

ABSTRAK

Mahasiswa di era digital saat ini sangat mengikuti perkembangan teknologi yang semakin pesat khususnya penggunaan *smartphone*. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dimana *smartphone* sudah menjadi sebuah barang yang penting bahkan dalam sistem pembelajaran dibekali tablet berisi aplikasi *eSorogan* untuk proses perkuliahan, jika tidak mempunyai kontrol diri yang baik dalam mengatur penggunaan *smartphone* bisa berdampak pada ketergantungan dan cemas jika jauh dari ponselnya yaitu *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 211 responden dan besar sampel 138 responden dengan cara pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Variabel independent yaitu kontrol diri dan untuk variabel dependen yaitu *nomophobia*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *Rank Spearman*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 138 responden sebagian kecil 36 responden (26,1%) mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dengan *nomophobia* berat. Hasil analisa data $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Kontrol diri berhubungan dengan *nomophobia*. Dengan demikian mahasiswa perlu mengurangi atau membatasi penggunaan *smartphone*, Hal ini membutuhkan adanya kontrol diri untuk dapat mengelola penggunaannya sehingga mengatur perilaku ke arah yang positif.

Kata kunci: Kontrol Diri, *Nomophobia*, Mahasiswa