

ANALISIS PENGARUH NOMOPHOBIA TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA SMA NEGERI 1 SUMENEP

Moh. Alfin Neil Berry*

Universitas Al Amien Prenduan*

*) Corresponding author, e-mail : mohalfinneilberry21@gmail.com *

ABSTRACT

The phenomenon of nomophobia, defined as excessive dependence on smartphones, has become increasingly prevalent among adolescents and is presumed to impact cognitive aspects, including learning motivation. This study aims to analyze the effect of nomophobia on students' learning motivation at SMA Negeri 1 Sumenep. A quantitative approach was employed using purposive sampling to determine the research subjects. Data were collected through a Likert-scale questionnaire measuring the intensity of nomophobia and students' level of learning motivation. Statistical analysis revealed a significant negative relationship between nomophobia and learning motivation, with a correlation coefficient of $r = -0.408$ and a significance value of $0.03 < 0.05$. The coefficient of determination (r^2) of 65.8% indicates a substantial contribution of the independent variable to the dependent variable. These findings highlight the need for regulated smartphone use within educational settings to prevent a decline in students' learning motivation.

Keywords

nomophobia, learning
motivation,
smartphone

ABSTRAK

Fenomena *nomophobia*, yakni ketergantungan berlebihan terhadap perangkat *smartphone*, semakin mengemuka di kalangan remaja dan diduga berimplikasi terhadap aspek kognitif, termasuk motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *nomophobia* terhadap motivasi belajar peserta didik di SMA Negeri 1 Sumenep. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dalam menentukan subjek penelitian. Instrumen pengumpulan menggunakan angket data berupa Skala Nomophobia dan Skala Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Sumenep dengan skala Likert. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *nomophobia* dan motivasi belajar, dengan koefisien korelasi $r = -0,408$ dan signifikansi $0,03 < 0,05$. Koefisien determinasi (r^2) sebesar 65,8% menunjukkan kontribusi substansial variabel bebas terhadap variabel terikat. Temuan ini menegaskan bahwa penelitian tercapai, yaitu membuktikan adanya pengaruh negatif *nomophobia* terhadap motivasi belajar. Hasil ini mengindikasikan perlunya kontrol terhadap penggunaan *smartphone* dalam konteks pendidikan guna mencegah penurunan motivasi belajar siswa.

Kata Kunci

nomophobia, motivasi
belajar, *smartphone*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kunci utama dalam memajukan peradaban dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Sebagai negara berkembang, Indonesia sangat membutuhkan sistem pendidikan yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas diyakini mampu meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga dapat mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Namun kenyataannya kualitas pendidikan di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan data UNESCO (Rekonsilawati, 2020), Indonesia berada di peringkat ke-62 dari 190 negara di ASEAN. Salah satu indikator kualitas pendidikan di Indonesia tercermin dari jalannya pendidikan belum diimbangi dengan efisiensi perkembangan zaman.

Meskipun kualitas pendidikan di Indonesia pada kenyataannya masih menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, baik dari segi pemerataan akses, kualitas sumber daya manusia, maupun sarana dan prasarana penunjang, upaya perbaikan dan peningkatan mutu pendidikan terus dilakukan oleh berbagai pihak, baik pemerintah maupun lembaga pendidikan. Salah satu bentuk upaya yang dinilai strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran adalah melalui pemanfaatan teknologi secara optimal. Teknologi memiliki potensi yang sangat signifikan dalam mendukung terwujudnya proses pembelajaran yang lebih efektif, interaktif, dan adaptif terhadap perkembangan zaman. Dalam konteks pendidikan modern, teknologi bukan sekadar alat bantu, melainkan bagian integral yang mampu mendorong transformasi pola pembelajaran dari konvensional menuju pembelajaran berbasis digital yang lebih fleksibel dan efisien.

Menurut (Aziz, 2016), teknologi memegang peran yang sangat penting dalam menunjang proses pembelajaran, khususnya dalam meningkatkan kualitas penyampaian materi, memperluas cakupan informasi, serta mempermudah interaksi antara guru dan peserta didik. Salah satu bentuk inovasi teknologi yang paling banyak dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di lingkungan pendidikan, adalah *smartphone*. Perangkat ini tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai medium yang memberikan akses tanpa batas terhadap berbagai sumber informasi global. Dengan keunggulan yang dimilikinya, *smartphone* dapat membantu peserta didik memperoleh materi pembelajaran secara cepat dan praktis, tanpa terikat oleh keterbatasan ruang dan waktu.

Fenomena penggunaan *smartphone* ini semakin meluas, mencakup hampir seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia, baik di wilayah perkotaan yang memiliki infrastruktur memadai maupun di daerah pedesaan yang mulai terjangkau jaringan internet. Tingginya penetrasi penggunaan *smartphone* tersebut menjadi cerminan nyata dari percepatan kemajuan teknologi informasi di Indonesia, sekaligus menandai terjadinya perubahan signifikan dalam gaya hidup masyarakat. Perubahan ini membawa implikasi yang luas, tidak hanya pada aspek komunikasi dan informasi, tetapi juga pada pola pikir, perilaku, dan interaksi sosial masyarakat, yang pada gilirannya turut memengaruhi dinamika pembelajaran di era digital.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era modern telah membawa perubahan signifikan terhadap gaya hidup masyarakat, yang dapat diamati melalui berbagai

aspek kehidupan sosial, ekonomi, dan budaya. Perubahan tersebut memiliki dua sisi yang saling berlawanan, yakni dampak positif dan dampak negatif. Dari segi positif, kemajuan teknologi berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui kemudahan akses terhadap informasi, pengurangan kesenjangan digital, serta modernisasi pola hidup yang mendorong efisiensi dan produktivitas dalam berbagai bidang. Akses informasi yang lebih cepat dan luas memungkinkan masyarakat untuk memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, serta mengikuti perkembangan global secara lebih adaptif. Namun demikian, di sisi lain, perkembangan teknologi juga memunculkan dampak negatif yang tidak dapat diabaikan, diantaranya adalah meningkatnya kecenderungan individualisme, terbentuknya pola hidup yang serba instan, serta menurunnya kemampuan bersosialisasi secara tatap muka akibat ketergantungan yang berlebihan terhadap perangkat digital. Salah satu manifestasi dari dampak negatif tersebut adalah munculnya fenomena yang dikenal dengan istilah Nomophobia atau *No Mobile Phone Phobia*, yakni kondisi psikologis berupa rasa cemas, gelisah, atau ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang tidak memiliki akses terhadap perangkat telepon selulernya atau kehilangan koneksi jaringan (Mia Aulia, 2023). Sehingga Fenomena Nomophobia penting untuk diteliti karena mencerminkan bentuk baru ketergantungan terhadap teknologi yang berpotensi mengganggu fungsi kognitif dan emosional peserta didik. Dalam konteks pendidikan, Nomophobia dapat menghambat fokus, mengurangi efektivitas belajar, serta menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Dengan demikian, memahami tingkat dan dampak Nomophobia di kalangan remaja menjadi penting untuk mengantisipasi konsekuensi negatif penggunaan teknologi digital yang berlebihan.

Istilah *Nomophobia* atau ketakutan berlebihan terhadap kehilangan akses smartphone, telah menjadi fenomena yang semakin sering ditemui di kalangan remaja. Kondisi ini mencerminkan ketergantungan yang kuat pada smartphone, yang ditandai dengan rasa takut, cemas, dan khawatir ketika smartphone tidak berada didekat mereka (Fadhilah et al., 2021). Remaja yang terjebak dalam situasi ini menurut (Permata Sari et al., 2020) sering kali mengalami gangguan emosional, seperti kecemasan berlebih dan emosi yang tidak terkendali, yang berpotensi merusak hubungan sosial mereka dan menghambat perkembangan personal serta akademik. Fenomena Nomophobia penting untuk diteliti karena mencerminkan bentuk baru ketergantungan terhadap teknologi yang berpotensi mengganggu fungsi kognitif dan emosional peserta didik. Dalam konteks pendidikan, Nomophobia dapat menghambat fokus, mengurangi efektivitas belajar, serta menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Dengan demikian, memahami tingkat dan dampak Nomophobia di kalangan remaja menjadi penting untuk mengantisipasi konsekuensi negatif penggunaan teknologi digital yang berlebihan (Hafni, n.d.). Sehingga fenomena Nomophobia ini telah memunculkan kekhawatiran bagaimana ketergantungan terhadap smartphone dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk dalam hal motivasi belajar.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor fundamental yang memiliki peranan sangat signifikan dalam menentukan tingkat keberhasilan akademik seorang siswa, khususnya dalam konteks proses pendidikan formal. Keberadaan motivasi yang tinggi pada diri peserta

didik akan menjadi pendorong internal yang kuat untuk melakukan berbagai upaya strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, seperti berusaha secara maksimal, meluangkan lebih banyak waktu dan energi untuk memahami materi pelajaran secara mendalam, serta mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis (Rahman, 2021). Hal ini sejalan dengan adanya penelitian ini bahwa menurut (Fitriana Harahap et al., 2021) motivasi merupakan faktor internal yang berperan sentral dalam menentukan keberhasilan proses pendidikan. Tingkat motivasi belajar yang tinggi mendorong peserta didik untuk lebih aktif, tekun, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan akademik. Oleh karena itu, memahami kondisi dan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hasil pendidikan di Indonesia. Kondisi ini pada gilirannya akan memberikan dampak positif terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa semakin tinggi tingkat motivasi belajar yang dimiliki oleh seorang siswa, maka semakin besar pula probabilitas atau peluang yang dimilikinya untuk meraih prestasi akademik yang optimal.

Dalam dunia pendidikan (Magfira, 2023) *Nomophobia* berdampak serius pada motivasi dan fokus belajar peserta didik. Peserta didik yang terus-menerus terganggu oleh keinginan untuk memeriksa smartphone mereka cenderung mengalami penurunan dalam kualitas dan efektivitas belajar. Ketergantungan pada smartphone dapat mengurangi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas akademik dan mengakibatkan penurunan motivasi belajar. Selain itu, kecanduan smartphone dapat menyebabkan kelelahan mental dan fisik yang berlebihan, mengganggu pola tidur, menumbuhkan rasa malas yang berlebih dan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, *Nomophobia* (kecanduan ponsel pintar) ini perlu mendapat perhatian serius, karena dapat menghambat prestasi akademik dan perkembangan karakter siswa. Memahami pengaruh *Nomophobia* dan mencari solusi yang efektif merupakan hal yang sangat urgent dilakukan untuk mengatasi masalah ini, sehingga peserta didik mampu mencapai potensi maksimal dalam lingkungan belajar yang sehat dan produktif (Fathorrahman, 2018).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti, SMA Negeri 1 Sumenep merupakan salah satu sekolah penggerak yang memberikan izin kepada peserta didik untuk membawa smartphone ke lingkungan sekolah. Kebijakan ini tercantum secara tertulis dalam Buku Saku Peserta Didik SMA Negeri 1 Sumenep, pada salah satu poin kewajiban yang menyatakan bahwa “penggunaan HP diperbolehkan dalam proses pembelajaran atas izin guru mata pelajaran.” Selain itu, beberapa kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut telah memanfaatkan teknologi digital sebagai bagian dari proses belajar mengajar.

Langkah ini menunjukkan bahwa sekolah telah mengakui peran penting teknologi dalam pembelajaran dan berupaya memanfaatkan perangkat digital sebagai alat bantu belajar. Kebijakan ini juga mencerminkan upaya dalam menghadapi dan mengelola fenomena *Nomophobia* secara langsung melalui integrasi smartphone dalam metode pembelajaran, baik di kelas maupun di rumah. Kondisi ini menjadi konteks yang relevan bagi penelitian mengenai pengaruh *Nomophobia* terhadap motivasi belajar peserta didik.

Meneliti pengaruh Nomophobia terhadap motivasi belajar menjadi penting hal ini disebabkan karena antara Nomophobia dan motivasi belajar memiliki keterkaitan yang sangat erat dalam konteks pembelajaran modern. Kecenderungan yang berlebihan pada *smartphone* dapat mengganggu fokus konsentrasi anak dan mengurangi dorongan intrinsik untuk belajar, sehingga hal ini dapat berpotensi dapat menurunkan motivasi akademik siswa. Penelitian ini nantinya juga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memahami sejauh mana Nomophobia memengaruhi motivasi belajar, sekaligus menjadi dasar pertimbangan dalam pengelolaan penggunaan teknologi digital di lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak ketergantungan terhadap teknologi, khususnya penggunaan *smartphone*, terhadap motivasi belajar peserta didik. Seiring dengan semakin luasnya kebijakan yang mengizinkan penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah, fenomena Nomophobia sebagai akibat dari penggunaan berlebihan menjadi isu yang semakin relevan untuk diteliti. Dalam konteks ini, penting untuk memahami sejauh mana ketergantungan terhadap *smartphone* dapat memengaruhi tingkat motivasi belajar siswa.

METODE

Penelitian ini, menggunakan pendekatan kuantitatif karena dianggap mempunyai ciri karakteristik yang sistematis, terencana, dan terstruktur sebagaimana dijelaskan oleh (Puspita Indah & Farida, 2021) bahwa penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis melalui pengukuran data numerik dan analisis statistik. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antara dua variabel penelitian, yaitu nomophobia dan motivasi belajar peserta didik, secara objektif dan terukur. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sumenep dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar data yang diperoleh representatif terhadap karakteristik populasi yang diteliti. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis Skala Likert yang dirancang untuk mengukur dua variabel utama, yaitu tingkat nomophobia dan motivasi belajar peserta didik. Setiap variabel dioperasionalkan ke dalam sejumlah indikator yang disusun secara sistematis untuk memperoleh hasil yang terukur dan objektif. Tahapan penelitian meliputi: (1) perencanaan dan penyusunan instrumen, (2) uji validitas dan reliabilitas instrumen, (3) penyebaran kuesioner kepada responden, dan (4) analisis data menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antarvariabel.

HASIL

Pemilihan responden dalam penelitian ini didasarkan pada data yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Sumenep, yang mendokumentasikan peserta didik dengan riwayat permasalahan dalam penggunaan ponsel selama proses pembelajaran berlangsung. Data ini digunakan sebagai dasar identifikasi awal untuk menetapkan karakteristik siswa yang relevan dengan fokus penelitian, yakni kecenderungan terhadap nomophobia, sehingga peneliti menetapkan sebanyak 50 peserta didik sebagai

responden, dengan mempertimbangkan kesesuaian mereka terhadap kriteria inklusi yang telah ditentukan. Responden tersebut dipilih secara purposif dari seluruh kelas XII, dengan alokasi masing-masing 5 siswa per kelas. Pemilihan ini bertujuan untuk memperoleh distribusi sampel yang proporsional serta merepresentasikan kondisi aktual pada tingkat kelas akhir.

Tabel 1. Daftar Sampel per-Kelas

No	SMAN 1 Sumenep	Jumlah Sampel
01	Kelas XII – F1	5 Responden
02	Kelas XII – F2	5 Responden
03	Kelas XII – F3	5 Responden
04	Kelas XII – F4	5 Responden
05	Kelas XII – F5	5 Responden
06	Kelas XII – F6	5 Responden

Dalam penelitian ini, proses uji validitas dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS Statistics 21 (*Statistical Package for the Social Sciences*). Validitas diuji dengan membandingkan nilai r hitung (hasil korelasi item dengan skor total) dengan nilai r tabel (nilai kritis berdasarkan distribusi tabel). Nilai r tabel dihitung menggunakan rumus degree of freedom (df), yaitu jumlah responden dikurangi dua ($df = n - 2$), di mana n adalah jumlah responden. Jika nilai r hitung lebih besar daripada r tabel, maka item kuesioner tersebut dinyatakan valid, karena mampu mengukur variabel yang dimaksud (Albert Kurniawan, 2009). Sehingga Degree Of Freedom (df) = 2 = 50 - 2 = 48 dengan taraf signifikansi 0,05 dengan diasisi, maka diperoleh r tabel sebesar 0,284. Apabila r hitung lebih besar dari pada r tabel dan memiliki nilai positif, maka instrumen tersebut dapat dikatakan valid.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Nomophobia (X)

No butir soal	r hitung	r tabel 5% (48)	Jumlah Sampel
01	0,609	0,284	Valid
02	0,524	0,284	Valid
03	0,658	0,284	Valid
04	0,596	0,284	Valid
05	0,664	0,284	Valid
06	0,468	0,284	Valid
07	0,711	0,284	Valid
08	0,425	0,284	Valid
09	0,214	0,284	Tidak Valid
10	0,370	0,284	Valid

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 10 item, 9 item dinyatakan valid karena r hitung lebih besar daripada r tabel. Item ygng dinyatakan tidak valid dikarenakan r hitung lebih kecil dari r tabel yaitu pada item nomor 9. Item tidak valid akan dibuang dan tidak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Variabel Motivasi Belajar (Y)

No butir soal	r hitung	r tabel 5% (48)	Jumlah Sampel
01	0,504	0,284	Valid
02	0,384	0,284	Valid
03	0,402	0,284	Valid
04	0,528	0,284	Valid
05	0,339	0,284	Valid
06	0,403	0,284	Valid

07	0,360	0,284	Valid
08	0,336	0,284	Valid
09	0,376	0,284	Valid
10	0,470	0,284	Valid

Berdasarkan tabel tersebut, seluruh item dengan jumlah 10 butir soal skala likert dinyatakan valid karena r hitung lebih besar daripada r tabel sehingga tidak perlu ada butir soal yang dibuang dan dapat dilanjutkan untuk uji data selanjutnya.

Tabel 4. Hasil Uji Reabilitas Variabel Nomophobia (X)

<i>Guttman Split-Half Coefficient</i>	<i>N of Item</i>	<i>Keterangan</i>
0,725	9	Reliabel

Tabel 4 diatas menunjukkan hasil pengujian reabilitas untuk variabel nomophobia dan dinyatakan reliabel karena Guttman Split-Half Coefficient yang diperoleh lebih besar daripada Guttman Split-Half Coefficient yang disyaratkan yaitu 0,80.

Tabel 5. Hasil Uji Reabilitas Variabel Nomophobia (X)

<i>Guttman Split-Half Coefficient</i>	<i>N of Item</i>	<i>Keterangan</i>
0,754	10	Reliabel

Tabel 5 diatas menunjukkan hasil pengujian reabilitas untuk variabel nomophobia dan dinyatakan reliabel karena Guttman Split-Half Coefficient yang diperoleh lebih besar daripada Guttman Split-Half Coefficient yang disyaratkan yaitu 0,80.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics, dengan memperhatikan nilai Cronbach's Alpha atau koefisien reliabilitas. Jika nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60, maka instrumen dianggap reliabel (Tulandi, 2015).

Tabel 6. Uji Deskriptif Statistik Variabel X dan Y

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Nomophobia	50	9	39	23.94	6.248
Motivasibelajar	50	18	40	31.42	4.572
Valid N (listwise)	50				

Berdasarkan gambar tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 50 responden sebagai data skala likert, menunjukkan data rata-rata (mean) Nomophobia yaitu 23,94 lebih kecil dibandingkan data rata-rata (mean) 31,42. Nilai deviasi standar (Standart Deviation) sebesar 4.572 menunjukkan bahwa penyebaran data motivasi belajar relatif lebih kecil dibandingkan dengan variabel nomophobia 6,248. Artinya, tingkat motivasi belajar cenderung lebih seragam dibandingkan dengan tingkat nomophobia.

Tabel 7. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

<i>Variabel</i>	<i>N</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	<i>Keterangan</i>
Residual	50	0.093	Data berdistribusi normal

Berdasarkan gambar tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) adalah $0,093 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas Deviation form Linearity

Sumber Variasi	F	Sig.	Keterangan
Linearity	2.428	0.130	Hubungan linear
Deviation form linearity	0.974	0.516	Data memenuhi asumsi linearitas

Berdasarkan gambar tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji linearitas dengan nilai sig. deviation form linearity sebesar 0,516 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	49.832	1	49.9832	9.820	0.003
Residual	243.587	48	5.075		
Total	293.419	49			

Berdasarkan gambar tabel diatas pada hasil analisis ANOVA, diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 9,820 dengan tingkat signifikansi 0,003. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,003 < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel partisipasi. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel nomophobia (X) sebagai variabel independen terhadap variabel motivasi belajar (Y) sebagai variabel dependen. Hasil ini mengindikasikan bahwa perubahan pada tingkat nomophobia berkontribusi terhadap perubahan pada motivasi belajar.

Tabel 9. Hasil Uji Multikolinearitas (VIF)

Variable Independen	Tolerance	VIF	Keterangan
Nomophobia	1.000	1.000	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan gambar tabel diatas menunjukkan bahwa nilai VIF (Variance Inflation Factor) pada uji multikolinearitas memperoleh nilai sebesar $1,000 < 10,00$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antara variabel independen dan variabel dependen karena mendapatkan nilai < dari 10,00.

Pengujian Parsial (Uji T)

Uji t adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Uji ini berfungsi untuk mengetahui apakah variabel X (nomophobia) memiliki pengaruh parsial terhadap variabel Y (motivasi belajar); (Darma, 2021). Adapun Rumusan hipotesa statistiknya dimana Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat pengaruh signifikan antara Nomophobia terhadap Motivasi Belajar; dan Hipotesis Alternatif (H_1): Terdapat pengaruh signifikan antara Nomophobia terhadap Motivasi Belajar. Dan kriteria perhitungannya H_0 ditolak dan H_1 diterima apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$; H_0 diterima dan H_1 ditolak apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis (Uji Statistik T)

Variabel	B	Beta	t hitung	Sig.	Keterangan
(Konstanta)	-55.156		-6.122	0.001	
Nomophobia	2.755	0.811	9.617	0.001	Berpengaruh signifikan

Berdasarkan gambar tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada tabel coefficients sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $9,617 > 2,10982$

berkesimpulan bahwa terdapat pengaruh secara parsial variabel nomophobia dan variabel motivasi belajar. Maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Nomophobia memiliki pengaruh signifikan terhadap Motivasi Belajar siswa di SMAN 1 Sumenep.

PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik melalui uji t menunjukkan bahwa tingkat penggunaan ponsel berhubungan secara signifikan dengan nomophobia, dengan nilai t sebesar 9,617 dan tingkat signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel independen, yaitu nomophobia, dan variabel dependen, yakni motivasi belajar siswa SMA Negeri 1 Sumenep. Secara empiris, hal tersebut menegaskan bahwa tingkat ketergantungan terhadap ponsel memiliki implikasi terhadap aspek psikologis peserta didik, khususnya pada penurunan fungsi kognitif dan motivasi belajar. Lebih lanjut, hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara nomophobia dan motivasi belajar, dengan koefisien korelasi $r = -0,408$ dan tingkat signifikansi 0,03 ($< 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat nomophobia peserta didik maka semakin rendah motivasi belajar mereka. Uji koefisien determinasi (r^2) juga menunjukkan bahwa pengaruh nomophobia terhadap motivasi belajar sebesar 65,8%, sedangkan 34,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa pengelolaan penggunaan ponsel secara bijak merupakan faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sattar & Rafique, 2025) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara nomophobia dan prestasi akademik mahasiswa, serta mengonfirmasi bahwa motivasi akademik berperan penting dalam mengarahkan perilaku belajar individu. Demikian juga melalui tinjauan sistematis oleh (Abdul Gofur & Nur Halimah, 2021) mengemukakan bahwa nomophobia berkontribusi terhadap penurunan konsentrasi dan peningkatan perilaku penundaan akademik (*academic procrastination*), yang secara kumulatif berimplikasi pada rendahnya motivasi belajar.

Dalam hasil penelitian (Yildirim et al., n.d.) menjelaskan bahwa kelompok usia 18–24 tahun merupakan individu yang paling rentan mengalami nomophobia dengan persentase sebesar 77%. Persentase ini diikuti oleh kelompok usia 25–34 tahun sebesar 68%, sedangkan pengguna smartphone berusia 55 tahun ke atas menempati posisi ketiga sebagai kelompok yang juga menunjukkan kecenderungan terhadap nomophobia. Hal ini menunjukkan bahwa remaja cenderung menggunakan smartphone secara aktif sebagai bentuk ekspresi diri tanpa menyadari potensi dampak negatif yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial mereka.

Ketergantungan terhadap *smartphone* dapat berdampak negatif terhadap motivasi belajar pada peserta didik. Misalnya, dalam konteks pendidikan menengah, studi oleh (Nguyen et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang intens akan mengalami penurunan capaian akademik pada siswa sekolah menengah. Selain itu, (Kumar et al.,

2024) menjelaskan bahwa *smartphone addiction*, yang memiliki kemiripan konsep dengan *nomophobia*, secara signifikan terkait dengan penurunan kinerja akademik di kalangan remaja sekolah menengah.

Individu yang mengalami *nomophobia* umumnya menunjukkan pola perilaku yang mencerminkan tingkat ketergantungan tinggi terhadap ponsel menurut (Hamdi & Gautama, 2024). Mereka cenderung selalu membawa ponsel ke mana pun pergi dan merasa tidak nyaman ketika terpisah dari perangkat tersebut. Kondisi ini disertai dengan dorongan obsesif untuk terus-menerus memeriksa pesan, panggilan tak terjawab, notifikasi, atau bahkan status baterai ponsel, meskipun dalam situasi yang tidak mendesak. Selain itu, penggunaan ponsel sering kali dilakukan pada waktu yang tidak tepat, seperti saat proses pembelajaran, berinteraksi langsung dengan orang lain, atau menjelang waktu istirahat, sehingga mengganggu aktivitas utama yang seharusnya dilakukan. Akibatnya, individu dengan tingkat *nomophobia* tinggi cenderung melewatkan atau mengabaikan interaksi sosial secara langsung karena lebih berfokus pada aktivitas digitalnya dan kebutuhan untuk tetap terkoneksi. Fenomena ini menunjukkan bahwa *nomophobia* tidak hanya berkaitan dengan ketergantungan terhadap teknologi, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan sosial individu yang mengalaminya (Hayyu Prastiwi & Apriliyani, 2023).

Menurut (Muawanah & Muhid, 2021) menjelaskan bahwa *nomophobia* berdampak terhadap aspek kognitif dan afektif, khususnya pada kemampuan regulasi diri dan pengelolaan waktu belajar. Periode pembelajaran daring, *nomophobia* cenderung meningkat dan berpengaruh terhadap efektivitas proses pembelajaran. Sehingga hal tersebut dapat berkorelasi dengan meningkatnya tingkat kecemasan akademik serta penurunan komitmen belajar dan motivasi belajar pada peserta didik.

Motivasi belajar merupakan salah satu proses penting dalam pendidikan karena berfungsi sebagai penggerak internal dan eksternal yang mendorong peserta didik untuk menginisiasi, mempertahankan, dan mengarahkan aktivitas belajar menuju pencapaian tujuan pembelajaran (Nabila Azzahra et al., 2024). Dengan hadirnya motivasi yang kuat, siswa akan menggali potensi, meningkatkan ketekunan, dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis serta kreatif sebagai bagian dari kompetensi abad ke-21 sehingga pembelajaran tidak sekadar berlangsung tetapi juga bermakna dan produktif (Rahman, 2021). Sebaliknya, ketika motivasi belajar rendah, proses pembelajaran dapat terhambat, minat dan aktivitas belajar menurun, dan hasil belajar menjadi tidak optimal (Nabila Azzahra et al., 2024).

Selain itu, motivasi belajar juga dipengaruhi oleh berbagai aspek pendukung yang saling berkaitan, baik bersifat internal maupun eksternal. Aspek internal mencakup minat, perhatian, sikap, kebutuhan, cita-cita, serta kepercayaan diri peserta didik dalam menghadapi proses pembelajaran. Aspek eksternal meliputi lingkungan keluarga, dukungan guru, interaksi sosial di sekolah, metode pembelajaran, serta ketersediaan sarana dan media belajar yang relevan. Sinergi antara kedua aspek tersebut menjadi faktor penentu dalam membangun motivasi belajar yang berkelanjutan dan efektif. Sebagaimana dijelaskan oleh Khoirunnisa, Sapitri, & Periska (2022), keseimbangan antara faktor internal dan eksternal berperan penting dalam menumbuhkan dorongan belajar yang konsisten dan produktif, karena motivasi tidak

hanya terbentuk dari dalam diri siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks lingkungan belajar yang kondusif. Dengan demikian, pemahaman terhadap aspek-aspek pendukung motivasi belajar menjadi landasan penting bagi pendidik dalam merancang strategi pembelajaran yang adaptif dan berorientasi pada pengembangan potensi peserta didik.

Berdasarkan perkembangan teknologi, pemanfaatan *smartphone* dalam konteks pendidikan perlu diarahkan sebagai sarana pendukung aktivitas belajar yang mampu memperkuat interaksi, kolaborasi, dan kreativitas peserta didik. Teknologi ini dapat menjadi penghubung antara siswa dan sumber pengetahuan yang lebih luas melalui berbagai platform pembelajaran daring yang interaktif. Dalam praktiknya, integrasi *smartphone* sebagai media belajar terbukti dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, dan hasil belajar siswa apabila digunakan dengan bimbingan dan pengawasan yang proporsional. Dengan demikian, perkembangan teknologi tidak lagi dipandang sebagai ancaman, melainkan sebagai peluang untuk memperkaya proses pembelajaran yang inovatif dan relevan dengan perkembangan zaman (Iryani et al., 2020).

Smartphone sebagai alat teknologi yang semakin berkembang seharusnya dapat mendukung proses pendidikan dengan cara yang sistematis dan terkendali. Misalnya, melalui penerapan metode pembelajaran *mobile-learning (m-learning)* di mana siswa menggunakan *smartphone* untuk mengakses aplikasi pembelajaran interaktif, video instruksional, kuis daring, atau e-book sehingga pembelajaran menjadi lebih fleksibel dan menarik. Penentuan waktu penggunaan yang terjadwal, pemilihan aplikasi atau konten yang relevan dengan kurikulum, serta pengaturan lingkungan belajar yang bebas distraksi menjadi strategi penting agar *smartphone* benar-benar sebagai alat bantu yang produktif (Maknuni & Artikel, 2020). Penelitian nasional menunjukkan bahwa pemanfaatan *smartphone* sebagai media pembelajaran memungkinkan siswa mengakses bahan belajar secara mandiri dan lebih intensif sehingga penggunaan media *smartphone* dalam mengembangkan minat belajar siswa juga memerlukan perencanaan dan implementasi yang matang agar maksimal manfaatnya (Pribadi et al., 2025).

Secara teoretis, hasil penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya dalam memahami hubungan antara perilaku digital dan motivasi belajar siswa. Fenomena *nomophobia* menegaskan bahwa ketergantungan terhadap ponsel pintar berpengaruh tidak hanya pada aspek sosial dan emosional, tetapi juga pada aspek kognitif dan motivasional peserta didik (Pradita et al., 2025). Oleh karena itu, dalam kajian (Kusumawati, 2024) BK perlu mengintegrasikan dimensi digital behavior dan self-regulation technology dalam intervensi konseling untuk membantu siswa mengelola penggunaan teknologi secara bijak. Secara praktis, guru BK dapat merancang program intervensi preventif yang menekankan keseimbangan antara pemanfaatan ponsel sebagai media belajar dan pengendalian diri terhadap distraksi digital. Layanan konseling dapat difokuskan pada penguatan kesadaran digital, disiplin diri dalam belajar, serta kemampuan manajemen waktu. Selain itu, sekolah perlu menetapkan kebijakan penggunaan ponsel yang bersifat edukatif dan komunikatif agar teknologi berfungsi sebagai sarana pengembangan diri dan peningkatan motivasi belajar. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya

peran guru BK sebagai fasilitator literasi digital yang mendorong karakter belajar adaptif di era teknologi modern (Permana et al., 2020).

Menurut (Nurfitriani & Setyandari, 2022) Regulasi diri dalam konteks pembelajaran mengacu pada kemampuan peserta didik untuk secara aktif mengatur, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar mereka sendiri, termasuk dalam penggunaan teknologi seperti *smartphone* dan aplikasi pembelajaran digital. Dalam era digital, kemampuan ini (*self-regulation*) menjadi krusial karena teknologi membuka banyak peluang sekaligus potensi distraksi. Demikian pendapat (Rachmah, 2015) bahwa teori sosial-kognitif menyatakan bahwa regulasi diri tidak hanya merupakan fungsi internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan dan perilaku secara timbal-balik. Dalam konteks "*self-regulation technology*", peserta didik tidak hanya merencanakan strategi belajar dan memilih konten teknologi yang sesuai, tetapi juga mengontrol penggunaan perangkat digital, menunda interaksi yang tidak produktif, dan merespon gangguan berupa ponsel atau media sosial dengan kebijakan pribadi yang efektif. Oleh karena itu, pemahaman mengenai teori-teori yang melandasi kemampuan regulasi diri menjadi penting bagi guru dan konselor dalam membantu siswa mengembangkan disiplin digital, tanggung jawab belajar, serta kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara efektif.

Beberapa teori yang menjadi dasar pengembangan konsep *self-regulation technology* dijelaskan sebagai anatara lain yaitu: Teori Sosial-Kognitif Bandura (*Social Cognitive Theory*), Teori ini menjelaskan bahwa perilaku belajar dan penggunaan teknologi dipengaruhi oleh interaksi timbal balik antara faktor pribadi (pikiran, perasaan), lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Individu belajar melalui observasi, pengalaman, dan penguatan diri (*self-efficacy*). Dalam konteks teknologi, siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi akan lebih mampu mengatur waktu penggunaan gawai untuk tujuan belajar (Hulu & Bambang N., 2022). Teori *Self-Regulated Learning* (Zimmerman, 2000) Teori ini memandang bahwa siswa yang efektif secara sadar mengatur tiga fase utama, yaitu perencanaan (*forethought*), pelaksanaan (*performance control*), dan refleksi (*self-reflection*). Dalam era digital, teori ini relevan karena menekankan bagaimana siswa mengatur penggunaan media belajar berbasis teknologi untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Kusumawati, 2024). Teori Metakognitif Flavell (1979) Teori ini menekankan kesadaran individu terhadap proses berpikirnya sendiri. Dalam konteks pembelajaran digital, teori ini menegaskan pentingnya kemampuan siswa untuk menyadari dan mengontrol kapan serta bagaimana menggunakan teknologi agar sesuai dengan tujuan belajar. Bimbingan dan konseling (BK) dapat memanfaatkan pendekatan metakognitif ini untuk meningkatkan kesadaran digital siswa terhadap penggunaan *smartphone* secara proporsional (Nurfitriani & Setyandari, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat nomophobia dan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat nomophobia yang dialami peserta didik, semakin rendah tingkat motivasi

belajarnya. Hasil ini menunjukkan bahwa tujuan penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh nomophobia terhadap motivasi belajar siswa telah tercapai secara empiris.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup variabel yang diteliti, yaitu hanya berfokus pada pengaruh nomophobia tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap motivasi belajar, seperti lingkungan keluarga, dukungan sosial, dan regulasi diri dalam belajar. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model penelitian yang lebih komprehensif dengan menambahkan variabel-variabel mediasi maupun moderasi agar dapat menggambarkan pengaruh nomophobia terhadap motivasi belajar secara lebih mendalam. Selain itu, pendekatan kualitatif atau mixed methods juga dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik terkait fenomena psikologis siswa dalam konteks penggunaan teknologi digital di lingkungan pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Gofur, M., & Nur Halimah, S. (2021). NOMOPHOBIA_DAN_PENGARUHNYA_TERHADAP_MOTIVASI_BELAJ (1). *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(2), 59–70.
- Albert Kurniawan, S. E. (2009). *Belajar mudah SPSS untuk pemula*. Penerbit Mediakom.
- Aziz, A. (2016). *HANDPHONE MEMPENGARUHI TERHADAP PERILAKU REMAJA USIA SLTP (13-15 TAHUN) DI DUSUN TEGALPARE KECAMATAN MUNCAR KABUPATEN BANYUWANGI: Vol. VII (Issue 2)*.
- Darma, B. (2021). *Statistika penelitian menggunakan SPSS (Uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, regresi linier berganda, uji t, uji F, R2)*. Guepedia.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *JURNAL DIVERSITA*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fathorrahman. (2018). *KREATIFITAS GURU PENDIDIKAN*. 2, No. 2.
- Hafni, N. D. (n.d.). *Nurlaili Dina Hafni, Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern NOMOPHOBIA, PENYAKIT MASYARAKAT MODERN*.
- Hamdi, M., & Gautama, M. I. (2024). Nomophobia di Kalangan Siswa Pengguna Smartphone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, 7, 2622–1748. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v7i1.564>
- Hayyu Prastiwi, A., & Apriliyani, I. (2023). Gambaran Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Anak Pengguna Smartphone Di Sd Negeri 1 Dukuhwaluh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4).
- Hulu, F., & Bambang N., G. (2022). Gambaran Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa SMP Bunda Hati Grogol Tahun Pelajaran 2021-2022. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2).

- Iryani, E., Pd, S., Smp Negeri, M. S., & Iii, B. (2020). Penggunaan Handphone Sebagai Media Pembelajaran Melalui Aplikasi Kine Master Untuk Meningkatkan Minat Belajar IPS di SMP Negeri 2 Banyuasin III. *Journal of History Education and Culture*, 2(2).
- Kumar, R., Gupta, A., & Jaiswal, A. (2024). Smartphone addiction and its correlation with academic performance in high school adolescents: An observational study. *Archives of Mental Health*, 25(2), 117–123. https://doi.org/10.4103/amh.amh_97_24
- Kusumawati, A. A. (2024). Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Empati*, 13(3), 242–247.
- Magfira, R. (2023). *Terapi Nomophobia Remaja Milenial Perspektif Pendidikan Islam (Studi Kasus Digampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya)*. Universitas Islam Negeri Ar Raniry.
- Maknuni, J., & Artikel, I. (2020). Pengaruh Media Belajar Smartphone Terhadap Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19 (The Influence of Smartphone Learning Media on Student Learning in The Era Pandemi Covid-19). *Indonesian Education Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 2(2). <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/IDEAL>
- Mia Aulia. (2023). Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi Nomophobia pada Siswa di SMP Negeri 1 Badar Kutacane. *Mandub : Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 1(3), 321–333. <https://doi.org/10.59059/mandub.v1i3.454>
- Muawanah, E. I., & Muhid, A. (2021). Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19 : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 90–98. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Nabila Azzahra, A., Budiaman, & Nurul Istiqomah. (2024). Faktor Motivasi Belajar Rendah Pada Mata Pelajaran IPS. *Jurnal Pendidikan*, 5(5).
- Nguyen, T. V., Ngoc Nguyen, Q. A., Nguyen, N. P. H., & Nguyen, U. B. (2024). Smartphone use, nomophobia, and academic achievement in Vietnamese high school students. *Computers in Human Behavior Reports*, 14. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100418>
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kmpks Yogyakarta. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Permana, S. A., Bimbingan, P., Stkip, K., & Penuh, M. S. (2020). Peran Guru BK dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar dan Motivasi Belajar Siswa. In *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* (Vol. 1, Issue 2). <http://dx.doi.org/-/syifaulqulub.xxx>
- Permata Sari, I., Ildil, I., & Meivilona Yendi, F. (2020). *Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z*. 5(1), 21–26. <http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
- Pradita, L., Darna, J., Ramdhansyah, Nurwendari, W., & Nurhayani, U. (2025). The Influence Of Self-Concept, Self-Regulation And Digital Literacy On Student Independent

- Learning. *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1379–1391. <http://journal.almatani.com/index.php/jkip/index>
- Pribadi, C. A., Yantoro, Y., & Noviyanti, S. (2025). Pemanfaatan Media Smartphone Dalam Mengembangkan Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Ipa Kelas V Sekolah Dasar. *JURNAL PENDIDIKAN DASAR PERKHASA: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 11(1), 369–381. <https://doi.org/10.31932/jpdp.v11i1.4403>
- Puspita Indah, R., & Farida, A. (2021). Pengaruh Kemandirian Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Derivat*, 8(1).
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61–77. www.bps.go.id
- Rahman, S. (2021). *Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar “Merdeka Belajar Dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0” Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar*.
- Rekonsilawati, N. (2020). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Nomophobia Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri (Uin) Raden Fatah Palembang Skripsi Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana SI dalam Ilmu Komunikasi Program Studi Ilmu Komunikasi*.
- Sattar, F., & Rafique, N. (2025). Examining Relationship Between Nomophobia and Academic Performance; Moderating Role of Academic Motivation. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(1), 393–406. <https://doi.org/10.55737/qjssh.vi-i.25324>
- Tulandi, G. P. (2015). Validasi metode analisis untuk penetapan kadar parasetamol dalam sediaan tablet secara spektrofotometri ultraviolet. *Pharmacon*, 4(4).
- Yildirim, C., Gilbert, S., & Shelley, M. (n.d.). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.