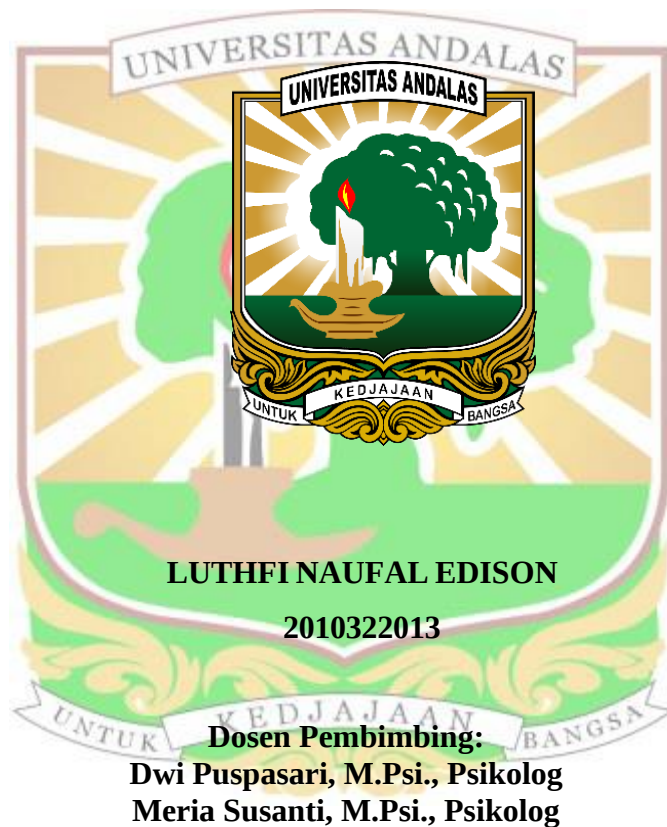


**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025**

THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL ON NOMOPHOBIA IN UNIVERSITY STUDENT

Luthfi Naufal Edison¹⁾, Dwi Puspasari²⁾, Meria Susanti²⁾, Rozi Sastra Purna²⁾, Mafaza²⁾

¹⁾Psychology Student, Faculty of Medicine, Universitas Andalas

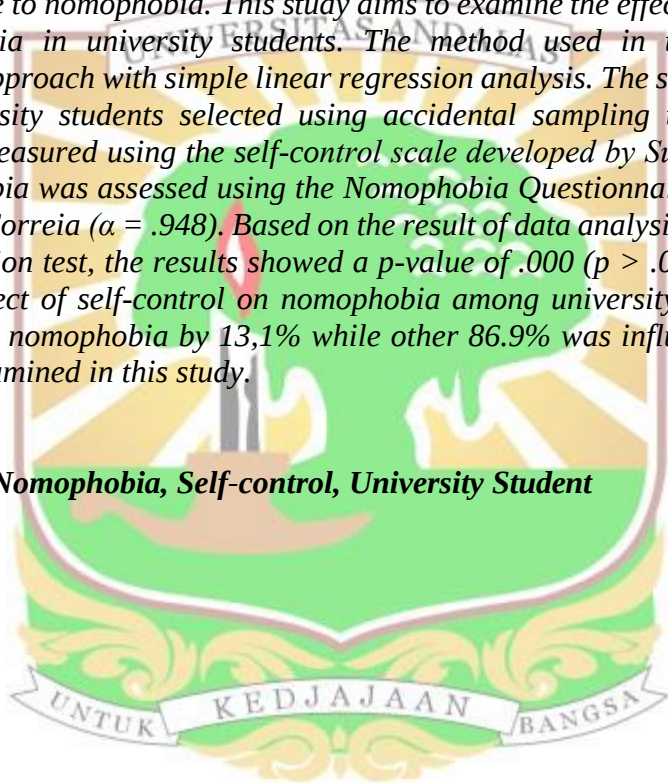
²⁾Department of Psychology, Faculty of Medicine, Universitas Andalas

Luthfinaufal447@gmail.com

ABSTRACT

University students are vulnerable to experiencing nomophobia due to the high demands and reliance on smartphones. Self-control is one of the factors that may contribute to nomophobia. This study aims to examine the effect of self-control on nomophobia in university students. The method used in this study is a quantitative approach with simple linear regression analysis. The sample consisted of 272 university students selected using accidental sampling technique. Self-control was measured using the self-control scale developed by Sarga ($\alpha = .906$), and nomophobia was assessed using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) by Yildirim and Correia ($\alpha = .948$). Based on the result of data analysis using a simple linear regression test, the results showed a p-value of .000 ($p > .05$), indicating a significant effect of self-control on nomophobia among university students. Self-control affects nomophobia by 13,1% while other 86.9% was influenced by other factors not examined in this study.

Kata Kunci: Nomophobia, Self-control, University Student



PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA

Luthfi Naufal Edison¹⁾, Dwi Puspasari²⁾, Meria Susanti²⁾, Rozi Sastra Purna²⁾, Mafaza²⁾,

¹⁾Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

²⁾Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

Luthfinaufal447@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa rentan mengalami *nomophobia* karena banyaknya tuntutan dan kebutuhan terhadap *smartphone*. Kontrol diri menjadi salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Sampel pada penelitian ini berjumlah 272 orang mahasiswa yang didapatkan dengan teknik *accidental sampling*. Kontrol diri diukur menggunakan alat ukur kontrol diri yang disusun oleh Surga ($\alpha = .906$), dan *nomophobia* diukur menggunakan *nomophobia questionnaire* (NMP-Q) oleh Yildirim dan Correia ($\alpha = .948$). Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai $p = .000$ ($p > .05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Kontrol diri memengaruhi *nomophobia* sebesar 13,1% sedangkan 86,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Mahasiswa, *Nomophobia*,

