ABSTRAK

Skripsi dengan judul "Pengaruh Kecenderungan *Nomophobia* dan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Siswa MAN 2 Nganjuk" ini ditulis oleh Hilda Putri Laila Syifa, NIM 126308213262, Pembimbing Arina Husna Zaini, M.Pd.

Kata Kunci: *Nomophobia,* Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Siswa MAN 2

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh *nomophobia* dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa MAN 2 Nganjuk. Fenomena meningkatnya penggunaan *smartphone* secara *intens* di kalangan remaja, khususnya pelajar, telah menimbulkan kecenderungan ketergantungan berlebihan yang dikenal sebagai *nomophobia (no mobile phone phobia.* Kondisi tersebut berpotensi mengganggu kemampuan fokus, perhatian, serta efektivitas belajar. Di sisi lain, kualitas tidur menjadi aspek penting dalam menjaga fungsi kognitif, daya ingat, dan kesiapan mental siswa selama proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas 10 dan 11 MAN 2 Nganjuk dengan jumlah sampel 245 siswa, sedangkan sampel ditentukan dengan teknik *cluster random sampling.* Pengumpulan data dilakukan dengan menyebar kuisioner menggunakan skala likert yang mengukur tiga variabel, yaitu *nomophobia* (X_1), kualitas tidur (X_2), dan konsentrasi belajar (Y). Analisis data menggunakan uji validitas isi/konten dengan uji aikens'v, uji validitas butir *product momen,* uji reliabilitas instrumen, uji asumsi klasik dengan uji normalitas, uji linieritas, uji heteroskedastisitas, dan uji hipotesis melalui uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *nomophobia* berpengaruh negatif signifikan terhadap konsentrasi belajar, yang berarti semakin tinggi tingkat *nomophobia,* semakin rendah kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian. Selanjutnya, kualitas tidur berpengaruh positif signifikan terhadap belajar, artinya semakin baik kualitas tidur siswa, semakin tinggi pula tingkat konsentrasi mereka. Secara simultan, *nomophobia* dan kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa, dengan nilai signifikasi 0,000 < 0,05 dan kontribusi yang menunjukkan hubungan yang kuat antar variabel.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dan pola tidur yang sehat sangat diperlukan dalam menjaga efektivitas belajar siswa. Upaya pengendalian *nomophobia* dan peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan melalui edukasi literasi digital, pengelolaan waktu belajar, serta penerapan disiplin tidur yang baik guna meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik.

ABSTRACK

The thesis entitled "*The Influence of Nomophobia Tendency and Sleep Quality on Students' Learning Concentration at MAN 2 Nganjuk*" was written by Hilda Putri Laila Syifa, Student ID 126308213262, under the supervision of Arina Husna Zaini, M.Pd.

Keywords: Nomophobia, Sleep Quality, Learning Concentration, MAN 2 Nganjuk Students

This study aims to analyze the influence of *nomophobia* and sleep quality on the learning concentration of students at MAN 2 Nganjuk. The phenomenon of increasing intensive *smartphone* use among adolescents, particularly students, has led to excessive dependency known as *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). This condition potentially disrupts students' ability to focus, pay attention, and learn effectively. On the other hand, sleep quality plays an important role in maintaining cognitive function, memory, and mental readiness during the learning process.

This research employed a quantitative method with a causal associative approach. The population consisted of 10th and 11th grade students of MAN 2 Nganjuk, with a total sample of 245 students determined using the cluster random sampling technique. Data were collected through a Likert-scale questionnaire that measured three variables: *nomophobia* (X_1), sleep quality (X_2), and learning concentration (Y). Data analysis included content validity testing using Aiken's V, item validity with the product-moment correlation, instrument reliability testing, classical assumption tests (normality, linearity, and heteroscedasticity), and hypothesis testing using the t-test.

The results showed that *nomophobia* had a significant negative effect on learning concentration, indicating that the higher the level of *nomophobia*, the lower the students' ability to focus. Furthermore, sleep quality had a significant positive effect on learning concentration, meaning that the better the students' sleep quality, the higher their level of concentration. Simultaneously, *nomophobia* and sleep quality significantly influenced students' learning concentration, with a significance value of 0.000 (<0.05), showing a strong relationship among the variables.

Overall, this study emphasizes that maintaining a balance between digital technology use and healthy sleep patterns is essential to support students' learning effectiveness. Efforts to control *nomophobia* and improve sleep quality can be achieved through digital literacy education, time management, and consistent sleep discipline, which together enhance students' concentration and academic performance.

الملخص

كتبت هذه الأطروحة، بعنوان "أثر نزعة رهاب فقدان الهاتف المحمول وجودة النوم على تركيز الطلاب في مدرسة مان٢ نجانجوك"، هيلدا بوتري ليلى شيفا، رقم الطالبة ١٢٦٣٠٨٢١٣٢٦٢، بإشراف أرينا حسنى زيني، الحاصلة على درجة الماجستير في التربية.

الكلمات المفتاحية: رهاب فقدان الهاتف المحمول، جودة النوم، تركيز الطلاب، طلاب مدرسة مان ٢

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل أثر رهاب فقدان الهاتف المحمول وجودة النوم على تركيز الطلاب في مدرسة مان ٢نجانجوك. وقد أدت ظاهرة الاستخدام المكثف للهواتف الذكية بين المراهقين، وخاصة الطلاب، إلى نزعة نحو الاعتماد المفرط تُعرف برهاب فقدان الهاتف المحمول. ويمكن لهذه الحالة أن تُؤثر سلبًا على التركيز والانتباه وفعالية التعلم. ومن جهة أخرى، تُعد جودة النوم عاملًا حاسمًا في الحفاظ على الوظائف الإدراكية والذاكرة والاستعداد الذهني للطلاب أثناء عملية التعلم

استخدم هذا البحث المنهج الكمي مع نهج ارتباطي سببي. شملت عينة الدراسة طلاب الصفين العاشر والحادي عشر في مدرسة مان٢ نجانجوك، بواقع ٢٤٥ طالبًا، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة العشوائية العنقودية. جُمعت البيانات بتوزيع استبيانات باستخدام مقياس ليكرت لقياس ثلاثة متغيرات: رهاب فقدان الهاتف ، وجودة النوم ، والتركيز أثناء .استُخدمت في تحليل البيانات اختبارات صلاحية المحتوى (اختبار أيكن)، وصلاحية البنود (اختبار بيرسون)، وموثوقية الأداة، واختبارات الافتراضات الكلاسيكية (اختبار التوزيع الطبيعي، واختبار الخطية، واختبار تباين التباين)، واختبار الفرضيات)اختبار

أظهرت النتائج أن رهاب فقدان الهاتف له تأثير سلبي كبير على التركيز أثناء التعلم، بمعنى أنه كلما زاد مستوى رهاب فقدان الهاتف، انخفضت قدرة الطالب على التركيز. كما أظهرت النتائج أن جودة النوم لها تأثير إيجابي كبير على التعلم، بمعنى أنه كلما تحسنت جودة نوم الطالب، ارتفع مستوى تركيزه. في الوقت نفسه، يؤثر كل من رهاب فقدان الهاتف المحمول وجودة النوم بشكل ملحوظ على تركيز الطلاب، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية ٠،٠٠٠ < ٠،٠٥ ، مما يشير إلى وجود علاقة قوية بين المتغيرين.

بشكل عام، تؤكد هذه الدراسة أن التوازن بين استخدام التكنولوجيا الرقمية وأنماط النوم الصحية ضروري للحفاظ على فعالية تعلم الطلاب. ويمكن تحقيق السيطرة على رهاب فقدان الهاتف المحمول وتحسين جودة النوم من خلال التثقيف الرقمي، وإدارة وقت الدراسة، وتطبيق عادات نوم صحية لتحسين التركيز والتحصيل الدراسي.