresi sebesar 3,999 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,01$ ). Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara *digital lifestyle* dengan *nomophobia*.

**Hipotesis 3 :** Terdapat hubungan positif antara *social network* dengan *nomophobia*

Tabel 6  
Hasil Uji Hipotesis 3

Variabel	B	t	Sign.	Keterangan
Social Network	0,480	3,456	0,001	Sangat Signifikan

Melalui uji hipotesis kedua yang diuji menggunakan analisis regresi berganda kali ini melihat nilai t (parsial). Nilai hubungan pada kedua variabel *social network* dengan *nomophobia* memiliki nilai t regresi sebesar 3,456 dan nilai signifikansi sebesar 0,001

( $p < 0,01$ ). Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara social network dengan nomophobia.

Uji T Komparatif

Tabel 6

Hasil Uji Perbedaan Nomophobia berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perempuan	195	52,77	8,396	0,601
Laki - Laki	189	53,30	9,350	0,680

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat nomophobia antara laki-laki dan perempuan, diketahui bahwa perempuan memiliki nilai Mean 52,77 dan nilai standar deviation 8,39 sementara laki-laki memiliki nilai Mean 53,30 dan nilai standar deviation 9,35 dan nilai signifikansi sebesar 0,565 ( $p > 0,05$ ). Sehingga diperoleh hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok tersebut. Dengan demikian, pada penelitian ini jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat *nomophobia*. Hal ini mengindikasikan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat *nomophobia* yang relatif setara dalam penelitian ini.

**Pembahasan**

Fenomena *nomophobia* atau *no mobile phobia* menjadi perhatian yang penting di era modern saat ini, khususnya pada kalangan generasi muda yang sangat bergantung pada teknologi digital. Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya tingkat kecemasan individu ketika kehilangan akses terhadap *smartphone* sehingga menimbulkan gangguan psikologis yang tidak dapat diabaikan. *Nomophobia* memiliki peran penting dalam menggambarkan dampak psikologis dari penggunaan teknologi yang berlebihan sehingga diperlukannya penelitian secara ilmiah agar gejala-gejala tersebut tidak berkembang dan menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius serta menurunkan kualitas hidup individu. Secara psikologis terdapat dinamika internal yang memperlihatkan bagaimana kebutuhan untuk selalu terhubung dengan aktivitas digital dan jejaring sosial sehingga membentuk keterikatan terhadap keberadaan *smartphone*. Interaksi antara dorongan sosial, tekanan budaya digital, dan kecemasan kehilangan akses menjadi fondasi dari dinamika psikologis yang mendorong munculnya tingkat *nomophobia* individu.

Berdasarkan hasil penelitian ini, telah ditemukan bahwa *digital lifestyle* dan *social network* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia*. Dengan kata lain hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan dari *digital*

*lifestyle* dengan *nomophobia*. Secara psikologis, individu yang terbiasa menjalani aktivitas secara digital akan cenderung membentuk keterikatan emosional perangkat digitalnya. Hal ini mendorong munculnya ketakutan atau kecemasan saat tidak dapat mengakses *smartphone*, yang merupakan inti dari *nomophobia*. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Kaur & Bala, 2015) yang menyatakan bahwa penggunaan digital secara berlebihan meningkatkan risiko kecemasan dan stres ketika tidak terhubung. Selain itu *social network* juga menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Dinamika psikologis yang terbentuk dalam hal ini adalah adanya kebutuhan dasar untuk tetap terkoneksi yang bila terganggu akan muncul adanya perasaan terisolasi atau cemas. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Gezgin D. M., 2018), yang mengatakan bahwa keterlibatan sosial melalui media digital berbanding lurus dengan tingkat kecemasan digital yang dialami individu.

Berdasarkan hasil penelitian ini menggunakan teknik analisis uji korelasi parametric dengan bantuan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) 26 version*. Pada penelitian ini telah diperoleh hasil nilai korelasi sebesar 0,278 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *digital lifestyle* dan *social network* dengan *nomophobia* pada usia Gen Z. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa hipotesis pertama yang menyatakan bahwa *digital lifestyle* dan *social network* dengan *nomophobia* dapat diterima. Hubungan antar variabel *digital lifestyle* dan *social network* dengan *nomophobia* memiliki arah yang positif sehingga dapat diartikan apabila semakin lama individu beraktivitas dalam dunia digital dan berinteraksi di jejaring sosial maka semakin tinggi juga tingkat *nomophobia* dari individu tersebut. Begitu juga sebaliknya apabila semakin jarang individu beraktivitas dalam dunia digital dan berinteraksi di jejaring sosial maka semakin rendah juga tingkat *nomophobia*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara *digital lifestyle* dengan *nomophobia* dan *social network* dengan *nomophobia*. Hal tersebut juga membuktikan bahwa hipotesis kedua dan ketiga yang diajukan oleh peneliti dapat diterima. Sehingga penelitian ini dapat mendukung penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Ramos-Soler, López-Sánchez, & Quiles-Soler, 2021) yang mengatakan bahwa pada kalangan remaja terdapat hubungan yang erat dengan intensitas penggunaan teknologi digital. Umumnya remaja saat ini sangat menggantungkan kehidupannya untuk melakukan aktivitas pada dunia digital.

Penggunaan *smartphone* yang sangat masif juga memiliki keterikatan yang kuat terhadap individu yang menggunakan *social media* secara aktif. Interaksi sosial dan feedback yang didapatkan melalui penggunaan *social media* akan menjadikan individu tersebut lebih sering untuk tidak ingin jauh dari *smartphone* mereka. Seperti penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Sarwari dkk (2023) yang mengatakan bahwa individu yang menikmati interaksi dan hiburan yang disediakan pada dunia digital maka

semakin tinggi juga kemungkinan individu tersebut mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses ponsel.

Aktivitas digital yang sangat masif tanpa jeda, memperkuat kebiasaan *compulsive checking* yakni dorongan untuk terus memeriksa *smartphone* meskipun tidak ada pemberitahuan masuk ataupun kebutuhan mendesak. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Gezgin D. M., 2018) yang dilakukan kepada mahasiswa yang berada di Turki bahwa semakin tingginya frekuensi penggunaan jejaring sosial dan juga aktivitas yang melibatkan aplikasi berbasis internet maka semakin tinggi pula skor *nomophobia* dari individu tersebut.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Ramos-Soler, López-Sánchez, & Quiles-Soler, 2021) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan aplikasi media sosial melalui *smartphone* berhubungan erat dengan tingkat *nomophobia* pada remaja. Mereka menemukan bahwa aktivitas digital yang tinggi seperti mengakses media sosial, bermain game daring, serta interaksi melalui pesan instan akan memperkuat keterikatan emosional terhadap perangkat digital. Hal ini mendorong munculnya rasa cemas dan tidak nyaman ketika individu tidak dapat mengakses ponselnya, yang merupakan ciri utama dari *nomophobia*. Selain itu penelitian ini juga diperkuat oleh Gnardellis, dkk (2023) pada mahasiswa Yunani, mereka merasa terdorong untuk selalu terhubung dengan dunia maya dan akan mengalami kecemasan ketika koneksi tersebut terputus. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan sosial digital menjadi salah satu faktor risiko utama dalam terbentuknya *nomophobia*.

Dalam hal ini, *nomophobia* tidak hanya mencerminkan ketergantungan terhadap teknologi, tetapi juga kekhawatiran terhadap kehilangan akses sosial dan pengakuan dari orang lain di dunia maya. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Samaha dan Hawi (2016) yang menemukan bahwa intensitas keterlibatan sosial digital berkorelasi positif dengan tingkat *nomophobia* dan kecemasan sosial. Mereka menjelaskan bahwa individu yang sangat aktif dalam jaringan sosial digital cenderung merasa takut kehilangan koneksi sosial ketika tidak dapat mengakses *smartphone* mereka.

Ketika seseorang memiliki gaya hidup digital yang tinggi dan keterlibatan yang intens dalam jejaring sosial, maka hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat ketergantungan individu terhadap perangkat digital, khususnya *smartphone*. Dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas digital seperti berkomunikasi, mencari informasi, hingga menjalin relasi sosial banyak dilakukan secara daring. Oleh karena itu, ketika individu tidak dapat mengakses ponsel atau kehilangan koneksi digital, dapat muncul perasaan cemas dan tidak nyaman. Inilah yang dikenal sebagai *nomophobia*. Maka dari itu, penting bagi individu untuk mengelola aktivitas digital secara seimbang agar tidak terjadi kecanduan yang berdampak pada kesehatan mental.

Namun pada penelitian kali ini juga terdapat perbedaan pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Ramos-Soler, López-Sánchez, & Quiles-Soler, 2021) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan terhadap jenis kelamin



dalam tingkat *nomophobia*. Sedangkan pada penelitian kali ini telah diperoleh hasil 50,8% tingkat *nomophobia* pada perempuan dan 49,2% tingkat *nomophobia* pada laki-laki. Sehingga perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin tersebut tetap ada namun tidak signifikan.

Dari penjelasan yang telah terjabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sudah sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti dan juga mendukung temuan dari penelitian lain yang mengatakan bahwa aktivitas digital dan aktivitas jejaring sosial secara signifikan mempengaruhi tingkat *nomophobia* pada remaja hingga dewasa awal (Ramos-Soler, López-Sánchez, & Quiles-Soler, 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa digital lifestyle dan jejaring sosial merupakan dua aspek penting yang berkontribusi terhadap terbentuknya *nomophobia*, khususnya pada kelompok usia muda yang sangat akrab dengan teknologi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk meningkatkan literasi digital serta membangun kesadaran akan pentingnya penggunaan teknologi secara seimbang guna mencegah risiko ketergantungan psikologis terhadap perangkat digital.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan positif antara *digital lifestyle* dan *social network* dengan *nomophobia* pada usia gen z. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas yang masif dalam dunia digital dan intensitas yang cukup tinggi dalam berjejaring sosial memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap tingkat *nomophobia*. Secara umum aktivitas digital dan jejaring sosial memberikan sumbangan sebesar 7,7% terhadap tingkat *nomophobia*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat aktivitas digital, keterlibatan jejaring sosial, dan *nomophobia* yang berada pada kategori sedang. Hal ini mencerminkan bahwa responden cukup aktif dalam aktivitas digital dan media sosial, namun belum menunjukkan gejala ketergantungan yang ekstrem terhadap perangkat digital. Gaya hidup digital dan jejaring sosial yang moderat memungkinkan individu tetap terhubung secara sosial tanpa mengalami kecemasan berlebihan saat tidak mengakses smartphone.

Penelitian ini telah memberikan pemahaman mengenai hubungan *digital lifestyle* dan *social network* dengan *nomophobia*, namun penelitian selanjutnya diharapkan menambahkan variabel lain seperti kecemasan, regulasi emosi, dan *self-control* untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh. Selain itu, disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau eksperimen serta metode pengukuran yang lebih beragam, seperti wawancara terstruktur atau observasi perilaku digital, guna meningkatkan pemahaman mendalam dan validitas data.

## Referensi

- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160.
- Fadilah, A., & Rini, R. A. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol. *INNER: Journal of Psychological Research*, 150-159.
- Gezgin, D. M. (2018). Relationship among smartphone addiction, age, lack of sleep, fear of missing out and social networking sites use among high school students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 409-421.
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: Age, sleep duration, social network use and fear of missing out. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 183-200.
- Gnardellis, C., Vagka, E., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education (EJIHPE)*, 1467-1476.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). Hubungan Antara Kecanduan Media Sosial, Harga Diri, dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa. *Sage Journals Volume 35, Edisi 5*.
- Hidayat, F., Herniswati, & Maba, A. P. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap kepribadian anak sekolah dasar: studi kasus pada siswa 'X' (The impact of gadget use on the personality of basic school children: case Studies on Students 'X'). *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan (Jahidik)*, 1-13.
- Kaur, S., & Bala, R. (2015). A Descriptive Study to Assess the Risk of Developing Nomophobia among Students of Selected Nursing Colleges, Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2009). *Manajemen Pemasaran Jilid 1 -13/E*. Jakarta: Erlangga.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *n International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)*, 3528-3552.
- Montag, K., & Market, S. (2023). Penggunaan media sosial dan kegagalan kognitif sehari-hari: menyelidiki hubungan antara rasa takut ketinggalan dan gangguan penggunaan jejaring sosial. *BMC Psikiatri*.
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., & Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: digital lifestyle, social networking and smartphone abuse. *Communication & Society*, 17-32.
- Sharma, M., Amandeep, Mathur, D. M., & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 231-236.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 271-283.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *IOWA STATE UNIVERSITY*.