

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Control* Terhadap Perilaku *Nomophobia* Pada Remaja Pelajar di MAN Tulungagung” ini ditulis oleh Risda Aufa Nirwasita Adristi, NIM. 126308212133, dengan dosen pembimbing Abdullah Chakim, M.Pd.

Kata Kunci: *Self control*, *Nomophobia*, Remaja, Pelajar muslim, *smartphone*.

Perkembangan teknologi digital yang pesat menjadikan *smartphone* sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja generasi Z. Fenomena ini turut memunculkan perilaku *nomophobia*, yaitu ketakutan berlebihan ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap perilaku *nomophobia* pada remaja pelajar Muslim di MAN Tulungagung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 319 siswa yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling* dengan kriteria memiliki *smartphone* dan menggunakannya minimal tiga jam per hari. Instrumen yang digunakan adalah skala *self control* berdasarkan teori Averill dan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* dari Yildirim dan Correia. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *nomophobia* ($p = 0,010$, $R^2 = 0,021$), yang berarti semakin tinggi *self control*, semakin rendah kecenderungan *nomophobia*. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kontrol diri sebagai upaya preventif terhadap dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan, khususnya bagi remaja muslim dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan teknologi dan nilai-nilai keislaman.

ABSTRACT

This thesis, entitled “The Influence of Self-Control on Nomophobia Behavior Among Teenage Students at MAN Tulungagung,” was written by Risda Aufa Nirwasita Adristi, Student ID No. 126308212133, under the supervision of Abdullah Chakim, M.Pd.

Keywords: *Self control, Nomophobia, Adolescents, Muslim students, smartphones.*

The fast development of digital technology has made smartphones an important part of daily life, especially among Generation Z teens. This phenomenon has also led to nomophobia, which is an excessive fear of not being able to access or use a smartphone. This study aims to investigate the influence of self-control on nomophobia behavior among Muslim student adolescents at MAN Tulungagung. The study employs a quantitative approach using a correlational method. The sample consists of 319 students selected through incidental sampling, with criteria including owning a smartphone and using it for at least three hours per day. The instruments used were the self-control scale based on Averill's theory and the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) by Yildirim and Correia. The results of the simple linear regression test showed that self-control has a negative and significant effect on nomophobia ($p = 0.010$, $R^2 = 0.021$), meaning that the higher the self-control, the lower the tendency toward nomophobia. This study emphasizes the importance of strengthening self-control as a preventive measure against the negative impacts of excessive smartphone use, particularly for Muslim adolescents in maintaining a balance between technological demands and Islamic values.

خلاصة

أطروحة بعنوان "تأثير ضبط النفس على سلوك نوموفوبيا لدى المراهقين الطلاب المسلمين في مدرسة ثانوية حكومية في تولونغاغونغ" كتبها ريسدا أؤفا نيرواسيتا أدرستي، رقم الطالب ١٢٦٣٠٨٢١٢١٣٣، تحت إشراف الأستاذ عبد الله شاكم، ماجستير في التربية

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس، نوموفوبيا، المراهقون، الطلاب المسلمون، الهواتف الذكية

لتطور السريع للتكنولوجيا الرقمية جعل الهواتف الذكية جزءًا مهمًا في الحياة اليومية، خاصة بين المراهقين من جيل دزا. وقد أدى هذا الظاهرة إلى ظهور سلوك نوموفوبيا، وهو الخوف المفرط عند عدم القدرة على الوصول إلى الهاتف الذكي أو استخدامه. تأثير تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير ضبط النفس على سلوك نوموفوبيا لدى الطلاب المسلمين في المدارس الثانوية الحكومية في ٣١٩ طالبًا تولونغاغونغ. استخدمت الدراسة نهجًا كميًا مع طريقة ارتباطية. بلغ عدد عينة الدراسة تم اختيارهم باستخدام تقنية العينة العرضية مع معيار امتلاك هاتف ذكي واستخدامه لمدة ثلاث ساعات على الأقل يوميًا. تم استخدام مقياس التحكم الذاتي بناءً على نظرية أفيريل واستبيان نوموفوبيا من يلدريم وكوريا. أظهرت نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط أن التحكم الذاتي له تأثير سلبي وهام ، مما يعني أنه كلما (صفر، صفر اثنين واحد = R^2 صفر، صفر واحد صفر، $p =$ على النوموفوبيا زاد التحكم الذاتي، انخفضت النزعة إلى النوموفوبيا. تؤكد هذه الدراسة على أهمية تعزيز التحكم الذاتي كإجراء وقائي ضد الآثار السلبية للاستخدام المفرط للهواتف الذكية، خاصة بالنسبة للمراهقين المسلمين في الحفاظ على التوازن بين متطلبات التكنولوجيا والقيم الإسلامية