

## **SURAT TUGAS**

NOMOR : 576/F.03.04/2024

Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberi tugas kepada :

Nama : 1. Subhan El Hafiz, S.Psi., M.Si  
2. Fahrul Rozi, S.Pd., M.Si.  
3. Ilham Mundzir, M.Ag.  
4. Puti Archianti, M.Psi., Psikolog.  
5. Alvin Eryandra, S.Psi., M.Si.  
6. Anissa Rizky A, M.Psi., Psikolog.  
7. Dr. Yulmaida Amir, MA.  
8. Anisia Kumala, Lc., M.Psi., Psikolog.  
9. Dra, Lila Pratiwi, Psi., M.Si.  
10. Yulistin Tresnawaty, S.Psi., M.Si.  
11. M. Abdul Halim Sani, M., Kesos.  
12. Sitawaty Tjiptorini, MBA. M.Psi., Psikolog.  
13. Abu Bakar Fahmi, S.Psi., M.Si.  
14. Ajheng Mulamukti, M.Psi., Psikolog.  
15. Mahesti Pertiwi, M.Psi., Psikolog.  
16. Dewi Trihandayani, M.Psi., Psikolog  
17. Azizah Fajar Islam, S.Psi., M.Si.  
18. Bahrudin, S.Sos., M.Psi.  
19. Nurmala, M.Psi., Psikolog.

Tugas : Pembimbing dan Penguji Sidang Skripsi dan Publikasi Artikel Ilmiah semester Genap Tahun Akademik 2023/2024

Tanggal : 29 Juni – 03 Juli 2024



Demikian surat tugas ini diberikan agar dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu wata'ala.

Jakarta, ~~12 Dzulhijah~~ 19 Juni 1445 H  
2024 M  
Dekan  
**Subhan El Hafiz, S.Psi., M.Si.**



**Tembusan Yth :**

1. Wakil Dekan
  2. Ketua Program Studi
  3. Kepala Laboratorium
  4. KTU dan Kasubag
  5. Arsip
- Fakultas Psikologi UHAMKA

I	II
	

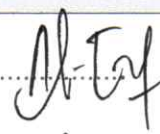




	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA FAKULTAS PSIKOLOGI (FPSi)	Tgl Efektif : 1 Februari 2011 No. Dokumen : FM-AKM-03-040 No Revisi : 00
	<p align="center"><b>BERITA ACARA SIDANG SKRIPSI / PUBLIKASI</b></p> Jenjang Pendidikan Strata Satu (S1) Program Studi : Psikologi Semester Genap Tahun Akademik 2023/2024	

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas PSIKOLOGI (FPSi) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Nomor : 576/F.03.04/2024, dinyatakan bahwa pada hari ini Senin, 1 Juli 2024 telah dilaksanakan sidang Publikasi jenjang pendidikan Strata Satu (S1) atas :

Nama Mahasiswa : **Najwa Mutiara Rachma**  
 NIM : 2008015178  
 Judul : Pengaruh Self-Control dan Loneliness Terhadap Nomophobia Pada Generasi Z

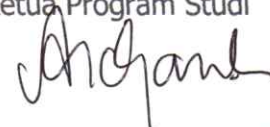
Dihadapan tim penguji sidang skripsi, yang terdiri dari :

No	Nama Dosen	Penguji / Pembimbing	Tanda Tangan	Nilai
1	Alvin Eryandra, S.Psi, M.Si	Penguji I	1 	72
2	Puti Archianti, M.Psi, Psikolog	Penguji II	2 	70
3	Fahrul Rozi, S.Pd, M.Si	Pembimbing I	3 	75

Dinyatakan : Lulus/~~Tidak Lulus~~\*)

Demikian Berita Acara ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 1 Juli 2024  
 Ketua Program Studi



**Puti Archianti W., M.Psi, Psikolog**








## LEMBAR PENGESAHAN

Artikel yang berjudul “Pengaruh *Self-Control* dan *Loneliness* terhadap *Nomophobia* pada Generasi Z” diajukan oleh Najwa Mutiara Rachma (NIM: 2008015178) telah diuji serta berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan direvisi sesuai dengan saran Tim Penguji dan Pembimbing dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Skripsi ini dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

### TIM PENGUJI DAN PEMBIMBING

NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN
Fahrul Rozi, S.Pd, M.Si	Pembimbing I	
Alvin Eryandra, S.Psi, M.Si	Penguji I	
Puti Archianti, M.Psi, Psikolog	Penguji II	

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi UHAMKA

Subhan El Hafiz, S.Psi., M.Si.

NIDN: 0302107801



## JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JMPIS)

E-ISSN : 2716-375X  
P-ISSN : 2716-3768

<https://dinastirev.org/JMPIS>

[dinasti.info@gmail.com](mailto:dinasti.info@gmail.com)

+62 811 7404 455

DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i4>

### Pengaruh Self-Control dan Loneliness terhadap Nomophobia pada Generasi Z

Najwa Mutiara Rachma<sup>1</sup>, Fahrul Rozi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia, [2008015178@uhamka.ac.id](mailto:2008015178@uhamka.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia, [fahrulrozi@uhamka.ac.id](mailto:fahrulrozi@uhamka.ac.id)

Corresponding Author: [fahrulrozi@uhamka.ac.id](mailto:fahrulrozi@uhamka.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to analyze the effect of Self-Control and Loneliness on Nomophobia in Generation Z. This research method uses a Quantitative approach. Sampling using accidental sampling through google form with a total of 296 respondents. The Self-Control measuring instrument is the Self-Control Scale (SCS) by Tangney (2004) adapted by Arifin, H., (2020), the Loneliness measuring instrument uses the UCLA Loneliness Scale short 8 (ULS-8) by Russell (1996) adapted by Yildiz, et al., (2013), the Nomophobia measuring instrument uses The Nomophobia Questionnaire Scale (NMP-Q) by Yilidrim (2014) adapted by Warsah, I., (2023). Data processing using Jamovi software version 2.3 with Multiple Linear Regression models. The results of hypothesis test show that Self-Control negatively affects Nomophobia, Loneliness has no effect on Nomophobia, Self-Control and Loneliness simultaneously affect Nomophobia by 10.1% with an F value 17.6 and ( $p < 0.001$ ). Self-Control and Loneliness have an important role to influence the level of Nomophobia. Therefore, Gen Z who are experiencing Loneliness can exercise Self-Control to avoid Nomophobia.*

**Keyword:** *Loneliness, Nomophobia, Self-Control.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Self-Control* dan *Loneliness* terhadap *Nomophobia* pada Generasi Z. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* melalui *google form* dengan total 296 responden. Alat ukur *Self-Control* adalah *Self-Control Scale* (SCS) oleh Tangney (2004) yang diadaptasi oleh Arifin, H., (2020), Alat ukur *Loneliness* menggunakan *UCLA Loneliness Scale short 8* (ULS-8) oleh Russell (1996) yang diadaptasi oleh Yildiz, et al., (2013), Alat ukur *Nomophobia* menggunakan *The Nomophobia Questionnaire Scale* (NMP-Q) oleh Yilidrim (2014) yang diadaptasi oleh Warsah, I., (2023). Pengolahan data menggunakan *software* Jamovi versi 2.3 dengan model Regresi Linear Berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *Self-Control* berpengaruh secara negatif terhadap *Nomophobia*, *Loneliness* tidak berpengaruh terhadap *Nomophobia*, *Self-Control* dan *Loneliness* berpengaruh secara simultan terhadap *Nomophobia* sebesar 10.1% dengan nilai F 17.6 dan ( $p < 0.001$ ). *Self-Control* dan *Loneliness* memiliki peran penting untuk mempengaruhi tingkat *Nomophobia*. Oleh karena itu, Gen Z yang sedang mengalami *Loneliness* dapat melakukan *Self-Control* untuk menghindari *Nomophobia*.