

## ABSTRAK

Sitompul, Winnie Margaretha. 2024. Hubungan Kesepian dan Kontrol Diri dengan Ketergantungan *Smartphone* pada Mahasiswa. *Skripsi*, Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara kesepian, kontrol diri, dan ketergantungan *smartphone* pada mahasiswa. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan di kalangan mahasiswa telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, sehingga menimbulkan dampak negatif seperti penurunan produktivitas, gangguan fokus, dan ketergantungan. Kesepian dan rendahnya kontrol diri diduga memperburuk ketergantungan ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survei pada mahasiswa sebagai partisipan. Instrumen penelitian mencakup skala kesepian, skala kontrol diri, dan skala ketergantungan *smartphone*. Analisis data menunjukkan adanya hubungan tidak signifikan antara kesepian dengan ketergantungan *smartphone*, serta hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan *smartphone*. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang merasa kesepian tidak rentan mengalami ketergantungan *smartphone*, sementara mahasiswa dengan kontrol diri yang baik memiliki kecenderungan lebih mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* mereka. Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai faktor psikologis yang berkorelasi dengan ketergantungan *smartphone* dan dapat menjadi dasar intervensi dalam mengurangi risiko ketergantungan *smartphone* di kalangan mahasiswa.

**Kata Kunci:** kesepian, kontrol diri, ketergantungan *smartphone*, mahasiswa

**ABSTRACT**

Sitompul, Winnie Margaretha. 2024. The Relationship between Loneliness and Self Control with Smartphone Dependence in College Students. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

*This study aims to examine the relationship between loneliness and self-control with smartphone dependence in college students. Excessive smartphone use among college students has become an integral part of daily life so it also has negative impacts such as decreased productivity, distraction, and dependence. Loneliness and low self-control are thought to exacerbate this dependence. This study uses a quantitative method with a survey technique in college students as participants. The research instruments included a loneliness scale, a self-control scale, and a smartphone dependency scale. Data analysis shows that there is no significant relationship between loneliness and smartphone dependence, as well as a positive significant relationship between self-control and smartphone dependence. These findings indicate that college students who feel lonely not tend to be more susceptible to experiencing smartphone dependence, while college students with good self-control tend to be more able to control their smartphone use. This study provides new insights into the psychological factors that influence smartphone dependence and can be the basis interventions to reducing the risk of smartphone dependence among college students.*

**Keywords:** *loneliness, self-control, smartphone dependence, college students*