BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa adalah individu yang mengejar pendidikan formal di berbagai tingkatan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah dan seterusnya hingga universitas. Sebagai pelajar, mereka memiliki tanggung jawab utama untuk memahami, menganalisis, dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama proses pembelajaran. Keberhasilan akademik siswa sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk fokus secara optimal selama kegiatan pembelajaran[1]. Kemampuan untuk mempertahankan fokus selama kegiatan pembelajaran merupakan faktor kunci dalam menentukan efektivitas proses pembelajaran. Konsentrasi memainkan peran penting dalam prestasi akademik, karena dengan tingkat konsentrasi yang baik, siswa dapat memahami materi pelajaran lebih dalam, memperkuat daya ingat, dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis secara optimal[2].

Konsentrasi belajar siswa merupakan salah satu aspek penting yang berperan dalam menentukan keberhasilan akademik. Akan tetapi, kemampuan siswa untuk mempertahankan focus selama proses pembelajaran sering kali dipengaruhi oleh berbagai factor, baik yang bersumber dari dalam siswa maupun

[1] Wahyu Noviansyah and Catur Mujiono, "Analisis Kesiapan Dan Hambatan Siswa SMK Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi," *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran* 4, no. 1 (2021): 82–88, https://doi.org/10.30605/jsgp.4.1.2021.522.

[2] Sani Susanti et al., "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP IT Swasta Ad Durrah," *Sani Susanti, et. al* 2, no. 1 (2024): 57–65, https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jitk.

dari lingkungan di sekitarnya[3]. Faktor internal seperti kondisi emosional yang tidak stabil, kelelahan, dan gaya hidup yang tidak sehat dapat menurunkan kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian saat belajar. Sementara itu, faktor eksternal seperti suasana belajar yang bising atau kurang kondusif, tekanan akademik, dan kurangnya dukungan sosial juga turut menjadi pemicu menurunnya konsentrasi belajar[4].

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, ditemukan fenomena bahwa sebagian siswa masih menunjukkan kemampuan untuk mengikuti proses pembelajaran dan memahami penjelasan yang disampaikan oleh guru. Siswa tampak hadir secara fisik di kelas, mencatat materi, serta merespons instruksi pembelajaran. Namun, di sisi lain, siswa juga kerap secara diam-diam menggunakan *smartphone* selama proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas tersebut dilakukan tanpa sepengetahuan guru, seperti membuka media sosial, membalas pesan singkat, atau mengakses konten non-akademik yang tidak berkaitan dengan materi pelajaran.

Perilaku tersebut menunjukkan adanya pembagian perhatian antara kegiatan pembelajaran dan aktivitas digital non-pembelajaran. Meskipun secara visual siswa tampak memperhatikan penjelasan guru, secara kognitif fokus belajar mereka tidak sepenuhnya terarah pada materi yang sedang dipelajari. Penggunaan smartphone secara tersembunyi menyebabkan konsentrasi siswa menjadi tidak utuh dan mudah

---

[3] Shofia Novitasari, Deka Setiawan, and Siti Masfuah, "Analisis Kesulitan Belajar Dalam Pembelajaran Daring Pada Muatan IPA Di Sekolah Dasar," *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 3, no. 1 (2022): 29–36.

[4] Hesti Kusumaningrum et al., "Strategi Strategi Menghadapi Tantangan Lingkungan Eksternal Dalam Dunia Pendidikan," *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2024): 286–295.

teralihkan, sehingga proses penerimaan, pengolahan, dan pemahaman informasi tidak berlangsung secara optimal[5].

Kondisi tersebut mencerminkan fenomena *multitasking digital* yang semakin umum terjadi di lingkungan sekolah pada era teknologi informasi saat ini. *Multitasking digital* berpotensi menurunkan kualitas konsentrasi belajar karena kapasitas perhatian siswa harus terbagi antara dua aktivitas yang menuntut fokus secara bersamaan. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat berdampak pada menurunnya efektivitas pembelajaran, daya serap materi, serta kualitas hasil belajar siswa. Oleh karena itu, fenomena penggunaan *smartphone* secara diam-diam di kelas menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya meningkatkan konsentrasi dan kualitas pembelajaran siswa[6].

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian besar juga diarahkan pada pengaruh perkembangan teknologi digital terhadap fokus belajar siswa[7]. mengemukakan bahwa teknologi digital, termasuk *smartphone* dan media sosial, membawa pengaruh signifikan terhadap cara individu, termasuk siswa dalam mengelola waktu dan perhatian. Kemajuan teknologi seperti *smartphone* media sosial, dan akses internet yang semakin mudah telah membawa manfaat dalam mendukung proses pembelajaran. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dan berlebihan justru menjadi sumber gangguan utama dalam proses belajar siswa. Akses cepat ke hiburan digital serta notifikasi dari berbagai aplikasi sering kali

---

[5] Iis Lestari, "ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI MAN 1 MADIUN" (2025).

[6] Daris Hari Murti Sumarni and Dkk. Lydia Kusdyanti Iasya, *LITERASI DIGITAL DI ERA MILENIAL Aktualisasi Kreativitas Guru Dan Dosen Dalam Bahasa Dan Sastra Indonesia*, n.d.

[7] Tiara Polnaya, Tonny D. Pariela, and Prapti Murwani, " Transformasi budaya dan interaksi sosial dalam masyarakat adat: dampak masuknya teknologi digital" I (2023): 1–14.

memecah perhatian siswa, sehingga berdampak negatif terhadap efektivitas belajar[8]. Oleh karena itu, penting adanya kesadaran dan pengelolaan penggunaan teknologi digital secara bijak agar dapat memberikan manfaat maksimal dalam kegiatan akademik tanpa mengganggu konsentrasi belajar[9].

Berdasarkan pengamatan awal di MAN 2 Nganjuk, ditemukan fenomena bahwa sebagian siswa masih sering menggunakan *smartphone* di luar kepentingan pembelajaran, baik saat jam istirahat maupun menjelang kegiatan belajar di kelas. Beberapa siswa terlihat kesulitan untuk melepaskan diri dari *smartphone*, bahkan menunjukkan kecenderungan untuk terus memeriksa notifikasi media sosial atau pesan singkat meskipun kegiatan belajar akan segera dimulai. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kesiapan belajar siswa, seperti kurangnya fokus saat guru menjelaskan materi, keterlambatan dalam merespons pertanyaan, serta kecenderungan melamun selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, beberapa siswa juga mengeluhkan rasa mengantuk dan kelelahan pada pagi hari, yang diduga berkaitan dengan kebiasaan menggunakan *smartphone* hingga larut malam.

Perilaku yang tidak bisa lepas dari *smartphone* sudah umum terjadi, namun uniknya ada yang merasakan kecemasan dan ketakutan apabila tidak dapat mengakses internet atau *smartphone*. Fenomena yang muncul tersebut adalah kecenderungan *nomophobia*, yaitu kondisi psikologis berupa rasa takut berlebihan

[8] Ilham Kamaruddin et al., "Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Pada Lansia Di Panti," *Journal on Education* 06, no. 01 (2023): 307–316, http://jonedu.org/index.php/joe.

[9] Siti Nur Haliza et al., "Analisis Literatur: Dampak Penggunaan Teknologi Digital Terhadap Konsentrasi Belajar," *Gahwa* 3, no. 1 (2024): 34–49.

ketika individu tidak memiliki akses ke *smartphone* atau koneksi internet. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Yildirim, yang mendefinisikannya sebagai bentuk kecemasan yang muncul akibat kehilangan akses terhadap perangkat seluler. Kecenderungan *nomophobia* menjadi salah satu isu yang semakin banyak mendapat perhatian dalam dunia akademik karena berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis serta pola belajar siswa. Siswa dengan kecenderungan *nomophobia* cenderung menunjukkan perilaku sulit melepaskan diri dari *smartphone*, sering merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses perangkatnya, serta mengalami gangguan dalam pengelolaan waktu belajar. Kondisi tersebut berpotensi mengalihkan perhatian siswa dari aktivitas akademik dan menurunkan tingkat fokus dalam menyelesaikan tugas pembelajaran.

Perkembangan teknologi digital, khususnya penggunaan *smartphone*, telah berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari siswa. Meningkatnya kecenderungan psikologis untuk selalu terhubung dengan *smartphone* menimbulkan kekhawatiran dalam bidang pendidikan, terutama mengenai dampaknya terhadap kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan kualitas tidur. Salah satu fenomena yang muncul seiring dengan kecenderungan tersebut adalah rasa cemas atau takut berlebihan ketika tidak membawa atau tidak dapat menggunakan *smartphone*, yang dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah *nomophobia*. Meskipun istilah ini semakin sering dibicarakan dalam konteks kesehatan mental dan perilaku remaja, hingga kini belum banyak kajian yang secara khusus mengeksplorasi keterkaitan antara *nomophobia* dengan performa akademik siswa, termasuk kemampuan fokus belajar dan kebiasaan *multitasking*. Fenomena

multitasking digital seperti belajar sambil menggunakan *smartphone* untuk aktivitas non-akademik diduga dapat mengganggu proses kognitif yang penting dalam pembelajaran. Beberapa penelitian awal mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan dapat mengarah pada penurunan kemampuan atensi dan pengolahan informasi, namun korelasi spesifiknya dengan *nomophobia* sebagai sindrom perilaku masih belum banyak dibuktikan secara empirik[10].

Potensi pengaruh *nomophobia* terhadap kualitas tidur siswa juga menjadi isu yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Tidur memainkan peran penting dalam konsolidasi memori dan fungsi eksekutif otak. Kebiasaan menggunakan *smartphone* sebelum tidur, terutama dalam jangka waktu panjang pada siswa dengan kecenderungan *nomophobia* diduga lebih sulit dikendalikan dan dapat mengganggu siklus tidur alami melalui paparan cahaya biru yang menekan produksi hormon melatonin[11]. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa tingkat penggunaan *smartphone* berhubungan dengan penurunan kualitas serta durasi tidur. Namun demikian, peran *nomophobia* dalam konteks tersebut masih memerlukan kajian dan pendalaman lebih lanjut[12].

Ditemukan bahwa siswa dengan tingkat *nomophobia* yang tinggi mengalami penurunan kualitas tidur hingga 30% dibandingkan dengan siswa yang

---

[10] Emy Setyaningsih and Windyaning Ustyannie, "Edukasi Gangguan *Nomophobia* Di Kalangan Remaja," *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6 (2023): 47–53.

[11] Michelle Vanya Honanda and Rudangta Ariant, "Student Sleep Quality during a Pandemic and Its Relationship with *Smartphone* Use Intensity Kualitas Tidur Mahasiswa Di Masa Pandemi Dan Hubungannya Dengan Intensitas Penggunaan *Smartphone*," *Jurnal Imiah Psikologi* 11, no. 1 (2023): 8–15, http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1.

[12] Nova Adhitama, Evi Kurniasari Puwaningrum, and Siti Khumaidatul Umaroh, "Hubungan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Aagustus 1945 The Relationship Of *Smartphone* Addiction With Sleep Quality In Students Of The Faculty Of Psychology University August 17, 1945," no. 2013 (2021): 13–23.

menggunakan *smartphone* mereka secara lebih terbatas[13]. Kurangnya waktu tidur yang cukup tidak hanya menyebabkan kelelahan fisik pada keesokan harinya, tetapi juga berdampak pada berbagai fungsi kognitif yang penting bagi pembelajaran. Beberapa efek negatif yang dapat muncul akibat kurang tidur meliputi menurunnya daya ingat, kesulitan dalam memusatkan perhatian, serta meningkatnya tingkat stres akademik. Siswa yang memiliki kualitas tidur rendah umumnya lebih rentan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, kelelahan secara mental, serta penurunan kemampuan dalam menyerap dan memahami informasi yang diterima[14]. Kondisi ini secara langsung berdampak pada kemampuan siswa untuk memahami materi pembelajaran secara optimal dibandingkan dengan siswa yang mendapatkan durasi dan kualitas tidur yang baik. Oleh karena itu, penurunan kualitas tidur yang dipicu berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* dapat semakin memperburuk dampak negatif *nomophobia* terhadap konsentrasi siswa.

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan untuk memahami pengaruh *nomophobia* dan kualitas tidur terhadap aspek akademik siswa, sebagian besar kajian yang ada masih meneliti kedua faktor ini secara terpisah. Dengan kata lain, masih terdapat sedikit penelitian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana *nomophobia* dan kualitas tidur secara bersamaan mempengaruhi konsentrasi belajar siswa di tingkat sekolah menengah, khususnya di Indonesia. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah kajian yang ada dengan menganalisis keterkaitan antara kecenderungan *nomophobia*, kualitas tidur, dan tingkat

[13] Selma Durmuş Sarıkahya dkk., "Predictive Effects of *Nomophobia*, Netlessphobia, and Sleepiness on Fatigue," *Addicta: the Turkish Journal on Addictions* 11, no. 1 (2024): 44–50.
[14] (Alotaibi dkk. 2020)

konsentrasi belajar siswa di MAN 2 Nganjuk.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis yang signifikan dengan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara *nomophobia*, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang beradaptasi dengan era digital, sehingga memungkinkan siswa untuk tetap fokus dan mencapai hasil belajar yang optimal. Dengan memahami pengaruh antara ketiga aspek ini, guru dan orang tua diharapkan dapat merancang intervensi yang lebih tepat dan efektif untuk meningkatkan kualitas belajar siswa.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini memfokuskan perhatian pada beberapa aspek utama, yaitu mengkaji tingkat kecenderungan *nomophobia* yang dialami oleh siswa MAN 2 Nganjuk, menilai kualitas tidur siswa beserta faktor-faktor yang memengaruhinya, serta menganalisis keterkaitan antara *nomophobia* dan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam mengelola penggunaan teknologi oleh siswa, sekaligus mendorong terbentuknya kebiasaan tidur yang lebih sehat guna menunjang proses pembelajaran yang lebih efektif dan berkualitas.

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat teoritis tetapi juga kegunaan praktis yang signifikan. Dari perspektif teoritis, penelitian ini bertujuan untuk menambah literatur ilmiah mengenai pengaruh *nomophobia* dan kualitas tidur terhadap kemampuan kognitif siswa, khususnya di tingkat pendidikan menengah. Sementara itu, dari perspektif praktis, temuan penelitian ini diharapkan

dapat menjadi referensi bagi pendidik dalam merumuskan kebijakan yang lebih tepat mengenai pengelolaan penggunaan teknologi di lingkungan sekolah dan mendorong peningkatan pola tidur siswa. Melalui upaya-upaya ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat dilihat bahwa di era digital saat ini, penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari, termasuk di kalangan siswa MAN 2 Nganjuk. Perangkat ini tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga untuk mendapatkan informasi, mengakses berbagai bentuk hiburan, dan berinteraksi melalui media sosial. Namun, tingginya intensitas penggunaan dapat memunculkan kecenderungan *nomophobia*, yaitu kondisi ketika seseorang merasa tidak nyaman saat tidak membawa atau tidak dapat menggunakan *smartphone*. Kecenderungan ini berpotensi memengaruhi pola aktivitas harian siswa, baik yang berkaitan dengan waktu belajar maupun waktu istirahat. Salah satu dampak yang dapat muncul adalah perubahan pola tidur, seperti kebiasaan tidur larut malam atau jadwal tidur tidak teratur karena penggunaan perangkat digital yang berlebihan. Kualitas tidur yang suboptimal dapat mengganggu kesiapan siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran di kelas. Di sisi lain, kemampuan berkonsentrasi merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi akademik dan juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kebiasaan sehari-hari siswa. Oleh karena itu, penelitian diperlukan

untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kecenderungan *nomophobia* dan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di MAN 2 Nganjuk. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana kedua faktor tersebut berperan dalam mendukung atau menghambat efektivitas proses pembelajaran siswa.

Batasan dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini dilakukan pada siswa MAN 2 Nganjuk sebagai subjek karena dianggap mewakili populasi remaja dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi dalam kegiatan belajar dan sosial.
2. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan memperoleh data berbentuk angka yang kemudian dianalisis secara statistik, sehingga hubungan antarvariabel dapat diketahui secara objektif dan terukur.
3. Variable independent adalah kecenderungan *nomophobia* dan kualitas tidur. Kedua variabel ini dipilih sebagai faktor yang diduga berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa.
4. Variable dependen adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar ditetapkan sebagai variabel terikat yang nilainya dipengaruhi oleh kecenderungan *nomophobia* dan kualitas tidur.
5. Data dikumpulkan melalui metode kuantitatif dengan pendekatan survey menggunakan angket/kuesioner yang disebar kepada siswa MAN 2 Nganjuk sebagai responden.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh *nomophobia* terhadap konsentrasi belajar siswa di MAN 2 Nganjuk secara signifikan?
2. Adakah pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa di MAN 2 Nganjuk secara signifikan?
3. Adakah pengaruh *nomophobia* dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa di MAN 2 Nganjuk secara signifikan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh kecenderungan *nomophobia* terhadap konsentrasi belajar siswa di MAN 2 Nganjuk.
2. Mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa di MAN 2 Nganjuk.
3. Mengetahui pengaruh simultan antara kecenderungan *nomophobia* dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa di MAN 2 Nganjuk.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait dengan dampak

nomophobia dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa. Secara spesifik, penelitian ini dapat:

a. Memperluas wawasan mengenai kecenderungan *nomophobia* sebagai fenomena yang berkembang di era digital serta implikasinya terhadap perilaku dan kinerja akademik siswa.
b. Penelitian ini juga memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, sehingga dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya dalam ranah psikologi pendidikan maupun kajian terkait kesehatan tidur.
c. Mengembangkan pemahaman tentang interaksi antara faktor psikologis (*nomophobia*) dan faktor biologis (kualitas tidur) dalam mempengaruhi kemampuan kognitif siswa, sehingga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut yang mengkaji strategi peningkatan konsentrasi belajar di lingkungan pendidikan.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan alternatif solusi bagi berbagai pihak yang memiliki kepentingan dalam bidang pendidikan, antara lain:

a. Bagi Pendidik dan Sekolah

Memberikan wawasan kepada guru dan pihak sekolah mengenai dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan terhadap konsentrasi siswa, sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan penggunaan perangkat digital di lingkungan sekolah dan

menghasilkan rekomendasi strategis untuk meningkatkan kualitas tidur siswa sebagai salah satu upaya meningkatkan fokus dan efektivitas belajar di kelas.

b. Bagi Orang Tua

Membantu orang tua dalam memahami dampak ketergantungan anak terhadap *smartphone* dan bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi kebiasaan tidur serta performa akademik mereka dan menyediakan informasi berbasis penelitian yang dapat digunakan untuk mengontrol pola tidur dan penggunaan teknologi digital anak secara lebih efektif.

c. Bagi Siswa

Meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya manajemen waktu dalam penggunaan *smartphone* dan menjaga kualitas tidur untuk mendukung konsentrasi belajar yang optimal serta memberikan pemahaman mengenai konsekuensi dari kebiasaan tidur yang buruk dan ketergantungan pada *smartphone*, sehingga siswa dapat lebih bijak dalam mengatur pola hidup mereka.

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan untuk berbagai pihak dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk mengoptimalkan mutu proses pembelajaran di era digital, serta turut berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan pencapaian akademik siswa.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini memusatkan perhatian pada siswa kelas XI dan XII MAN 2 Nganjuk pada tahun ajaran 2024/2025. Variabel independen yang dikaji meliputi kecenderungan *nomophobia* dan kualitas tidur, sedangkan variabel dependennya adalah konsentrasi belajar siswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif asosiatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kedua variabel independen tersebut, baik secara simultan maupun parsial, terhadap konsentrasi belajar. Instrumen pengukuran yang digunakan meliputi skala *nomophobia*, skala kualitas tidur yang mengacu pada *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, serta skala konsentrasi belajar. Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni hingga Juli 2025 dengan lokasi penelitian di lingkungan MAN 2 Nganjuk. Penelitian ini tidak mencakup variabel lain, seperti faktor sosial, emosional, maupun akademik, di luar ketiga variabel utama yang telah ditetapkan.

G. Penegasan Variabel

Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Bebas 1 (*Independen 1)*

   Variabel bebas 1 pada penelitian ini yaitu kecenderungan *nomophobia* yang merupakan suatu keadaan di mana individu menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap keberadaan dan penggunaan *smartphone*, serta merasa tidak nyaman atau gelisah saat tidak dapat mengaksesnya. Dalam konteks siswa, kecenderungan ini dapat muncul ketika siswa merasa harus selalu terhubung dengan *smartphone*-nya baik

untuk hiburan, komunikasi, maupun aktivitas lainnya yang berhubungan dengan dunia digital. Kecenderungan ini diukur berdasarkan dimensi seperti kebutuhan terhadap koneksi, rasa takut kehilangan informasi, dan frekuensi penggunaan ponsel.

2. Variabel Bebas 2 (*Independen 2)*

   Variabel bebas 2 pada penelitian ini yaitu kualitas tidur yang merupakan sejauh mana seseorang merasakan tidurnya cukup, nyenyak, dan menyegarkan. Kualitas tidur mencakup beberapa aspek seperti durasi tidur, ketepatan waktu tidur, kemudahan dalam memulai tidur, dan keadaan tubuh saat bangun tidur. Dalam penelitian ini, kualitas tidur siswa dilihat dari keteraturan pola tidur dan seberapa besar tidur mereka mendukung kesiapan fisik dan mental untuk menjalani proses pembelajaran.

3. Variabel Terikat (*Dependent)*

   Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar, yaitu kemampuan siswa untuk memfokuskan perhatian sepenuhnya pada materi pelajaran dalam kurun waktu tertentu tanpa mudah terganggu oleh faktor-faktor lain di sekitarnya. Konsentrasi belajar meliputi aspek mempertahankan perhatian, memahami materi, menyaring gangguan dari lingkungan sekitar, serta menjaga fokus selama kegiatan belajar berlangsung.

H. Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan penelitian ini disusun bertujuan untuk memudahkan

para pembaca dalam menguasai isi serta alur penelitian yang dilaksanakan, yang disajikan dalam pembagian beberapa bab dan subbab sebagai berikut:

1. Bab I : Pendahuluan

   Bab ini berisi uraian tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan batasan masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup studi, definisi variabel, dan sistematika penulisan skripsi.

2. Bab II : Landasan Teori

   Bab ini memuat landasan teori yang relevan dengan penelitian, meliputi pengertian, aspek atau dimensi, serta faktor-faktor yang berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia*, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar. Selain itu, bab ini juga menyajikan hasil penelitian terdahulu, kerangka teoritis, serta perumusan hipotesis penelitian..

3. Bab III : Metode Penelitian

   Bagian metode penelitian menjelaskan desain penelitian, lokasi penelitian, variabel dan teknik pengukurannya, populasi dan pemilihan sampel, instrumen penelitian, prosedur pengumpulan data, teknik analisis data, serta tahapan yang dilakukan sepanjang proses penelitian.

4. Bab IV : Hasil Penelitian

   Menyajikan hasil analisis data penelitian dan temuan penelitian.

5. Bab V : Pembahasan

   Berisi tentang hasil penelitian dan mengaitkannya dengan teori dan tujuan penelitian.

6. Bab VI : Penutup

Bab ini berisi rangkuman hasil penelitian yang telah dilakukan serta menyajikan beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan acuan atau pertimbangan untuk penelitian selanjutnya berdasarkan temuan yang telah diperoleh.