



HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN PERILAKU EMOSIONAL ANAK USIA SEKOLAH DI SD INPRES TINGGIMAE

THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND SLEEP QUALITY AND EMOTIONAL BEHAVIOR OF SCHOOL-AGE CHILDREN AT SD INPRES TINGGIMAE

Arlinda^{1*}, Zakariyati², Evi Kusmayanti³

^{1*}Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, Email : arlindalinda043@gmail.com

²Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, Email : zakariyati1980@gmail.com

³Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, Email : evikusmayanti1994@gmail.com

*email koresponden: arlindalinda043@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i1.2209>

Abstrack

Background: The increasing use of gadgets has made children more familiar with digital technology. Globally, the number of gadget users is projected to reach 6.1 billion by 2029, an increase of 42.62% since 2024. In the Asian region, growth is estimated to reach 49.46%, with a total of around 1.2 billion users. Gadget use among children has both positive and negative impacts, one of which is a decline in sleep quality and changes in emotional behavior, such as irritability and frequent crying. Objective: This study aims to determine the relationship between gadget use, sleep quality, and emotional behavior in school-age children. Method: This research employed a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 76 students from grades IV, V, and VI at SD Inpres Tinggimae. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality and the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) to assess children's emotional behavior. Results: Based on analysis using the Chi-Square test with Fisher's Exact Test as an alternative, the study found a significant relationship between gadget use and sleep quality ($p = 0.010$, <0.05). However, no significant relationship was found between gadget use and emotional behavior among school-age children ($p = 0.449$, >0.05). Conclusion: High gadget usage intensity can affect children's sleep quality, while emotional behavior tends to be more influenced by parenting style and environmental factors.

Keywords: School-Age Children, Gadgets, Sleep Quality, Emotional Behavior.

Abstrak

Latar Belakang : Peningkatan penggunaan gadget membuat anak-anak semakin akrab dengan teknologi digital. Secara global, jumlah pengguna gadget diprediksi mencapai 6,1 miliar pada tahun 2029, meningkat 42,62% sejak 2024. Di kawasan Asia, pertumbuhannya diperkirakan mencapai 49,46% dengan total sekitar 1,2 miliar pengguna. Penggunaan gadget pada anak memiliki dampak positif dan negatif, salah satunya menurunkan kualitas tidur serta memengaruhi



perilaku emosional seperti mudah marah dan menangis. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan perilaku emosional anak usia sekolah. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 76 siswa kelas IV, V, dan VI di SD Inpres Tinggimae. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) untuk mengukur perilaku emosional anak. Hasil: Berdasarkan analisis menggunakan uji Chi-Square dengan alternatif Fisher Exact Test menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,010 (<0,05)$. Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan perilaku emosional anak usia sekolah dengan nilai $p = 0,449 (>0,05)$. Kesimpulan: Intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat memengaruhi kualitas tidur anak, sedangkan perilaku emosional lebih dipengaruhi oleh pola asuh dan lingkungan.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Gadget, Kualitas Tidur, Perilaku Emosional

1. PENDAHULUAN

Gadget adalah perangkat elektronik kecil dengan fungsi khusus yang memudahkan pekerjaan manusia, dan kini teknologi ini lebih mudah diakses oleh masyarakat menengah ke bawah dibandingkan teknologi canggih yang hanya dimiliki kalangan atas.¹ Penggunaan *gadget* yang berlebihan sering menyebabkan gangguan pola tidur dan perkembangan emosi pada siswa sekolah dasar.²

Pesatnya kemajuan teknologi *gadget* yang kini telah digunakan sejak usia dini oleh anak-anak berpotensi meningkatkan frekuensi penggunaannya, yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko kecanduan.³ Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2022), Secara keseluruhan, berbagai studi dan laporan internasional menunjukkan bahwa akses internet di kalangan anak-anak dan remaja di negara maju umumnya telah melampaui angka 80 hingga 90 persen, dan tren ini terus mengalami peningkatan secara global.⁴

Data hasil survei asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia (APJII, 2024), mencatat 79,50% atau sekitar 221,6 juta penduduk Indonesia memiliki akses internet. Sebanyak 15,20% anak di bawah 12 tahun dan 20,01% siswa SD/ sederajat juga tercatat mengakses internet. Pulau Sulawesi menyumbang 6,32% pengguna, dengan Sulawesi Selatan sebesar 3,03%.⁵

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan tiga orang tua di SD Inpres Tinggimae, diketahui bahwa anak cenderung marah ketika gadget, khususnya handphone, diambil atau disita. Selain itu, kurangnya pengawasan orang tua menyebabkan

¹ Julianingsih, D., Prawiyogi, A. G., & Apriani, D. (2021). Utilization of Gadget Technology as a Learning Media. *IAIC Transactions on Sustainable Digital Innovation (ITSID)*.

² Kharie, A. S. (2024). *Analysis of Gadget Use with Sleep Patterns and Emotional Development in Class Children 4-6*. 2(3), 64–71.

³ Rachmayanti, S., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Qodariah, L. (2022). Gambaran Kecanduan Gadget Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Studia Insania*, 10(2), 63–75. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.7296>

⁴ WHO. (2022). *What works to prevent violence against children online?*

⁵ APJII. (2024). Internet Indonesia. *Survei Penetrasi Internet Indonesia*, 1–90. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>



anak menggunakan gadget hingga tengah malam, yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur.

Penelitian sebelumnya umumnya menitikberatkan pada kualitas tidur atau perilaku emosional anak usia sekolah secara terpisah, namun belum banyak mengkaji keterkaitan antara kedua variabel tersebut dalam satu penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada analisis hubungan antara kualitas tidur dan perilaku emosional anak usia sekolah yang dilaksanakan di SD Inpres Tinggimae, dengan tujuan untuk menganalisis: (1) kualitas tidur anak usia sekolah, (2) perilaku emosional anak usia sekolah, serta (3) hubungan antara kualitas tidur dan perilaku emosional anak usia sekolah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan perilaku emosional anak di SD Inpres Tinggimae. Sampel penelitian berjumlah 76 siswa kelas IV, V, dan VI yang dipilih sebagai responden. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) untuk mengukur perilaku emosional anak. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara statistik menggunakan uji Chi-Square, dengan alternatif Fisher Exact Test apabila tidak memenuhi syarat uji Chi-Square, untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel yang diteliti secara signifikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Penggunaan *Gadget*, Kualitas Tidur dan Perilaku Emosional Anak

Penggunaan gadget, kualitas tidur, dan perilaku emosional merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia sekolah di era digital. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan berpotensi memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis anak. Hasil penelitian pada 76 siswa menunjukkan variasi kondisi pada ketiga aspek tersebut, yang memberikan gambaran mengenai pola penggunaan gadget, kualitas tidur, dan perilaku emosional anak.⁶

Pertama, sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan gadget yang tergolong rendah (93,4%), sedangkan hanya 6,6% yang termasuk kategori tinggi. Meskipun proporsi penggunaan gadget tinggi relatif kecil, penggunaan yang berlebihan tetap perlu diwaspadai karena dapat menimbulkan dampak negatif terhadap konsentrasi, interaksi sosial, dan kesehatan anak. Temuan ini sejalan dengan pandangan yang menekankan bahwa pengawasan penggunaan perangkat digital penting untuk mencegah risiko gangguan fisik maupun psikologis pada anak.⁷

Kedua, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki kualitas tidur yang cukup (76,3%), namun masih terdapat 23,7% anak dengan kualitas tidur kurang

⁶ Rachmayanti, S., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Qodariah, L. (2022). Gambaran Kecanduan Gadget Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Studia Insania*, 10(2), 63–75. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.7296>

⁷ Kobelja, L., Avdić, B., & Andrejaš, M. (2024). Frequency of electronic device use among school-aged children. *Multidisciplinarni Pristupi u Edukaciji i Rehabilitaciji*, 6(8), 3–13. <https://doi.org/10.59519/mper6201>



baik. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kesejahteraan psikologis, serta kesehatan fisik anak. Kualitas tidur yang optimal mendukung pemulihan fungsi fisiologis dan psikologis, sementara gangguan tidur dapat meningkatkan risiko stres dan masalah perkembangan.⁸

Ketiga, berdasarkan aspek perilaku emosional, lebih dari separuh responden menunjukkan perilaku emosional yang kurang (52,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa anak usia sekolah masih menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi dan menampilkan perilaku adaptif. Temuan ini melaporkan tingginya prevalensi masalah perilaku emosional pada anak usia sekolah, khususnya yang dipengaruhi oleh kualitas tidur, pola asuh, dan lingkungan keluarga.⁹

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa meskipun intensitas penggunaan gadget dan kualitas tidur anak relatif baik, permasalahan perilaku emosional masih cukup menonjol. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komprehensif melalui pengawasan penggunaan gadget, pemenuhan kebutuhan tidur, serta dukungan keluarga dan sekolah guna mendukung perkembangan emosional anak usia sekolah secara optimal.¹⁰

b. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Di SD Inpres Tinggimae

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa penggunaan gadget memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur anak usia sekolah di SD Inpres Tinggimae dengan nilai $p = 0,010$ ($<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan gadget, maka semakin buruk kualitas tidur anak. Kualitas tidur anak dipengaruhi oleh kombinasi berbagai aspek, seperti pola tidur yang tidak teratur, kebiasaan tidur yang kurang baik, serta lingkungan tidur yang tidak mendukung.¹¹

Selain itu, faktor genetik, kondisi fisik, dan lingkungan sosial tempat anak tumbuh juga berperan penting dalam menentukan kualitas tidur.¹² Selain itu faktor kebiasaan tidur, kondisi kesehatan, pola asuh orang tua, serta dukungan emosional keluarga merupakan faktor penting yang saling berkaitan dan dapat berubah seiring perkembangan anak.¹³

Penggunaan gadget yang tinggi secara umum berhubungan dengan penurunan kualitas tidur akibat paparan cahaya biru, stimulasi kognitif berlebih, dan penundaan waktu

⁸ Brinkman, J. E., Reddy, V., & Sharma, S. (2023). *Physiology of Sleep*. StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482512/>

⁹ Behere, P., Halder, A., Chougule, K., & Chougule, N. (2024). Prevalence, Patterns and Correlation of Behavioral and Emotional Disorders in School-going Children and Adolescents: A Cross-sectional Study. *Indian Journal of Private Psychiatry*, 18(1), 19–21. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10067-0153>

¹⁰ Tazkia, H. A., & Damayanti, A. (2024). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dasar di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 8. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.557>

¹¹ Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>

¹² Madrid-Valero, J. J., Sánchez-Romera, J. F., Martínez-Selva, J. M., & Ordoñana, J. R. (2022). Phenotypic, Genetic and Environmental Architecture of the Components of Sleep Quality. *Behavior Genetics*, 52(4), 236–245. <https://doi.org/10.1007/s10519-022-10111-0>

¹³ Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. *Children*, 32(4), 497–505.



tidur, meskipun beberapa penelitian masih memiliki keterbatasan dalam menjelaskan mekanismenya secara menyeluruh.¹⁴ Tidur yang tidak berkualitas pada anak usia sekolah dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif dan prestasi akademik. Selain itu, penggunaan layar berlebihan telah terbukti mengganggu ritme sirkadian tubuh dan menyebabkan ketidakteraturan waktu tidur.¹⁵

Meskipun penggunaan gadget rendah, paparan cahaya buatan dari lingkungan sekitar seperti lampu LED atau televisi dapat tetap mengganggu produksi melatonin dan menurunkan kualitas tidur anak usia sekolah.¹⁶ Studi lain juga menunjukkan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan di depan layar, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan mental, peningkatan masalah perilaku, serta menurunnya kualitas tidur.¹⁷

Pada anak usia 6–12 tahun, penggunaan perangkat elektronik berkorelasi dengan penundaan waktu tidur dan penurunan mutu tidur.¹⁸ Semakin lama anak menggunakan gadget, semakin buruk kualitas tidurnya.¹⁹ Studi lain juga menjelaskan bahwa penggunaan gadget memiliki hubungan yang signifikan antara penggunaan perangkat gadget dan kualitas tidur anak usia sekolah.²⁰

Anak-anak dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang kurang, sedangkan anak-anak dengan intensitas penggunaan gadget yang rendah umumnya memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Namun, faktor-faktor lain di luar penggunaan gadget juga perlu mendapat perhatian karena dapat turut memengaruhi pola dan kualitas tidur anak secara keseluruhan.

¹⁴ Han, X., Zhou, E., & Liu, D. (2024). Electronic Media Use and Sleep Quality: Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26(1), 1–14. <https://doi.org/10.2196/48356>

¹⁵ Beena, N., Cherian, C. S., & Abraham, J. (2023). Sleep pattern and sleep disorders in school-going children aged 6-12 years and its association with screen time: a cross-sectional study from South Kerala during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 10(6), 823–828. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20231485>

¹⁶ G, C. S., V, H., Tumati, K. R., & Ramisetty, U. M. (2024). The Impact of Screen Time on Sleep Patterns in School-Aged Children: A Cross-Sectional Analysis. *Cureus*, 16(2), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.55229>

¹⁷ Sanchez-Cano, A., Luesma-Bartolomé, M. J., Solanas, E., & Orduna-Hospital, E. (2025). Comparative Effects of Red and Blue LED Light on Melatonin Levels During Three-Hour Exposure in Healthy Adults. *Life*, 15(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/life15050715>

¹⁸ Lund, L., Sølvehøj, I. N., Danielsen, D., & Andersen, S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>

¹⁹ Dewi, R. K., & Agustina, Y. (2024). Efektivitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Kelas IV Dan V di SD Negeri Perjuangan VII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 646–659. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10903>

²⁰ Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>



c. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Emosional Anak Usia Sekolah Di SD Inpres Tinggimae

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,449 (>0,05)$, yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan perilaku emosional anak usia sekolah di SD Inpres Tinggimae. Salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar adalah lingkungan keluarga. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang hangat, suportif, serta memiliki komunikasi yang terbuka cenderung menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang kurang memperoleh dukungan emosional dari orang tua.²¹

Selain itu, anak-anak dengan penggunaan gadget rendah tetap memiliki potensi terpapar stimulus bermuatan emosional negatif melalui media lain, seperti televisi, percakapan keluarga, maupun interaksi dengan teman sebaya. Paparan terhadap konten negatif, seperti berita kekerasan, konflik sosial, atau peristiwa sedih, meskipun dalam frekuensi yang rendah, tetap dapat memicu respon emosional negatif dan berkontribusi terhadap ketidakseimbangan emosi anak. Dengan demikian, rendahnya durasi penggunaan gadget tidak dapat dijadikan jaminan terhadap kestabilan emosional anak, karena pengaruh lingkungan sosial dan emosional memiliki peran yang sama pentingnya.²²

Sebagian besar anak dalam penelitian ini diketahui menggunakan gadget untuk keperluan hiburan dan pembelajaran daring. Dalam konteks tersebut, penggunaan gadget tidak selalu berdampak negatif apabila dilakukan secara proporsional dan di bawah pengawasan orang tua. Penggunaan gadget secara bijak bahkan dapat memberikan manfaat positif, seperti meningkatkan kemampuan kognitif, memperkuat imajinasi, serta mendukung proses pembelajaran anak.²³

Namun demikian, efektivitas penggunaan gadget dalam mendukung perkembangan anak sangat bergantung pada pola asuh orang tua. Pola pengasuhan yang konsisten dan disertai dengan pengaturan waktu penggunaan gadget yang tepat terbukti berperan penting dalam pembentukan kemampuan sosial dan emosional anak.²⁴

Selain keluarga, lingkungan sekolah juga berkontribusi terhadap perkembangan perilaku emosional anak. Dukungan emosional dari guru, penerapan pendekatan pembelajaran sosial-emosional, serta lingkungan sekolah yang kondusif berperan dalam meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Dengan demikian, interaksi yang harmonis antara faktor keluarga, sekolah,

²¹ Wu, S. (2024). The Influence of Family Nurturing Environment on Children's Emotions and Behaviors. *International Journal of Education and Humanities*, 14(2), 274–278. <https://doi.org/10.54097/ca4kqt80>

²² Ebbinkhuijsen, M., Bevelander, K. E., Buijzen, M., & Kleemans, M. (2021). Children's Emotions after Exposure to News: Investigating Chat Conversations with Peers as a Coping Strategy. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1424–1436. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01408-0>

²³ Mahendra, J. P. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 214–219. <https://doi.org/10.55047/jrpp.v2i1.362>

²⁴ Aisyah Amalia K.A, Nailul Azizah, Siti Salwa, & Fidrayani. (2024). Meta Analisis Pengaruh Pola Asuh Dalam Memberikan Gadget Terhadap Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i2.1081>



dan lingkungan sosial membentuk dasar penting bagi perkembangan perilaku emosional anak.²⁵

Tidak adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan perilaku emosional dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh variasi pola penggunaan media digital di kalangan responden. Dampak gadget terhadap perkembangan emosional anak sangat bergantung pada bagaimana anak dan orang tua memaknai serta mengelola penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.²⁶

Intensitas penggunaan gadget, baik tinggi maupun rendah, tidak selalu berkorelasi langsung dengan perilaku emosional anak. Faktor yang paling berperan dalam pembentukan perilaku emosional anak meliputi pola asuh orang tua, dukungan sosial, serta kualitas hubungan interpersonal di lingkungan keluarga dan sekolah. Dalam konteks perkembangan anak di era digital, penggunaan gadget telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, fokus utama bukan pada pembatasan penggunaan secara mutlak, melainkan pada pengawasan, pengarahan, dan pendampingan yang tepat agar gadget dapat dimanfaatkan secara positif dan mendukung perkembangan emosional anak secara optimal.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan perilaku emosional anak usia sekolah di SD Inpres Tinggimae adalah. Dari 76 responden, sebanyak 71 anak (93,4%) memiliki intensitas penggunaan gadget rendah, sedangkan 5 anak (6,6%) memiliki intensitas penggunaan gadget tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran, 58 anak (76,3%) memiliki kualitas tidur cukup, sementara 18 anak (23,7%) memiliki kualitas tidur kurang baik.

Pada aspek perilaku emosional, mayoritas anak tergolong kurang baik, yaitu sebanyak 40 anak (52,6%), sedangkan 36 anak (47,4%) menunjukkan perilaku emosional baik. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur anak ($p = 0,010 < 0,05$). Dari 5 anak dengan penggunaan gadget tinggi, 4 anak (5,3%) memiliki kualitas tidur kurang baik, sedangkan dari 71 anak dengan penggunaan gadget rendah, 57 anak (75%) memiliki kualitas tidur cukup.

Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan perilaku emosional anak ($p = 0,449 > 0,05$). Dari 71 anak dengan penggunaan gadget rendah, 33 anak (43,4%) memiliki perilaku emosional baik dan 38 anak (50%) kurang baik. Sedangkan dari 5 anak dengan penggunaan gadget tinggi, 3 anak (3,9%) berperilaku baik dan 2 anak (2,6%) kurang baik.

²⁵ Collie, R. (2025). Instructional support, perceived social-emotional competence, and students' behavioral and emotional well-being outcomes. *Educational Psychology*, 42(1), 0-37

²⁶ Lunkenheimer, E., Dunning, E. D., Diercks, C. M., & Kelm, M. R. (2023). Parental regulation of parent and child screen-based device use. *International Journal of Behavioral Development*, 47(5), 410-422. <https://doi.org/10.1177/01650254231179978>



5. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Amalia K.A, Nailul Azizah, Siti Salwa, & Fidrayani. (2024). Meta Analisis Pengaruh Pola Asuh Dalam Memberikan Gadget Terhadap Sosial Emosional Anak Usia Dini. Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i2.1081>
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI), 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- APJII. (2024). Internet Indonesia. Survei Penetrasi Internet Indonesia, 1–90. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Beena, N., Cherian, C. S., & Abraham, J. (2023). Sleep pattern and sleep disorders in school-going children aged 6-12 years and its association with screen time: a cross-sectional study from South Kerala during the COVID-19 pandemic. International Journal of Contemporary Pediatrics, 10(6), 823–828. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20231485>
- Behere, P., Halder, A., Chougule, K., & Chougule, N. (2024). Prevalence, Patterns and Correlation of Behavioral and Emotional Disorders in School-going Children and Adolescents: A Cross-sectional Study. Indian Journal of Private Psychiatry, 18(1), 19–21. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10067-0153>
- Brinkman, J. E., Reddy, V., & Sharma, S. (2023). Physiology of Sleep. StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482512/>
- Collie, R. (2025). Instructional support, perceived social-emotional competence, and students' behavioral and emotional well-being outcomes. Educational Psychology, 42(1), 0–37
- Dewi, R. K., & Agustina, Y. (2024). Efektivitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Kelas IV Dan V di SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi. Malahayati Nursing Journal, 6(2), 646–659. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10903>
- Ebbinkhuijsen, M., Bevelander, K. E., Buijzen, M., & Kleemans, M. (2021). Children's Emotions after Exposure to News: Investigating Chat Conversations with Peers as a Coping Strategy. Journal of Youth and Adolescence, 50(7), 1424–1436. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01408-0>
- Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. Children, 32(4), 497–505.
- G, C. S., V, H., Tumati, K. R., & Ramisetty, U. M. (2024). The Impact of Screen Time on Sleep Patterns in School-Aged Children: A Cross-Sectional Analysis. Cureus, 16(2), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.55229>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriya, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. Jurnal Keperawatan Abdurrah, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Han, X., Zhou, E., & Liu, D. (2024). Electronic Media Use and Sleep Quality: Updated Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Medical Internet Research, 26(1), 1–



14. <https://doi.org/10.2196/48356>
- Julianingsih, D., Prawiyogi, A. G., & Apriani, D. (2021). Utilization of Gadget Technology as a Learning Media. *IAIC Transactions on Sustainable Digital Innovation (ITSDI)*.
- Kharie, A. S. (2024). Analysis of Gadget Use with Sleep Patterns and Emotional Development in Class Children 4-6. *2(3)*, 64–71.
- Kobelja, L., Avdić, B., & Andrejaš, M. (2024). Frequency of electronic device use among school-aged children. *Multidisciplinarni Pristupi u Edukaciji i Rehabilitaciji*, *6(8)*, 3–13. <https://doi.org/10.59519/mper6201>
- Lund, L., Sølvehøj, I. N., Danielsen, D., & Andersen, S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC Public Health*, *21(1)*, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>
- Lunkenheimer, E., Dunning, E. D., Diercks, C. M., & Kelm, M. R. (2023). Parental regulation of parent and child screen-based device use. *International Journal of Behavioral Development*, *47(5)*, 410–422. <https://doi.org/10.1177/01650254231179978>
- Madrid-Valero, J. J., Sánchez-Romera, J. F., Martínez-Selva, J. M., & Ordoñana, J. R. (2022). Phenotypic, Genetic and Environmental Architecture of the Components of Sleep Quality. *Behavior Genetics*, *52(4)*, 236–245. <https://doi.org/10.1007/s10519-022-10111-0>
- Mahendra, J. P. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pengajaran*, *2(1)*, 214–219. <https://doi.org/10.55047/jrpp.v2i1.362>
- Rachmayanti, S., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Qodariah, L. (2022). Gambaran Kecanduan Gadget Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Studia Insania*, *10(2)*, 63–75. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.7296>
- Rachmayanti, S., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Qodariah, L. (2022). Gambaran Kecanduan Gadget Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Studia Insania*, *10(2)*, 63–75. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.7296>
- Sanchez-Cano, A., Luesma-Bartolomé, M. J., Solanas, E., & Orduna-Hospital, E. (2025). Comparative Effects of Red and Blue LED Light on Melatonin Levels During Three-Hour Exposure in Healthy Adults. *Life*, *15(5)*, 1–15. <https://doi.org/10.3390/life15050715>
- Tazkia, H. A., & Damayanti, A. (2024). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dasar di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *1(3)*, 8. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.557>
- WHO. (2022). What works to prevent violence against children online?
- Wu, S. (2024). The Influence of Family Nurturing Environment on Children's Emotions and Behaviors. *International Journal of Education and Humanities*, *14(2)*, 274–278. <https://doi.org/10.54097/ca4kqt80>