

**HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA PADA GENERASI Z**

Tri Hardo Wahyu Ramadhan

16519392

Psikologi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada generasi Z. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode angket dan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah generasi Z baik laki-laki atau perempuan, berusia 15-25 tahun, memiliki dan menggunakan *smartphone*. Untuk mengukur kecenderungan *nomophobia*, peneliti menggunakan skala *no mobilephone phobia questionnaire* (NMP-Q) yang di adaptasi dari Yildirim (2014) berdasarkan 4 aspek nomophobia, yaitu tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), tidak mampu mengakses informasi (*not being able to acces information*), dan menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*), yang berjumlah 20 aitem. Sedangkan untuk mengukur *self control*, peneliti menggunakan skala *self control* yang dikembangkan Averill (1973) berdasarkan 3 aspek *self control*, yaitu *behavioral control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif), dan *decision control* (kontrol keputusan), yang berjumlah 15 aitem.

Kata Kunci: *Self Control, Kecenderungan Nomophobia, Generasi Z*

(viii + 38)

Daftar Pustaka (1973-2022)