

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami *nomophobia* di Universitas Malikussaleh. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif, dengan jumlah sampel sebanyak 385 mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur populasi untuk menjadi anggota sampel. dengan teknik *purposive sampling* pengambilan sampel dari populasi dilakukan dengan pertimbangan tertentu. Hasil analisis data diperoleh terlihat bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kontrol diri yang dominan berada pada kategori tinggi atau 51,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Universitas Malikussaleh memiliki tingkat kontrol diri yang termasuk dalam kategori tinggi yang artinya jika kontrol diri mahasiswa berada pada kategori tinggi, berarti mereka memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengendalikan perilaku, kognitif, dan keputusan mereka, termasuk dalam penggunaan *smartphone*. Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengatasi berbagai gangguan, menjaga keseimbangan antara berbagai tanggung jawab, dan tetap fokus pada tujuan jangka panjang meskipun ada banyak hal yang bisa mengalihkan perhatian mereka.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Mahasiswa, *Nomophobia*, *Smartphone*

ABSTRACT

This study aims to examine the self-control levels of students experiencing nomophobia at Malikussaleh University. The research method used in this study is a quantitative approach with a descriptive type, involving a sample of 385 students. Sampling in this study utilized a non-probability sampling technique, which does not provide equal chances for every element of the population to be selected as part of the sample. Specifically, purposive sampling was applied, where the sample was chosen based on certain considerations. The data analysis results reveal that the majority of students have a dominant self-control level categorized as high, accounting for 51.9%. This finding indicates that most students at Malikussaleh University possess a high level of self-control, meaning they have excellent abilities to manage their behavior, cognition, and decision-making, including in smartphone usage. Students with high self-control are able to overcome various distractions, maintain balance between different responsibilities, and stay focused on long-term goals, even when there are many factors that could divert their attention.

Keywords: Mahasiswa, *Nomophobi*, *Self-Control*, *Smartphone*