

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN JAUH DARI  
SMARTPHONE (NOMOPHOBIA) PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU  
KOMUNIKASI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Ajeng Tiara Asih  
15010112140145**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro**

**ABSTRAK**

Saat ini di tengah kecanggihan teknologi *smartphone* yang sedang berkembang pesat dalam menunjang segala aspek kebutuhan manusia, tanpa sadar membuat pelajar khususnya mahasiswa merasa cemas bila jauh dari *smartphone* atau disebut juga *Nomophobia*. *Nomophobia* adalah suatu situasi terkait kecemasan yang dikarenakan ponsel, internet, atau perangkat komputer berada jauh dari jangkauan pemilikinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 457 mahasiswa dengan sampel penelitian 110 mahasiswa. Penentuan sampel penelitian menggunakan *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang masing-masing terdiri dari 28 aitem dan 36 aitem dengan nilai  $\alpha = .859$  dan  $\alpha = .921$ . Analisa data menggunakan analisis regresi sederhana yang menunjukkan hasil  $r_{xy} = -.398$  pada  $p = .030$  ( $p < .05$ ), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Undip mengalami tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4.3% sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri; Kecemasan; *Smartphone*; *Nomophobia*; Mahasiswa Ilmu Komunikasi.