

ABSTRAK

Lusy Damayanti. 200541100099. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di Universitas Trunojoyo Madura. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2024.

Nomophobia merupakan perasaan takut, cemas, dan khawatir pada diri seseorang yang ditimbulkan akibat tidak dapat terhubung atau jauh dari *smartphone*. Salah satu faktor yang menyebabkan *nomophobia* tersebut adalah faktor internal yaitu kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Trunojoyo Madura. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 245 responden. Instrumen penelitian ini adalah skala *nomophobia* dan skala kontrol diri. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS 23.0 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai F sebesar 17,934 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Trunojoyo Madura. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (*R square*) diperoleh 0,069 atau 6,9% sehingga dapat diartikan bahwa kontrol diri memengaruhi kecenderungan *nomophobia* sebesar 6,9% dan sisanya 93,1% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Kecenderungan *Nomophobia*, Mahasiswa Perantau.

ABSTRACT

Lusy Damayanti. 200541100099. *The Influence of Self-Control on Nomophobia Tendency in Migrant Students at Trunojoyo Madura University. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunojoyo Madura University. 2024.*

Nomophobia is a feeling of fear, anxiety, and worry in a person that arises due to not being able to connect or being far from a smartphone. One of the factors that causes nomophobia is an internal factor, namely self-control. This study aims to determine the effect of self-control on nomophobia tendency in migrant students at Trunojoyo Madura University. This study uses a quantitative method with a purposive sampling technique with a total of 245 respondents. The instruments of this research are the nomophobia scale and the self-control scale. The analysis used in this study is a simple linear regression test with the help of the SPSS 23.0 for windows program. The results of this study show an F value of 17.934 with a significance level of 0.000 ($0.000 < 0.05$), then H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be interpreted that there is an influence between self-control on nomophobia tendency in migrant students at Trunojoyo Madura University. Based on the value of the determination coefficient (R square) obtained 0.069 or 6.9% so that it can be interpreted that self-control affects nomophobia tendency by 6.9% and the remaining 93.1% is influenced by other factors that are not studied in this study.

Keywords: Self-Control, Nomophobia Tendency, Migrant Students