

**PENGARUH PENGGUNAAN HANDPHONE TERHADAP POLA TIDUR DAN
PERKEMBANGAN EMOSI ANAK KELAS 4 DAN 5 SEKOLAH DASAR NEGERI 1
BENTENGMATI**

Nadia Aisya Febriyani *¹
Universitas Muria Kudus
202233171@std.umk.ac.id

Ali Yusuf
Universitas Muria Kudus
202233179@std.umk.ac.id

Adira Thifalanajla K
Universitas Muria Kudus
202233183@std.umk.ac.id

Aira Anastasya
Universitas Muria Kudus
202233196@std.umk.ac.id

Sekar Dwi Ardianti
Universitas Muria Kudus
sekar.dwi.ardianti@umk.ac.id

Erik Aditia Ismayam A.
Universitas Muria Kudus
erik.aditia@umk.ac.id

Abstract

This study aims to investigate the impact of using mobile phones before bedtime on sleep patterns and emotional development of elementary school children. The research sample consisted of 60 randomly selected children from grades 4 and 5 at Bentengmati 1 Elementary School in Mijen. Data was collected on mobile phone usage before bedtime, sleep patterns, and children's emotional development. The subjects of the study were fourth and fifth-grade students at Bentengmati 1 Elementary School. Data collection techniques included surveys and questionnaires. The primary data for this research was obtained through distributing questionnaires to the fourth and fifth-grade students. The study was conducted online using Google Forms from April 27 to 28, 2024. Data was processed using Microsoft Excel and SPSS Statistics 22. The results showed that students at Bentengmati 1 Elementary School have varying durations of gadget usage. There are 21 students (35%) who have a high duration of gadget use and 10 students (16.7%) with a low duration. The study on the duration of gadget usage

¹ Korespondensi Penulis.

among fourth and fifth-grade students at Bentengmati 1 Elementary School revealed that these children find gadgets very important and have difficulty controlling their use. This condition is common among children transitioning from childhood to adolescence, who still require parental supervision. The data also revealed that more than half of the students experience poor sleep quality, with 21 students (35%) affected. Additionally, 68 out of 81 respondents (84%) reported poor sleep quality, while only 13 students (16%) had good sleep quality.

Keywords: Digital Literacy, Primary School Education, Sustainable Development Goals 2030

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh penggunaan handphone sebelum tidur terhadap pola tidur dan perkembangan emosi anak sekolah dasar. Sampel penelitian terdiri dari 60 anak di Sekolah Dasar Negeri 1 Bentengmati Mijen, yang diambil secara acak yaitu kelas 4 dan 5. Data tentang penggunaan handphone sebelum tidur, pola tidur, dan perkembangan emosi anak. Subyek penelitian yaitu siswa kelas 4 dan 5 SDN 1 Bentengmati. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi angket dan kuisisioner. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang merupakan data utama yang diperoleh melalui penyebaran angket kepada siswa kelas 4 dan 5. Penelitian telah dilakukan pada tanggal 27 sd 28 April 2024 secara online menggunakan google form. Data diolah dengan menggunakan Microsoft excel dan SPSS Statistics 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dan siswi di Sekolah Dasar Negeri 1 Bentengmati memiliki kebiasaan bermain gadget dengan durasi yang bervariasi. Ada 21 orang (35%) yang memiliki durasi bermain gadget yang tinggi dan 10 orang (16,7%) dengan durasi yang rendah, Penelitian mengenai durasi penggunaan gadget pada siswa kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 1 Bentengmati menunjukkan bahwa anak-anak ini menganggap gadget sangat penting dan sulit mengontrol penggunaannya. Kondisi ini umum terjadi pada anak-anak yang sedang beralih Dari masa anak-anak ke remaja, mereka masih memerlukan pengawasan orang tua. Data juga mengungkapkan bahwa lebih dari setengah siswa mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan jumlah 21 orang (35%). Selain itu, 68 dari 81 responden (84%) juga mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara hanya 13 orang (16%) yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: Pengaruh, Penggunaan Handphone, Pola Tidur dan perkembangan emosi

¹ Korespondensi Penulis

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Teknologi merupakan hasil kerja manusia berupa benda dan alat yang dirancang dan diproduksi untuk memudahkan kerja manusia dalam berbagai aktivitas dan tugas (Abdul Hamid Lubis et al, 2022). Disisi lain, teknologi juga membawa tantangan dan risiko. Misalnya, terdapat kekhawatiran mengenai penggunaan teknologi yang berlebihan, ketergantungan pada media sosial, hilangnya privasi, dan dampaknya terhadap lingkungan dan Kesehatan mental (Yajid, 2023). Oleh karena itu, penting untuk menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab serta terus mengembangkan solusi untuk mengatasi dampak negatifnya. Salah satu wujud perkembangan teknologi adalah dengan adanya handphone. Handphone merupakan perangkat elektronik berukuran kecil dengan fungsi tertentu yang berkembang pesat di zaman modern dan menjadi media yang memudahkan aktivitas komunikasi manusia (Saniyyah et al, 2021) .

Pada tahun 2020, jumlah pengguna handphone atau ponsel pintar di seluruh dunia mencapai 2,5 miliar berdasarkan data dari Statistika (Chandra et al, 2022). Di Indonesia, penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) oleh rumah tangga juga mengalami pertumbuhan yang signifikan. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun yang sama penggunaan handphone mencapai 68,56%, kepemilikan komputer meningkat sebesar 20,05%, dan akses internet di rumah tangga mencapai 66,22% (Junaedi et al, 2021). Selain itu, penggunaan internet menunjukkan peningkatan yang tajam dari tahun 2014 hingga 2020. Pada tahun 2014, sekitar 17,14% penduduk mengakses internet dan angka ini naik menjadi 41,95% pada tahun 2020, sebagaimana dilaporkan oleh BPS .

Di era globalisasi ini, Masyarakat dari berbagai lapisan telah merasakan dampak kemajuan dalam media informasi dan teknologi. Dalam era digital yang semakin berkembang, penggunaan handphone telah menjadi bagian sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari bagi banyak individu termasuk anak-anak usia sekolah dasar (Pardede & Watini, 2021). Anak-anak kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar 1 Bentengmati juga tidak terkecuali dari tren ini. Namun, timbul pertanyaan mengenai bagaimana penggunaan handphone pada usia tersebut dapat memengaruhi pola tidur dan perkembangan emosi mereka.

Penggunaan handphone sebelum tidur dan dampaknya terhadap perkembangan emosi anak-anak di Sekolah Dasar 1 Bentengmati mencakup beberapa temuan dari penelitian dan observasi langsung. Mayoritas anak-anak kelas 4 dan 5 cenderung menggunakan handphone sebelum tidur. Hal ini tercermin dari observasi langsung terhadap kebiasaan anak-anak di rumah dan di lingkungan sekolah. Dampak Terhadap Pola Tidur menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan handphone sebelum tidur dengan pola tidur anak-anak. Anak-anak yang menggunakan handphone sebelum tidur cenderung memiliki waktu tidur yang lebih pendek dan

kualitas tidur yang lebih buruk, yang tercermin dari kelelahan dan ketidakseimbangan pola tidur mereka di pagi hari.

Penggunaan handphone sebelum tidur bisa memengaruhi perkembangan emosi anak-anak (Saputri & Setyawan, 2022). Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa anak-anak yang menggunakan handphone sebelum tidur memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan sering mengalami perubahan suasana hati, seperti marah atau frustrasi. Penggunaan handphone sebelum tidur juga dapat memengaruhi interaksi sosial anak-anak baik di sekolah maupun di rumah (Agustina et al, 2022). Anak-anak yang terlalu bergantung pada hadphone cenderung kurang berinteraksi dengan teman sebaya mereka, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Temuan ini menggambarkan kondisi nyata mengenai penggunaan handphone sebelum tidur dan dampaknya terhadap perkembangan emosi anak-anak di Sekolah Dasar 1 Bentengmati. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, Langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi dampak negatif penggunaan handphone sebelum tidur dan mendukung kesehatan emosional anak-anak.

Rekomendasi dari penelitian ini meliputi pengembangan program edukasi untuk orang tua dan pendidik tentang penggunaan handphone yang bijak, serta implementasi kebijakan yang mengatur penggunaan handphone di lingkungan sekolah dan rumah. Implikasi dari temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengurangi dampak negatif dan meningkatkan manfaat positif penggunaan teknologi handphone pada anak-anak usia sekolah dasar.

Pola tidur pada anak-anak merupakan faktor kunci dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kognitif mereka (Hidayatuladkia et al, 2021). Selain itu, perkembangan emosi pada masa-masa ini juga sangat penting karena membentuk dasar bagi kesejahteraan mental mereka di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian kuantitatif yaitu investigasi sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur dengan melakukan Teknik statistik, matematika atau komputasi (Waruwu, 2023). Penelitian kuantitatif adalah proses menemukan pengetahuan dengan mengumpulkan data berupa angka untuk menganalisis informasi tentang apa yang ingin diketahui. Metode penelitian kausal komparatif, yang juga dikenal sebagai *ex-post facto*, adalah salah satu jenis metode penelitian kuantitatif. Desain korelasional dalam penelitian kuantitatif digunakan untuk menentukan hubungan atau asosiasi antara dua variabel atau lebih tanpa memanipulasi variabel-variabel tersebut (Jannah, 2016). Dalam desain ini, peneliti mengukur variabel sebagaimana adanya di dunia nyata dan menggunakan teknik

statistik untuk menentukan apakah ada hubungan dan seberapa kuat hubungan antara variabel-variabel tersebut. Desain ini tidak menetapkan hubungan sebab-akibat, melainkan hanya menunjukkan ada tidaknya korelasi dan arah hubungan tersebut, apakah positif atau negatif.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Bentengmati Kecamatan Mijen Kabupaten Demak. Subyek penelitian yaitu siswa kelas 4 dan 5 SDN 1 Bentengmati. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi angket dan kuisioner. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang merupakan data utama diperoleh melalui penyebaran angket kepada siswa kelas 4 dan 5. Penelitian telah dilakukan pada tanggal 27 & 28 April 2024 secara online menggunakan google form. Bukti persetujuan menjadi responden didapatkan dari orang tua atau wali yang tinggal serumah dengan anak yang memiliki handphone dan bersedia menjadi responden. Responden diharapkan memberikan pendapat setiap butir pertanyaan dengan mulai dari jawaban “YA atau TIDAK” dengan mencentang atau memberi tanda silang pada jawaban yang dipilih oleh responden. Selanjutnya data diolah dengan menggunakan Microsoft excel dan SPSS Statistics 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL STUDI LITERATUR

Data yang dikumpulkan berasal dari penelitian tentang pengaruh penggunaan handphone terhadap kualitas tidur dan perkembangan emosi siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Bentengmati tahun 2024. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan menyusun distribusi frekuensi

JUMLAH SISWA KELAS 4 DAN 5 SDN 1 BENTENGMATI

Tabel 1.1 Jumlah Responden kelas 4 dan 5

		Responden berdasarkan jenis kelamin	Responden berdasarkan kelas	Responden berdasarkan lama main hp	Responden berdasarkan jam tidur
N	Valid	60	60	60	60
	Missing	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 1.1 diatas menunjukkan jumlah responden yang diteliti sebanyak 60 orang dari kelas 4 dan 5 SDN 1 Bentengmati.

Tabel 1.2 Karakteristik siswa berdasarkan jenis kelamin dan kelas

No	Kateristik Siswa	Total	Kategori	%
----	------------------	-------	----------	---

1.	Jenis kelamin	26	Laki laki	43,3%
		34	Perempuan	56,7%
	Jumlah	60		
2.	Kelas	31	4	51,7%
		29	5	48,3%
	Jumlah	60		

Berdasarkan tabel 1.2 di atas, dari 60 responden yang diteliti berdasarkan jenis kelamin terdapat 26 laki-laki (43,3%) dan 34 perempuan (56,7%). Responden berdasarkan kelas terdiri dari 31 siswa kelas 4 (51,7%) dan 29 siswa kelas 5 (48,3%).

DISTRIBUSI FREKUENSI BERDASARKAN LAMA PENGGUNAAN HANDPHONE DI SDN 1 BENTENGMATI

Tabel 1.3 distribusi frekuensi berdasarkan lama main hp

Responden berdasarkan lama main hp					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 jam	11	18.3	18.3	18.3
	2 jam	18	30.0	30.0	48.3
	3 jam	10	16.7	16.7	65.0
	> 3 jam	21	35.0	35.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 1.3 dari 60 responden, persentase paling tinggi sebesar 35% atau 21 orang berada pada durasi tinggi, sedangkan persentase terendah sebesar 16,7% atau 10 orang berada pada durasi rendah.

DISTRIBUSI FREKUENSI BERDASARKAN JAM TIDUR DI SDN 1 BENTENGMATI

Berdasarkan data tabel 1.4 persentase terbanyak yaitu 35% dengan jam tidur 11 malam. Sedangkan persentase yang terkecil yaitu 15% dengan jam tidur 10 malam.

Responden berdasarkan jam tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8 malam	11	18.3%	18.3%	18.3%
	9 malam	19	31.7%	31.7%	50.0%
	10 malam	9	15.0%	15.0%	65.0%
	11 malam	21	35.0%	35.0%	100.0%
	Total	60	100.0%	100.0%	

HASIL ANALISA BIVARIAT

Data yang dikumpulkan berasal dari penelitian mengenai pengaruh penggunaan handphone terhadap kualitas tidur dan perkembangan emosi siswa kelas 4 dan 5 SDN 1 Bentengmati tahun 2024. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan menggunakan uji skala spearman rank.

Tabel 1.5 Pengaruh Penggunaan handphone terhadap jam tidur dan perkembangan emosi anak

Correlations				
			Jamtidu r	emosi_akiba thp
Spearman's rho	Jamtidur	Correlation Coefficient	1.000	-.237
		Sig. (2-tailed)	.	.068
		N	60	60
	emosi_akiba p	Correlation Coefficient	-.237	1.000
		Sig. (2-tailed)	.068	.
		N	60	60

Berdasarkan tabel 1.4 dan 1.5 diatas dapat dilihat dari 60 responden, sebanyak 11 siswa (18,3%) memiliki jam tidur yang berkualitas, sedangkan 21 siswa (35%) mengalami jam tidur yang tidak berkualitas akibat penggunaan handphone. Berdasarkan uji korelasi Spearman, didapatkan nilai signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh penting antara penggunaan handphone terhadap jam tidur dan perkembangan emosi siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Bentengmati Kecamatan Mijen Kabupaten Demak. Koefisien korelasi sebesar -0,237 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara penggunaan handphone dan emosi, dengan arah hubungan negatif, yang berarti peningkatan penggunaan handphone berbanding terbalik dengan perkembangan emosi anak.

PEMBAHASAN

Data dari penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa dan siswi di Sekolah Dasar 1 Bentengmati memiliki kebiasaan bermain handphone dengan durasi yang bervariasi. Sebanyak 21 orang (35%) memiliki durasi bermain handphone yang tinggi, sedangkan 10 orang (16,7%) memiliki durasi yang rendah seperti terlihat dalam tabel 1.4. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cristiany Judhita (2011) yang menyatakan bahwa anak-anak usia sekolah sering menghabiskan waktu lama di depan layar rata-rata 2 jam 21 menit setiap hari. Penggunaan handphone ini terutama didorong oleh keinginan mengikuti tren dan gaya hidup masa kini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik penggunaan durasi bermain handphone pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SD N 1 Bentengmati menunjukkan bahwa mereka menganggap handphone sebagai hal yang sangat penting dan sulit mengontrol penggunaannya. Situasi ini umum terjadi pada anak-anak yang sedang bertransisi menuju masa remaja, yang masih memerlukan pengawasan orang tua. Selain itu, data penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa kelas 4 dan 5 di sekolah tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan jumlah mencapai 21 orang (35%) sesuai dengan tabel 1.5. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manalu (2014), yang menemukan bahwa sebagian besar dari 81 responden mengalami kualitas tidur yang buruk, mencapai 68 orang (84%) sementara hanya 13 orang (16%) yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Siswa kelas 4 dan 5 yang berjumlah 60 responden, Sebanyak 11 siswa (18,3%) memiliki jam tidur yang berkualitas, sedangkan 21 siswa (35%) memiliki jam tidur yang tidak berkualitas akibat penggunaan handphone. Berdasarkan uji korelasi Spearman, didapatkan nilai signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Ini menunjukkan terdapat pengaruh

signifikan antara penggunaan handphone terhadap jam tidur dan perkembangan emosi siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Bentengmati Kecamatan Mijen Kabupaten Demak. Koefisien korelasi sebesar $-0,237$ menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan handphone dan perkembangan emosi sangat kuat, dengan arah hubungan negatif (-) yang berarti peningkatan penggunaan handphone diiringi dengan penurunan perkembangan emosi anak.

Faktor-faktor seperti aktivitas sosial dan keberadaan peralatan elektronik di kamar tidur seperti televisi, handphone, dan komputer juga memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur (Witantri et al, 2022). Anak-anak ini cenderung menganggap handphone sangat penting dan kesulitan mengontrol penggunaannya, yang berdampak pada durasi bermain handphone yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk (Balbina, 2021) . Penelitian ini konsisten dengan temuan Sekar Dwi Ardianti yang berjudul Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun (Hidayatuladkia et al, 2021). Pada usia ini, anak-anak memiliki rasa penasaran yang tinggi. Gadget sangat mempengaruhi perkembangan mereka, membawa dampak negatif dan positif. Menurut pendapat orang tua di Desa Soco, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus, dampak negatif penggunaan gadget pada anak-anak meliputi: 1) anak mengabaikan perintah orang tua, 2) menyebabkan kecanduan, dan 3) menurunnya konsentrasi belajar anak. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa dampak negatif penggunaan gadget mencakup ketergantungan pada gadget dan penurunan konsentrasi saat belajar. Penelitian ini konsisten dengan temuan (Kurniasari & Suhartini, 2022), yang menunjukkan bahwa meskipun perilaku penggunaan gadget buruk hanya pada beberapa responden, masih ada pengaruh terhadap kualitas tidur, menandakan perlunya perhatian terhadap perilaku penggunaan gadget. Selain itu, bermain gadget tidak hanya mengganggu jadwal tidur tetapi juga dapat menyulitkan tertidur karena efek sinar biru yang menyerupai cahaya siang hari (Tam, 2017). Hal ini didukung oleh temuan (Aenun, 2020), yang menunjukkan bahwa terlalu lama menatap layar komputer dapat mengganggu siklus tidur alami seseorang.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu konsentrasi dan mempengaruhi daya ingat, terutama jika bermain game virtual secara berlebihan, yang dapat membuat mereka melupakan hal-hal lain dan mempengaruhi kualitas tidur mereka (Sofiana et al, 2023) .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD N 1 Bentengmati, Kecamatan Mijen, Kabupaten Demak, dapat disimpulkan sebagai berikut: Pengaruh penggunaan handphone terhadap kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 21 orang (35%), terpengaruh oleh penggunaan handphone. Dari 60 responden, 11 orang (18,3%) melaporkan bahwa penggunaan handphone berhubungan dengan jam tidur yang berkualitas, sedangkan 21 orang (35%) menyatakan bahwa penggunaan handphone berhubungan dengan jam tidur yang tidak berkualitas. Berdasarkan uji korelasi Spearman, didapatkan nilai signifikan dengan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan handphone terhadap jam tidur dan perkembangan emosi siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Bentengmati, Kecamatan Mijen, Kabupaten Demak. Koefisien korelasi sebesar -0,237 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel penggunaan handphone dan emosi sangat kuat, namun arah hubungan ini negatif. Artinya, peningkatan penggunaan handphone berhubungan dengan penurunan emosi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid Lubis, Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Aenun, Y. (2020). Dampak Game Online Terhadap Perkembangan Sosial Dan Emosi Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 08(02), 1–23.
- Agustina, N. I. M., Ismaya, E. A., & Pratiwi, I. A. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Karakter Peduli Sosial Anak. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2547–2555. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2465>
- Balbina, W. M. A. (2021). Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 190–200. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Chandra, I. C. S. B., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (2022). Pengaruh Durasi Bermain Gadget terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah Kelas V dan VI (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa). *CHMK Health Journal*, 6(1), 393–399. <https://media.neliti.com/media/publications/367877-none-75bb690e.pdf>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- Jannah, B. P. dan L. miftahul. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2).

- <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Junaedi, E., Hufad, A., & Fathurohman, M. (2021). Penggunaan Handphone Android Bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 94–106. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i1.399>
- Kurniasari, E., & Suhartini, D. N. (2022). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kauntitas Tidur Pada Remaja Di Desa Arolipu Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan ...*, 1(1), 24–31. <https://jcm.stikesbataraguru.id/index.php/jipk/article/view/4><https://jcm.stikesbataraguru.id/index.php/jipk/article/download/4/4>
- Pardede, R., & Watini, S. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional Anak Usia Dini di TK Adifa Karang Mulya Kota Tangerang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4728–4735. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1633>
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2132–2140. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/1161>
- Saputri, R. D. R., & Setyawan, A. (2022). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Karakter pada Anak Sekolah Dasar. *AMAL INSANI (Indonesian Multidiscipline of Social Journal)*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.56721/amalinsani.v3i1.109>
- Sofiana, S. N. A., Fakhriyah, F. F., & Oktavianti, I. oktavianti. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional dan Kognitif Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Gender and Society Journal*, 3(2), 53–59. <https://doi.org/10.23887/igsj.v3i2.50414>
- Tam, D. M. (2017). Pengaruh Gadget Terhadap Prestasi Siswa SMK Yayasan Islam Tasikmalaya. 4(2), 163–173.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Witantri, A. A. A., Putri, S., Lestari Mp, P., & Ketut, I. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Sampai 6 di Denpasar. *Aesculapius Medical Journal*, 2(2), 105–110.
- Yajid, F. (2023). Analisis Dampak Negatif Penggunaan Handphone Terhadap Anak SD. *Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v1i2.177>