

ABSTRAK

Silviana. 220103040109. Kontribusi *Nomophobia* terhadap Kesulitan Regulasi Emosi pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Pembimbing I: Dr. Hj. Maimanah, M. Ag dan pembimbing II: Hj. Mahdia Fadhila M. Psi., Psikolog pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Kata Kunci: *Nomophobia, Kesulitan Regulasi Emosi, Mahasiswa.*

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan smartphone sebagai bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik untuk menunjang aktivitas akademik maupun komunikasi sehari-hari. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menimbulkan *nomophobia*, yaitu perasaan takut, cemas, atau tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses smartphone. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, sehingga meningkatkan kesulitan regulasi emosi. Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* cenderung lebih mudah merasa cemas, khawatir, dan kesulitan mengendalikan respons emosional ketika terpisah dari perangkatnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain regresi linier sederhana. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan jenis *proportionate stratified random sampling* yang melibatkan 368 mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin yang menggunakan smartphone lebih dari 4 jam per hari. Instrumen penelitian terdiri dari skala *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia serta skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 25 melalui uji korelasi Spearman Rho dan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang. Analisis korelasi Spearman Rho menunjukkan adanya hubungan positif antara *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi ($r = 0,251$; $p = 0,000 < 0,05$). Selanjutnya, hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *nomophobia* memberikan kontribusi sebesar 5,9% terhadap kesulitan regulasi emosi ($R^2 = 0,059$), sedangkan 94,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *nomophobia* mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, meskipun kontribusi yang diberikan tergolong rendah.