

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Responden pada penelitian ini merupakan 301 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pengguna *smartphone* dengan usia 18-23 tahun. Alat ukur yang di gunakan pada variabel *nomophobia* di adaptasi dari *No Mobilephone Phobia Questionnaire* (NMP-Q) dari Yildirim (2015) dan variabel *self control* yang di susun berdasarkan aspek dari Averill (1973). Teknik analisis data menggunakan *product moment* menggunakan bantuan program *SPSS 26 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel dengan koefisien korelasi sebesar -0.601 dan taraf signifikansi 0.000 yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self control* maka akan semakin rendah *nomophobia* pada mahasiswa, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci : *self control, nomophobia, generasi Z.*

