

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA*
PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

AGATHA MARIA MECTHILDIS NESI

18.E1.0117



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2025

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Agatha Maria Mecthilidis Nesi

18.E1.0117



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

ABSTRAK

Berkomunikasi di media sosial yang menjadi kebutuhan primer masyarakat khususnya mahasiswa. Hal tersebut membuat mahasiswa tidak bisa lepas dari media sosial sehingga menimbulkan perasaan cemas dan gelisah saat tidak dapat mengakses media sosial dan *smartphone* yang disebut *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). *Nomophobia* dipengaruhi rendahnya kontrol diri sebagai faktor protektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa pengguna media sosial aktif. Penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan teknik *non-probability insidental sampling*. Metode penelitian pengumpulan data menggunakan *self control scale* terdiri atas 36 item yang disusun oleh Tangney (2004) dan diterjemahkan oleh Munazzah (2016) serta skala *Nomophobia* yang disusun oleh Yildirim (2014) yang diadaptasi oleh Sihombing (2018) berjumlah 20 item. Mode analisis menggunakan *Pearson product moment*. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.222 dengan nilai sig. sebesar 0.012 dapat disimpulkan ada hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa pengguna media sosial aktif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kontrol diri semakin rendah *nomophobia* dan sebaliknya. Kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 4,9% terhadap *nomophobia* dan aspek - aspek kontrol diri yaitu *self discipline*, *deliberate* dan *work ethic* memiliki hubungan negatif signifikan.

Kata kunci : kontrol diri, *nomophobia*, media sosial.

ABSTRACT

Communicating on social media which has become a primary need for society, especially students. This makes students unable to detach from social media, leading to feelings of anxiety and restlessness when they cannot access social media and smartphones, a condition known as nomophobia (no mobile phone phobia). Nomophobia is influenced by low self-control as a protective factor. This study aims to determine the relationship between self-control and nomophobia in active social media users among college students. This research is quantitative, using a non-probability incidental sampling technique. The data collection research methods used the self-control scale which consists of 36 items developed by Tangney (2004) and translated by Munazzah (2016), and the Nomophobia scale which consists of 20 items developed by Yildirim (2014) and adapted by Sihombing (2018). The analysis method uses Pearson product moment. The analysis results show a correlation coefficient value of -0.222 with a sig. value of 0.012. It can be concluded that there is a significant negative relationship between self-control and nomophobia in active social media users among students. This shows that the higher the self-control, the lower the nomophobia, and vice versa. Self-control has a 4.9% influence on nomophobia, and the self-control aspects of self-discipline, deliberation, and work ethic have a significant negative relationship.

Keywords: *self-control, nomophobia, social media.*