



Pengaruh *Smartphone Addiction* Terhadap *Bedtime Procrastination* Taruna Poltekip Angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasarakatan

Novita Nur Marlesa

Politeknik Ilmu Pemasarakatan

Padmono Wibowo

Politeknik Ilmu Pemasarakatan

Alamat: Jl. Raya Gandul No.4 Cinere Depok, Cinere Utara, Jawa Barat, Indonesia

Korespondensi penulis: vitaarlesa@gmail.com

Abstract : The general public must continually be informed of technological developments, such as the use of smartphones, also referred to as "smarphones," in order to be able to complete this role. Large-scale touchscreen cellphones have already been adopted by several countries throughout the world. Additionally, this phenomena was noticed by Cadets from the Polytechnic for Criminal Justice, notably Class 56 for the Correctional Management Study Program. However, there may be certain drawbacks to utilizing a smartphone. The taruna's most obvious practical effect, which resulted in time-wasting tiredness, was a brilliant addiction phone, The researcher did research to comprehend the relationship between the smartphone's kecanduan and the prokrastination of sleep time in the 56th program study of management of the POLTEKIP. This study employs quantitative methods to assess the effects of the independent and dependent variables. The study sample consists of 31 cadets from batch 56 of the POLTEKIP Correctional Management Study Program. The distribution of surveys through Google Forms was done using the random sample data collection technique. Because of the strong association between the variables X and Y revealed by the study's findings, the alternate hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis was rejected. The study also reveals a weak relationship between procrastinating before bed and smartphone addiction.

Keywords: *Smartphone Addiction, Bedtime Procrastination, Cadet*

Abstrak: Masyarakat harus bisa mengikuti pesatnya kemajuan teknologi, salah satu caranya adalah dengan menggunakan smartphone atau ponsel pintar lainnya. Penggunaan ponsel pintar telah menjadi sangat lazim di seluruh dunia. Permasalahan ini juga berdampak pada taruna Politeknik Ilmu Pemasarakatan, khususnya kelas 56 Program Studi Manajemen Pemasarakatan. Namun, penggunaan ponsel pintar mungkin mempunyai beberapa kelemahan. Salah satunya adalah prokrastinasi atau penundaan tidur yang banyak terjadi pada taruna. Untuk mengetahui dampak kecanduan smartphone terhadap penundaan waktu tidur pada taruna POLTEKIP kelas 56 Program Studi Manajemen Pemasarakatan, peneliti melakukan penelitiannya.

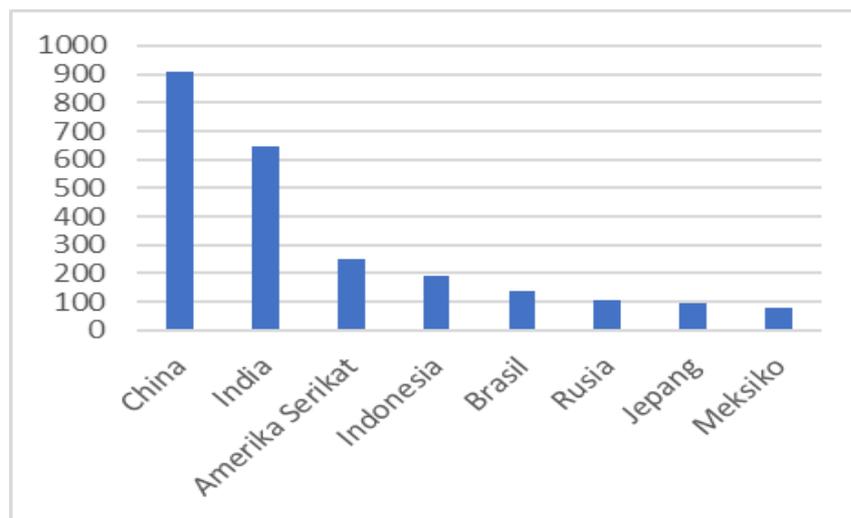
Kata kunci: *Smartphone Addiction, Bedtime Procrastination, Taruna*

LATAR BELAKANG

Pada saat Era 5.0 society telah memasuki masa saat ini, sehingga perkembangan teknologi sedang bergerak cepat. Pekerjaan telah dipermudah dengan memanfaatkan digitalisasi, yang telah mengubah seluruh aspek. Peningkatan penggunaan smartphone di kalangan masyarakat saat ini telah terjadi, bahkan memiliki smartphone dianggap sebagai suatu kewajiban sebagai salah satu fasilitas pelengkap kebutuhan hidup. Fitur-fitur dan berbagai jenis aplikasi yang ada pada smartphone semakin diinovasi, sehingga seluruh kegiatan sehari-hari dapat dengan mudah dikendalikan hanya dengan menggunakan smartphone.

Sebagai catatan, Negara Saat ini, Indonesia telah menjadi negara dengan peringkat jumlah pengguna smartphone terbanyak, berada pada posisi keempat setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat (Ramaita) et al., 2019).Rata-rata penggunaan smartphone oleh masyarakat Indonesia kini mencapai Setiap harinya, terdapat waktu selama 2 jam 30 menit., dengan penggunaan terbanyak untuk membuka games ataupun social media. Fenomena kecanduan smartphone atau smartphone addiction pun dapat timbul sebagai akibat dari intensitas penggunaan yang tinggi di Indonesia.

Gambar 1. Peringkat jumlah pengguna *smartphone* tahun 2023



Sumber: DataIndonesia.id

Selain itu, penggunaan smartphone yang tinggi sangat umum di antara siswa, yang sebenarnya adalah remaja dan remaja muda. Smartphone bahkan diperlukan dalam aktivitas pendidikan dan pembelajaran. Ini diperlukan untuk berbagai tujuan, seperti mengikuti kelas secara virtual, meminta tugas melalui beberapa aplikasi, mencari dan mendapatkan konten dari guru atau instruktur, dan melakukan edit atau mengetik menggunakan aplikasi seperti Word. Hal ini juga dirasakan oleh kadet POLTEKIP angkatan 56 Program Studi Manajemen Penjara. Ini. Taruna adalah manusia sempurna yang sedang menuntut ilmu di Kawah Candradimuka dan nantinya akan menjadi pegawai negeri sipil dan mengabdikan pada Negara Indonesia. Dalam hal ini seorang taruna dididik sesuai dengan peraturan kehidupan taruna (Perduptar). Perduptar memuat aturan-aturan yang harus dipatuhi oleh seorang taruna. Kehidupan seorang taruna selalu berpedoman pada prinsip tanggap, tanggon, dan trengginas. Hal ini menunjukkan bahwa sikap seorang Taruna Politeknik Ilmu Pemasaryakatan harus bercirikan tingkat kecerdasan yang tinggi dan kekayaan ilmu. Selain itu, taruna diperbolehkan menggunakan smartphone selama menjalani pendidikan untuk menunjang pengetahuan dan keterampilannya.

Ini juga berpikir karena siswa akan lebih mudah menemukan banyak informasi di internet dengan *smartphone*. Namun, dampak negatif juga muncul dari penggunaannya. Padahal POLTEKIP telah melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi atau *jarlatsuh* yang artinya pendidikan taruna tidak hanya terfokus pada kegiatan pembelajaran saja tetapi juga menyangkut kegiatan lain. Guna menyelenggarakan Program D-IV Bidang Pendidikan yang akan dilaksanakan menghasilkan kader masyarakatan digunakan *jarlatsuh* yang artinya mengajar, melatih, dan mengayomi.

Disebabkan oleh banyaknya aktivitas yang dilakukan Taruna dan keinginan mereka untuk terus menggunakan ponsel saat tidur, tidur mereka terganggu atau tertunda. Kadet harus siap menghadapi semua kondisi dan tantangan yang mereka temui setiap hari. Oleh karena itu, Kadet sering kali menunggu waktu tidur untuk menyelesaikan segala aktivitasnya terlebih dahulu. Mereka juga akan mengalami penundaan waktu tidur, dan waktu tidurnya akan berbeda-beda tergantung aktivitas apa yang dilakukan. Fokus hasil penelitian ini adalah untuk mempelajari koneksi dan dampak antara kecanduan *smartphone* dan keterlambatan tidur.

Untuk mengetahui ini, data dikumpulkan, diproses, dan dipresentasikan menggunakan berbagai alat, seperti SPSS dan Google Forms. Selain itu, banyak studi ilmiah dan penelitian telah dilakukan tentang kedua variabelitas ini. Oleh karena itu, temuan menunjukkan bahwa 23% dari pengaruh *smartphone addiction* bertanggung jawab atas keterlambatan tidur, dan 77% lainnya dapat disebabkan oleh faktor lain..

KAJIAN TEORITIS

Kecanduan merupakan suatu pola kebiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang yang dapat meningkatkan risiko penyakit atau menyebabkan timbulnya suatu masalah pribadi dan sosial. Kecanduan *smartphone*, dianggap sebagai salah satu bentuk kecanduan teknologi yang semakin menarik perhatian berbagai pihak. Saat ini *smartphone* menjadi salah satu perangkat utama untuk mengakses internet. Secara umum, kecanduan *smartphone* terdiri atas empat komponen utama yaitu: perilaku kompulsif, toleransi, penarikan dan gangguan fungsional (Lin *et al.*, 2017). Hal ini identik pula dengan kecanduan internet. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* menyebabkan timbulnya bahaya yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan.

Bedtime procrastination mengacu pada adanya kegiatan penundaan waktu tidur dan diartikan sebagai tidak dapat tidur seperti yang diinginkan (Kroese *et al.*, 2014). Penundaan waktu tidur adalah fenomena psikologis yang melibatkan penundaan tidur yang tidak perlu dan sukarela, meskipun menimbulkan dampak negatif. Dilihat dari sudut pandang psikologi,

kebiasaan tersebut merupakan suatu kegagalan dalam mengatur diri sendiri. Hal ini disebabkan seseorang tersebut mengetahui dampak negatif dari kebiasaan buruk menunda waktu tidur.

Hal ini terjadi akibat adanya gangguan situasi internal pada diri kita yang disebabkan oleh perilaku aversive yaitu cenderung menghindari atau menyebabkan penghindaran stimulus yang berbahaya atau menghukum atau lebih sering dikenal dengan istilah tidak suka/enggan. Hal ini berbeda dengan menunda mengerjakan tugas karena sejatinya manusia tidak mungkin enggan untuk tidur. Pada penelitian-penelitian sebelumnya penggunaan smartphone akan berdampak pada berbagai macam penundaan kegiatan. Selain itu, pada penelitian yang lampau menunjukkan bahwa pengurangan penggunaan internet akan menurunkan perilaku prokrastinasi seseorang. Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan hubungan antara perilaku kecanduan smartphone bedtime procrastination. Berdasarkan penjelasan tersebut maka muncul sebuah teori yang disajikan adanya koneksi positif menggunakan ponsel pintar itu membuat ketagihan terhadap penundaan waktu tidur. Sehingga dapat disimpulkan dalam sebuah hipotesis yaitu:

H1 : adanya pengaruh antara *smartphone addiction* terhadap *bedtime procrastination*.

H0 : tidak terdapat pengaruh antara *smartphone addiction* terhadap *bedtime procrastination*.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif merupakan metodologi penelitian yang telah digunakan. Tujuan penelitian ini adalah memverifikasi dan menguji teori dengan menguji hipotesis-hipotesis yang didasarkan pada teori tersebut. Hasil pengujian akan digunakan untuk mendapatkan jawaban dari pernyataan-pernyataan yang ada dalam teori yang menjadi dasar penelitian.

Taruna digunakan sebagai populasi dalam penelitian ini. Poltekip angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasaryakatan, dengan jumlah 31 orang. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel digunakan.. simple Dimana random sampling digunakan sebagai teknik Proses pengambilan sampel dilakukan secara acak di mana seluruh populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel dan mengisi kuesioner.

Penyusunan kuesioner sebagai memanfaatkan metode pengumpulan data skala likert 5 pilihan jawaban telah dilakukan. Pada bagian 1, terdapat Pilihan jawaban meliputi Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Kurang Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju.. Sedangkan pada bagian 2, terdapat pilihan jawaban Tidak Pernah, Pernah, Kadang-kadang, Sering, dan Selalu. Kuesioner tersebut terdiri dari 19 pernyataan yang saling berhubungan dengan penelitian, dengan 10 pernyataan mengenai kecanduan smartphone dan 9 pernyataan mengenai penundaan

waktu tidur. Variabel kecanduan smartphone terdiri dari empat dimensi, yaitu perilaku kompulsif (dengan tiga pernyataan pengujian), gangguan fungsional (dengan tiga pernyataan pengujian), penarikan (dengan dua pernyataan pengujian), dan toleransi (dengan dua pernyataan pengujian). Sedangkan variabel penundaan waktu tidur terdiri dari sembilan pernyataan pengujian. Selanjutnya, Data yang telah diperoleh akan diproses menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25.

Dalam penelitian ini, smartphone addiction merupakan variabel bebas sedangkan bedtime procrastination merupakan variabel terikat. Proses pengembangan instrumen penelitian melibatkan uji validitas dan reliabilitas. Uji ini dilakukan untuk menguji setiap item pada kuesioner melalui analisis data statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dari penelitian yang dilakukan yaitu seluruh Taruna Poltekip angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasarakatan yang berjumlah 31 orang. Variable penelitian yang digunakan berjumlah dua variable yaitu variable X (smartphone addiction) dan variable Y (bedtime procrastination). Dari kedua variable tersebut dilakukan pengolahan dan pengujian data yang telah dikumpulkan.

Tujuan dari dilakukannya pengolahan dan pengujian data adalah Untuk menentukan apakah data yang digunakan memenuhi syarat atau tidak untuk keperluan penelitian. diteliti, atau apakah data tersebut valid atau tidak valid. Dalam pengambilan data juga mencakup beberapa item pernyataan yang selanjutnya data tersebut terkumpul dan dilakukan pengolahan dan pengujian. Pengujian Berikut adalah kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini..:

a) Pengujian Validitas

Penilaian terhadap validitas suatu kuesioner dilakukan dengan menggunakan uji validitas, yaitu mengukur seberapa baik pernyataan-pernyataan dalam kuesioner mampu menyampaikan gagasan yang diukur. Pengujian validitas ada hubungannya dengan seberapa akurat alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05 atau secara ekuivalen 5%.biasanya digunakan dalam penelitian ilmu sosial..

Prosedur pengolahan Untuk menguji validitasnya, setiap pernyataan dievaluasi dengan membandingkannya dengan standar signifikansi yang ditetapkan, yaitu data kurang dari 0,05. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan software IBM SPSS Statistics 25. Terdapat 19 item pernyataan yang diujikan, terdiri dari 10 pernyataan

untuk variabel X (smartphone addiction) dan 9 pernyataan untuk variabel Y (bedtime procrastination).

Tabel 1.1
Hasil Pengujian Validitas “Smartphone Addiction”

Correlations			
X_1	Pearson Study	.360 [*]	VALID
	Sig. (2-tailed)	.047	
	N	31	
X_2	Pearson's korelasi	.483 ^{**}	VALID
	Sig. (2-tailed)	.006	
	Pearson's korelasi	31	
X_3	Pearson's korelasi	.656 ^{**}	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	
X_4	Pearson's korelasi	.501 ^{**}	VALID
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	31	
X_5	Pearson's korelasi	.373 [*]	VALID
	Sig. (2-tailed)	.038	
	N	31	
X_6	Pearson's korelasi	.668 ^{**}	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	
X_7	Pearson's korelasi	.473 ^{**}	VALID
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	31	
X_8	Pearson's korelasi	.487 ^{**}	VALID
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	31	
X_9	Pearson's korelasi	.702 ^{**}	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	

X_10	Pearson's korelasi	.669**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	
*. The significance of the rule is demonstrated by 0.05 level (2-tailed).			
. The significance of the rule is demonstrated by 0.01 level (2-tailed).			

Informasi diperoleh dari output SPSS 25 dan data primer yang diolah pada tahun 2023.

Mengingat hasilnya yang diperoleh, dapat dilihat pada bagian sig. (2-tailed). Jika nilai dari data tersebut kurang Berdasarkan tingkat signifikansi 0,05, dapat disimpulkan bahwa data tersebut valid. Secara keseluruhan, uji validitas yang dilakukan pada 10 item pernyataan variabel X, smartphone addiction, dikatakan valid..

Tabel 1.2
Hasil Pengujian Validitas “Bedtime Procrastination”

Correlations			
Y_1	Pearson's korelasi	.656**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	
Y_2	Pearson's korelasi	.531**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	31	
Y_3	Pearson's korelasi	.465**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.008	
	N	31	
Y_4	Pearson's korelasi	.797**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	
Y_5	Pearson's korelasi	.471**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	31	
Y_6	Pearson's korelasi	.740**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	

Y_7	Pearson's korelasi	.787**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	
Y_8	Pearson's korelasi	.787**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	
Y_9	Pearson's korelasi	.418*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.019	
	N	31	
The significance of the rule is demonstrated by 0.01 level (2-tailed).			
The significance of the rule is demonstrated by 0.05 level (2-tailed).			

Sumber: Output SPSS 25, Data Primer diolah 2023

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam pengolahan data variabel Y, bedtime procrastination dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan variabel tersebut dinyatakan sebagai valid.

b) Pengujian Reliabilitas

Pengujian reliabilitas adalah teknik untuk mengevaluasi keandalan tanggapan seseorang yang dapat diandalkan. Uji reliabilitas ini menggunakan skala bertingkat dan format angket rumus Alpha Cronbach.

Tabel 2.1
Hasil Pengujian Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.862	19

Sumber: Output SPSS 25, Data Primer diolah 2023

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, nilai pada kolom Cronbach's alpha menunjukkan nilai sebesar 0,862, yang menunjukkan bahwa reliabilitas data tersebut sangat tinggi.

c) Karakteristik Responden

Penelitian ini menggunakan 31 orang responden Taruna angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasaryakatan. Dari jumlah tersebut dapat diklasifikasikan berdasarkan usia dan jenis kelamin dengan tabel olah data SPSS dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

USIA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>21	14	45.2	45.2	45.2
	21-23	16	51.6	51.6	96.8
	<23	1	3.2	3.2	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Pada tabel tersebut tertera jumlah masing-masing responden berdasarkan usia yang mengisi kuesioner seperti sejumlah 14 orang berusia kurang dari 21 tahun, 16 orang berusia 21-23 tahun dan 1 orang berusia diatas 23 tahun.

Sedangkan pada bagian percent dan valid percent, diberikan penjelasan tentang seberapa banyak responden yang mewakili presentase. Sedangkan pada bagian comulative percent, dijelaskan bahwa jumlah keseluruhan mencapai 100 persen.

Tabel 3.2
Karakteristik Responden Bedasarkan Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	27	87.1	87.1	87.1
	PEREMPUAN	4	12.9	12.9	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin: 27 orang laki-laki dan 4 perempuan. Pada bagian persentase dan valid persentase, dijelaskan seberapa banyak responden yang dipresentasikan. Pada bagian komplementif persentase, dijelaskan bahwa jumlah total adalah seratus persen.

d) Pengujian Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi data yang digunakan dalam penelitian normal atau tidak. Peneliti menggunakan Uji normalitas satu sampel Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji normalitas. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dan Monte Carlo Sig. (2-tailed) lebih dari 0,05, distribusi data dianggap normal.

Tabel 3.1
Hasil Pengujian Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N		31	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	5.64691563	
Most Extreme Differences	Absolute	.137	
	Positive	.132	
	Negative	-.137	
Test Statistic		.137	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.143 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.558 ^d	
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.548
		Upper Bound	.568
a. Distribusi tes Normal.			
b. created with data.			
c. Correction of Lilliefors Significance.			
d. based on 10,000 sampled tables with a 2000 000 initial seed.			

Sumber: Output SPSS 25, Data Primer diolah 2023

didasarkan pada pengolahan data di atas, ditemukan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,143 dan Sig Monte Carlo. (2-tailed) adalah 0,558. Hal ini menunjukkan bahwa kedua nilai tersebut berada di atas 0,05, sehingga uji tersebut dikatakan normal.

e) Pengujian Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mendapatkan pemahaman sejauh mana adanya linearitas antara variabel X dan Y. Tingkat linearitas dapat diketahui dari ukuran nilai deviasi dari linearitas. Jika nilai deviasi dari linearitas lebih besar, maka dari 0,05, maka dianggap bahwa hubungan antara variabel X dan Y bersifat linear.

Tabel 4.1
Hasil Pengujian Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	864.720	20	43.236	1.145	.429
		Linearity	285.757	1	285.757	7.566	.020
		Deviation from Linearity	578.963	19	30.472	.807	.671
	Within Groups		377.667	10	37.767		
	Total		1242.387	30			

Sumber: Output SPSS 25, Data Primer diolah 2023

Berdasarkan informasi tersebut, terdapat nilai a break from linearity sebesar 0,671. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut dinyatakan sebagai data yang linear.

f) Pengujian Korelasi

Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang bagaimana variabel X dan Y berhubungan satu sama lain.

**Tabel 5.1
Hasil Pengujian Korelasi**

Correlations			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.480**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	31	31
Y	Pearson Correlation	.480**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	31	31
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Dari data di atas, terlihat bahwa nilai pearson correlation menunjukkan nilai sebesar 0,480. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif lemah antara variabel X dan Y..

g) Hasil Pengujian Regresi Linear

Pada pengujian ini, akan tersaji tiga Tabel tersebut mencakup tabel ringkasan model, tabel ANOVA, dan tabel koefisien.. Setiap tabel memiliki penjelasan yang berbeda..

**Tabel 6.1
Model Summary**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.480 ^a	.230	.203	5.743
a. Predictors: (Constant), X				

Pada tabel di atas, nilai R sebesar 0,480 menunjukkan hubungan positif lemah antara variabel X dan Y. Ada nilai sebesar 23 persen pada bagian R Square, yang menunjukkan bahwa variabel X menyumbang sekitar 23 persen dari variasi variabel Y, dan variabel lain menyumbang sekitar 77 persen dari variasi variabel Y.

Tabel 6.2
ANOVA

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	285.757	1	285.757	8.663	.006 ^b
	Residual	956.630	29	32.987		
	Total	1242.387	30			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors: (Constant), X						

Pada tabel ini, terlihat bahwa nilai signifikansi menjadi nilai penting dalam pengambilan keputusan. Nilai signifikansi sebesar 0,006, yang menunjukkan penolakan terhadap H_0 dan penerimaan terhadap H_a . Dengan demikian, terdapat pengaruh antara variabel X, yakni kecanduan smartphone, terhadap variabel Y, yaitu penundaan waktu tidur.

Tabel 6.3
Coefficients

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.593	3.778		4.392	.000
	X	.394	.134	.480	2.943	.006
a. Dependent Variable: Y						

Pada Tabel di atas menampilkan persamaan variabel dependen atau variabel Y dengan rumus yang dinyatakan sebagai berikut: $Y = A + Bx = 16,593 + 0,394x$.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan analisis penelitian serta pembahasan terkait, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel Y, bedtime procrastination, oleh variabel X, smartphone addiction pada Taruna angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasaryakatan. Kesimpulan ini didasarkan pada diterimanya hipotesis, menunjukkan hubungan positif yang lemah antara variabel X dan variabel Y. Dengan demikian, perilaku smartphone addiction dapat menyebabkan terjadinya bedtime procrastination atau gangguan waktu tidur, disamping faktor-faktor lain yang mungkin juga berperan.

Saran Praktis: Dilakukan penelitian ini untuk membuktikan bahwa terdapat dampak buruk yang terjadi akibat kecanduan penggunaan smartphone terhadap Taruna angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasaryakatan. Tidur dianggap sebagai suatu kewajiban yang dilakukan oleh seseorang untuk mengistirahatkan tubuh dari segala aktivitas yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini, terungkap bahwa waktu tidur Taruna berkurang dan tidak teratur akibat lebih memilih untuk bermain smartphone. Oleh karena itu, diharapkan agar semua Taruna dapat lebih bijak dalam mengatur waktu untuk istirahat dan aktivitas lainnya.

Saran Teoritis: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang lemah antara variabel X dan Y. Oleh karena itu, peneliti yang akan datang disarankan untuk melanjutkan penelitian mereka dengan mempertimbangkan komponen lain yang mungkin berpengaruh. yang memiliki kemungkinan besar untuk menghasilkan hubungan yang lebih kuat antara kedua variabel tersebut..

DAFTAR REFERENSI

- Amez, S., Vujić, S., Soffers, P., & Baert, S. (2020). Yawning while scrolling? Examining gender differences in the association between smartphone use and sleep quality. *Journal of Sleep Research*, 29(6). <https://doi.org/10.1111/jsr.12971>
- Buysse Charles F Reynolds III, D. J., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (n.d.). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. In *Psychiatry Research* (Vol. 28).
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>
- Handa, M., & Ahuja, P. (2020). Disconnect to detox: a study of smartphone addiction among young adults in India. *Young Consumers*, 21(3), 273–287. <https://doi.org/10.1108/YC-12-2019-1077>
- Kroese, F. M., de Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Lin, Y. H., Pan, Y. C., Lin, S. H., & Chen, S. H. (2017). Development of short-form and screening cutoff point of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI-SF). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 26(2). <https://doi.org/10.1002/mpr.1525>
- Ramaita, R., et al. "Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia)." *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 2, 2019, doi: [10.35730/jk.v10i2.399](https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399).
- Sanusi, S. Y., Al-Batayneh, O. B., Khader, Y. S., & Saddki, N. (2022). The association of smartphone addiction, sleep quality and perceived stress amongst Jordanian dental students. *European Journal of Dental Education*, 26(1), 76–84. <https://doi.org/10.1111/eje.12674>
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>