

**KONTROL DIRI MAHASISWA DALAM MENCEGAH *NOMOPHOBIA*
DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Sebagai Salah Satu
Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Disusun Oleh:

Nurul Azizah

2112020027

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447H /2026M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Azizah
Nim : 2112020027
TTL : Padang Alai, 26 Februari 2002
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi saya yang berjudul **“Kontrol Diri Mahasiswa Dalam Mencegah *Nomophobia* Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang”** benar-benar karya asli saya, kecuali yang dicantumkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan seperlunya.

Padang, 05 Januari 2026


Nurul Azizah
2112020027

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “**Kontrol Diri Mahasiswa Dalam Mencegah *Nomophobia* Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang**” disusun oleh Nurul Azizah, Nim 2112020027 telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Padang, 05 Januari 2026

Pembimbing I



Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP. 196603241993032003

Pembimbing II



Hummaira Hutagaol, M.Kes
NIP. 198601192019032004

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi dengan judul "**Kontrol Diri Mahasiswa Dalam Mencegah *Nomophobia* Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang**" disusun oleh **Nurul Azizah NIM 211202027**. Telah diuji dalam sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, pada hari jum'at, tanggal 13 Februari 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) pada program Strata Satu (S.I) jurusan Bimbingan Konseling Islam.

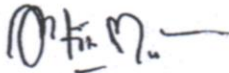
Padang, 13 Februari 2026

TIM PENGUJI KETUA



Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP. 196603241993032003

PENGUJI I



Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP. 196912181995032001

PENGUJI II



Urwatul Wusqa, Lc., Ma., Ph.D
NIP. 197512022006041018

PENGUJI III



Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP.196603241993032003

PENGUJI IV



Hummaira Hutagaol, M. Kes
NIP.198601192019032004

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Murisal, S. Ag. M. Pd
NIP. 197212312007101010

ABSTRAK

Skripsi berjudul “**Kontrol Diri Mahasiswa Dalam Mencegah *Nomophobia* Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.**” Di susun oleh **Nurul Azizah, NIM 2112020027**, program studi Bimbingan konseling islam, pada Fakuktas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilaku, pikiran, serta keputusan, khususnya dalam penggunaan smartphone agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kehidupan akademik, sosial, dan emosional. Fenomena *nomophobia* di kalangan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang ditandai dengan munculnya rasa cemas ketika jauh dari smartphone, kebiasaan menggunakan smartphone secara berlebihan, serta kesulitan membatasi diri dalam penggunaannya. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya peran kontrol diri dalam mencegah terjadinya *nomophobia*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontrol diri mahasiswa dalam mencegah *nomophobia* ditinjau dari aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Teknik pemilihan informan dilakukan secara snowball sampling sebanyak 5 orang mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa dalam mencegah *nomophobia* terlihat melalui tiga aspek, yaitu: (1) kontrol perilaku, mahasiswa mampu mengatur penggunaan smartphone dengan membatasi penggunaan pada kebutuhan akademik ,komunikasi penting, dan interaksi sosial secara langsung; (2) kontrol kognitif, mahasiswa mampu memahami dampak positif dan negatif penggunaan smartphone serta menyadari pentingnya pengendalian diri; dan (3) kontrol keputusan, mahasiswa mampu menentukan kapan menggunakan smartphone dan kapan membatasi penggunaannya. Namun, masih terdapat sebagian mahasiswa yang belum sepenuhnya mampu mengontrol diri, seperti masih sering memeriksa smartphone tanpa kebutuhan penting dan merasa cemas ketika jauh dari smartphone. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mencegah *nomophobia* pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya penguatan kontrol diri melalui layanan bimbingan dan konseling Islam agar mahasiswa mampu menggunakan smartphone secara bijak dan seimbang.

Kata kunci : kontrol diri, *nomophobia*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada setiap hambanya di muka bumi ini dan yang telah penulis rasakan berupa nikmat ibadah, nikmat kesehatan, nikmat ilmu pengetahuan, nikmat rezki, dan banyak nikmat lainnya yang telah mengantarkan penulis berada di titik sekarang ini dan senantiasa berharap akan berada di jalan kebenaran yang diridhoinya hingga hari kiamat nanti. Alhamdulillah akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Kontrol Diri Mahasiswa Dalam Mencegah *Nomophobia* Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.”** Shalawat berangkaikan salam penulis mohonkan kepada Allah Swt. agar disampaikan kepada Baginda nabi Muhammad Saw. yang telah memberikan contoh dan tauladan yang baik untuk menapaki hidup di dunia ini.

Dalam penyelesaian kepenulisan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengalaman dan pembelajaran serta wawasan yang luas dari berbagi pihak yang telah membantu proses penyelesaian kepenulisan ini, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini sesuai pada waktunya. Untuk tanpa mengurangi rasa hormat penulis, izinkanlah penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor beserta wakil rektor terimakasih atas kebijakan, fasilitas, serta dukungan yang telah diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
2. Bapak Dekan dan Bapak/Ibu Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama perkuliahan dan selama menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak/Ibu Ketua dan Sekretaris program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah memberikan kemudahan dan memberikan arahan dalam proses pengerjaan skripsi ini.

4. Ibu Dr, Nurfarida Deliani, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Hummaira Hutagaol, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu dan pengajaran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr, Wanda Fitri, M.Si, selaku penguji I dan Bapak Urwatul Wusqa, Lc.,MA.,Ph.D selaku penguji II yang telah memberikan waktu dan pengajaran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang mengajar dan mengampu perkuliahan di jurusan Bimbingan Konseling Islam mulai dari awal penulis melaksanakan perkuliahan sampai dengan tahap penyelesaian skripsi ini dengan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman.
7. Pimpinan perpustakaan UIN Imam Bonjol Padang beserta jajarannya dan Pimpinan Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan fasilitas serta pelayanan terbaik kepada penulis hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Teristimewa, penulis mempersembahkan karya ini kepada almarhum Ayah tercinta yaitu Zulkifli, yang telah lebih dahulu berpulang ke rahmatullah. Meskipun raga beliau tidak lagi hadir mendampingi, doa, kasih sayang, nasihat, serta perjuangan beliau dalam membesarkan dan mendidik penulis senantiasa menjadi sumber kekuatan, motivasi, dan semangat dalam menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini. Segala jerih payah dan pengorbanan yang telah diberikan akan selalu penulis kenang dan jadikan pedoman dalam menjalani kehidupan. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, ampunan, dan menempatkan almarhum di tempat terbaik di sisi-Nya. Aamiin. Kemudian penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu tercinta yaitu Novita Endria atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tulus selama proses pendidikan hingga penyusunan skripsi ini. Semoga segala pengorbanan dan kebaikan Ibu mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

9. Terkhusus adik- adik penulis yang selalu memberi support dan semangat kepada penulis sungga dapat menyelesaikan skripsi. Dwi Sahara Edelwis, dan Sarida Aini.

10. Ucapan terimakasih kepada sahabat-sahabat penulis yang telah dianggap keluarga sendiri yang selalu memberi motivasi dan selalu berbagi dalam segala hal. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan penuh semangat.

Semoga segala bantuan, bimbingan, arahan dan jerih payah yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT dengan amal yang berlipat ganda. Akhirnya atas kehadiran Allah SWT penulis memohon ampunan dari segala kekhilafan yang dilakukan, semoga skripsi ini bisa menjadi skripsi yang berkualitas dan bermanfaat bagi banyak orang.

Padang, 06 Februari 2026

Penulis,



Nurul Azizah
NIM. 2112020027

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	12
F. Penjelasan Judul	13
G. Sistematika Penulisan	14
BAB II TINJAUAN TEORITIS	16
A. Kontrol diri	16
1. Defenisi Kontrol Diri.....	16
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	18
3. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	19
B. Nomophobia (<i>No Mobile Phone Phobia</i>).....	26
1. Defenisi <i>Nomophobia</i>	26
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	28
3. Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	32
4. Ciri-Ciri <i>Nomophobia</i>	34
C. Hasil Penelitian Relevan	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38

B. Lokasi penelitian.....	39
C. Informan Penelitian	40
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	41
1. Reduksi Data (<i>Data Reduction</i>).....	42
2. Penyajian Data (<i>Data Display</i>)	42
3. Kesimpulan (<i>Conlusion Drawing/Verifacition</i>).....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
1. Deskripsi Informan Penelitian	45
2. Temuan Penelitian	46
3. Analisis Hasil Temuan.....	93
4. Implementasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan Konseling Islam	106
BAB V PENUTUP.....	121
1. Kesimpulan	121
2. Saran	122
DAFTAR PUSTAKA.....	125