

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Karakteristik Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Pancalang Kabupaten Kuningan pada bulan Mei Tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 77 siswa yang diperoleh berdasarkan total sampling. Hasil penelitian data diperoleh melalui pengumpulan data kuesioner dengan cara mengisi lembar kuesioner secara langsung oleh responden mengenai tingkat perkembangan emosional dan kualitas tidur terhadap penggunaan *gadget*. Hasil penyebaran instrumen dijadikan sebagai analisis data untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan perkembangan emosional dan kualitas tidur pada anak usia 10-11 tahun di SDN Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Data yang diperoleh selanjutnya dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan SPSS.

5.1.2 Analisis Univariat

1. Gambaran Durasi Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Berikut hasil gambaran penggunaan *gadget* pada anak usia 10-11 tahun di SDN Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 :

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di SDN Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Singkat	20	26
Sedang	34	44,2
Berlebihan	23	29,8
Total	77	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 77 siswa hampir setengahnya memiliki tingkat penggunaan *gadget* sedang yaitu 34 (44,2%).

2. Gambaran Perkembangan Emosional Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Berikut hasil gambaran perkembangan emosional pada anak usia 10-11 tahun di SDN Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 :

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di SDN Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Perkembangan emosional	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	34	44,2
Cukup	27	35,1
Baik	16	20,7
Total	77	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 77 siswa hampir setengahnya memiliki tingkat perkembangan emosional kurang yaitu 34 (44,2%).

3. Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

Berikut hasil gambaran kualitas tidur pada anak usia 10-11 tahun di SDN Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 :

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan kualitas tidur Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di SDN Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	24	31,2
Kurang	53	68,8
Total	77	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 77 siswa sebagian besar memiliki kualitas tidur kurang yaitu 53 (68,8%).

4. Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Hubungan antara penggunaan *gadget* dengan perkembangan emosional pada anak usia 10-11 tahun di SDN Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 dapat diketahui dengan melakukan uji statistik yaitu *rank spearman*.

Tabel 5.4 Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Perkembangan emosional	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>						Total		P Value	r
	Singkat		Sedang		Berlebiha n					
	n	%	n	%	n	%	N	%		
Kurang	6	17,6	11	32,4	17	50	34	100	0,000	0,514
Cukup	0	0	21	77,8	6	22,2	27	100		
Baik	14	87,5	2	12,5	0	0	16	100		

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 34 siswa yang memiliki perkembangan emosional setengahnya memiliki durasi penggunaan *gadget* berlebihan yaitu 17 (50%), dari 27 siswa yang memiliki perkembangan emosional cukup sebagian besar memiliki durasi penggunaan *gadget* sedang yaitu 21 (77,8%) dan dari 16 siswa yang memiliki perkembangan emosional baik hampir seluruhnya memiliki durasi penggunaan *gadget* singkat yaitu 14 (87,5%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh p *value* sebesar 0,000 dan r sebesar 0,514.

5. Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia 10-11 tahun di SDN Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 dapat diketahui dengan melakukan uji statistik yaitu *rank spearman*.

Tabel 5.5 Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Kualitas Tidur	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>						Total		P Value	r
	Singkat		Sedang		Berlebiha n					
	n	%	n	%	n	%	N	%		
Baik	20	83,3	4	16,7	0	0	24	100	0,000	0,779
Kurang	0	0	30	56,6	23	43,4	53	100		

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 24 siswa yang memiliki kualitas tidur baik hampir seluruhnya memiliki durasi penggunaan *gadget* singkat yaitu 20 (83,3%) sedangkan dari 53 siswa yang memiliki kualitas tidur kurang sebagian besar memiliki durasi penggunaan *gadget* sedang yaitu 30 (56,6%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh p *value* sebesar 0,000 dan nilai r 0,779.

5.2 Pembahasan

1. Gambaran Durasi Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 77 siswa hampir sebagian 34 (44,2%) memiliki tingkat penggunaan *gadget* sedang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama mengingat responden adalah anak-anak usia 10–11 tahun yang sedang berada pada tahap perkembangan kognitif dan sosial yang aktif. Pada usia ini, anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi serta mulai membentuk hubungan sosial dengan teman sebaya (Dewi, 2021).

Penggunaan *gadget* pada anak menjelaskan bahwa waktu yang dihabiskan anak untuk menggunakan perangkat elektronik seperti *smartphone*, *tablet*, atau komputer berpengaruh signifikan terhadap perkembangan fisik, psikologis, dan sosial mereka. Penggunaan *gadget* yang berlebihan, terutama lebih dari 2 jam per hari, dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunnya konsentrasi belajar, serta berdampak negatif pada interaksi sosial dan kesehatan mental anak. Oleh karena itu, banyak ahli merekomendasikan pembatasan durasi penggunaan *gadget* agar tetap seimbang dengan aktivitas fisik, interaksi sosial langsung, dan waktu istirahat yang cukup guna mendukung perkembangan anak secara optimal (Sary, 2024).

Penggunaan *gadget* tingkat sedang berkaitan dengan aktivitas anak dalam mengakses hiburan digital seperti game, video, atau media sosial ringan yang menjadi tren di kalangan teman sebaya. Selain itu, pengaruh lingkungan keluarga juga berperan besar, terutama jika orang tua memberikan akses *gadget* tanpa pengawasan atau menjadikan *gadget* sebagai alat untuk menenangkan anak. Kurangnya alternatif aktivitas fisik atau sosial di luar jam sekolah juga mendorong anak memilih menggunakan *gadget* sebagai pengisi waktu luang (Agustin, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Damayanti (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh faktor internal seperti rasa ingin tahu, serta faktor eksternal seperti pengawasan orang tua dan pengaruh teman sebaya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah pengawasan orang tua dan semakin besar pengaruh dari teman sebaya, maka semakin tinggi kecenderungan anak menggunakan *gadget*, baik untuk hiburan maupun interaksi sosial secara digital.

Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian kecil memiliki durasi penggunaan *gadget* berlebihan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, salah satunya adalah kurangnya pengawasan dari orang tua dalam mengatur waktu penggunaan *gadget*. Anak-anak yang tidak memiliki batasan waktu penggunaan cenderung menghabiskan waktu lebih lama dengan perangkat digital, terutama untuk bermain game, menonton video, atau menjelajahi media sosial. Selain itu, faktor lingkungan sosial

seperti dorongan dari teman sebaya yang juga aktif menggunakan *gadget* dapat meningkatkan kecenderungan anak untuk terus terhubung secara daring demi menjaga hubungan sosial mereka (Ahmadi, 2022).

Ketersediaan *gadget* pribadi juga menjadi faktor pendukung, karena dengan kepemilikan pribadi, anak dapat lebih leluasa menggunakan *gadget* tanpa perlu bergiliran atau diawasi. Kurangnya aktivitas alternatif yang menarik di luar dunia digital, seperti kegiatan fisik atau sosial yang menyenangkan, turut memperkuat kecenderungan anak menghabiskan waktu berlebihan dengan *gadget* (Lidia, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh **Ismanto (2020)** yang menyatakan bahwa penggunaan *gadget* secara berlebihan pada anak usia sekolah dasar erat kaitannya dengan lemahnya kontrol orang tua, kepemilikan *gadget* pribadi, dan kurangnya kegiatan pengganti yang menarik. Hasil penelitian Ismanto menunjukkan bahwa anak-anak dengan pengawasan rendah dan akses penuh terhadap *gadget* cenderung memiliki durasi penggunaan yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang aktivitas hariannya lebih terstruktur dan diawasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa durasi penggunaan *gadget* yang berlebihan pada sebagian kecil anak usia 10–11 tahun dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti kurangnya pengawasan orang tua, pengaruh teman sebaya, kepemilikan *gadget* pribadi, serta minimnya aktivitas alternatif yang menarik di luar penggunaan teknologi. Anak-anak yang tidak diberikan batasan waktu serta

tidak diarahkan untuk mengikuti kegiatan fisik atau sosial lainnya cenderung lebih mudah terjerumus dalam penggunaan *gadget* secara berlebihan.

2. Gambaran Perkembangan Emosional Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 77 siswa hampir sebagian 34 (44,2%) memiliki tingkat perkembangan emosional kurang. Berdasarkan hasil penelitian, rendahnya perkembangan emosional siswa dipengaruhi oleh lingkungan yang memberikan akses bebas terhadap gadget, kurangnya pengawasan dan bimbingan dari orang tua, serta minimnya interaksi sosial langsung dengan teman sebaya.

Banyak siswa yang kesulitan dalam mengelola emosi, terlihat dari kecenderungan mereka yang mudah marah ketika keinginannya tidak dipenuhi, seperti saat dilarang bermain HP atau merasa lelah. Mereka juga menunjukkan kesulitan dalam memotivasi diri, terutama saat terganggu oleh aktivitas seperti bermain game online, yang membuat mereka malas belajar dan cenderung menunda-nunda tugas. Selain itu, kurangnya kemampuan mengenali emosi orang lain, seperti ketidakmampuan menyelesaikan masalah dengan teman atau ketidakpedulian terhadap perasaan orang lain saat asyik bermain game, juga menjadi faktor penghambat perkembangan emosional. Dalam hal hubungan sosial, banyak siswa yang lebih memilih bermain game sendirian daripada berinteraksi dengan teman-temannya,

bahkan menghindari kerja kelompok atau menyelesaikan konflik dengan teman. Keterikatan yang tinggi terhadap *gadget* juga memperburuk situasi ini, karena mereka lebih fokus pada hiburan digital daripada berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau sekolah (Hanifah, 2024).

Perkembangan emosional anak usia 10 tahun ditandai dengan semakin matangnya kemampuan mengelola perasaan dan mengenali emosi sendiri maupun orang lain. Pada usia ini, anak mulai mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih tepat dan memahami konsekuensi dari tindakan mereka terhadap perasaan orang lain. Mereka juga mulai mengembangkan empati, kemampuan menyelesaikan konflik secara lebih mandiri, serta mengelola stres dan frustrasi dengan cara yang lebih efektif. Selain itu, anak usia 10 tahun cenderung mencari persetujuan dari teman sebaya dan mulai membangun hubungan sosial yang lebih kompleks, sehingga aspek sosial turut berperan penting dalam perkembangan emosional mereka (Oktafia, 2021)

Salah satu faktor utama adalah kurangnya pengawasan dari orang tua dalam mengatur waktu dan aktivitas anak, khususnya dalam hal penggunaan *gadget*. Tanpa batasan yang jelas, anak-anak bisa terjebak dalam kebiasaan menggunakan *gadget* berlebihan, yang bisa memengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola emosi, berinteraksi dengan teman, dan menjalani aktivitas sosial yang sehat. Selain itu, kurangnya kegiatan alternatif di luar dunia digital, seperti aktivitas fisik atau sosial, turut memperburuk perkembangan emosional anak. Faktor lainnya adalah ketidakhadiran

dukungan sosial yang memadai, baik dari teman sebaya maupun keluarga, yang dapat membuat anak merasa kesulitan dalam mengelola perasaan mereka, seperti marah atau sedih. Anak-anak juga mungkin kesulitan memotivasi diri untuk belajar atau menyelesaikan tugas, karena lebih tertarik pada hiburan digital (Manumpil, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radesky (2022) yang menyatakan bahwa pengawasan orang tua yang lemah dalam mengatur penggunaan *gadget* dapat menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu di dunia digital, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan berinteraksi dengan orang lain. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa anak-anak yang terlalu sering terpapar *gadget* cenderung memiliki keterampilan sosial yang kurang baik, karena mereka menghabiskan waktu lebih banyak di dunia maya daripada berinteraksi langsung dengan teman sebaya atau keluarga. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan kegiatan fisik yang sehat dapat memperburuk perkembangan emosional mereka (Radesky, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian juga sebagian kecil responden memiliki perkembangan emosional baik disebabkan oleh adanya pengawasan yang baik dari orang tua dalam mengatur waktu dan aktivitas anak, termasuk dalam penggunaan *gadget*. Orang tua yang memberikan batasan yang jelas terhadap waktu penggunaan *gadget* dan mengarahkan anak untuk terlibat dalam kegiatan fisik atau sosial di luar dunia digital membantu anak belajar mengelola emosi mereka dengan lebih baik (Desmita, 2020).

Selain itu, anak-anak yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari keluarga maupun teman sebaya cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola perasaan mereka, seperti marah atau sedih, dengan cara yang lebih sehat. Adanya motivasi diri yang kuat untuk belajar dan menyelesaikan tugas juga berperan penting dalam perkembangan emosional anak. Anak-anak yang dapat menyeimbangkan antara hiburan digital dan tanggung jawab mereka cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola perasaan dan berinteraksi secara positif dengan orang lain (Salsabila, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa perkembangan emosional anak sangat dipengaruhi oleh keterlibatan dan peran aktif orang tua dalam mengawasi serta membimbing penggunaan *gadget*, pemberian dukungan emosional, dan penyediaan alternatif kegiatan yang positif di luar aktivitas digital. Anak-anak yang mendapatkan pengawasan yang tepat, dukungan sosial yang memadai, dan memiliki keseimbangan antara waktu belajar, bermain, serta interaksi sosial, cenderung memiliki perkembangan emosional yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya kontrol orang tua, dominasi penggunaan *gadget*, dan minimnya aktivitas sosial dapat menyebabkan perkembangan emosional anak menjadi terhambat.

3. Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 77 siswa sebagian besar 53 (68,8%) memiliki kualitas tidur kurang. Sebagian besar siswa mengalami kualitas tidur kurang karena kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur, stres, rutinitas tidur yang tidak teratur, lingkungan tidur yang kurang nyaman, serta pola makan dan aktivitas fisik yang tidak seimbang.

Gambaran kualitas tidur pada anak usia 10-11 tahun menunjukkan bahwa banyak anak mengalami gangguan tidur seperti waktu tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang kurang, dan kesulitan untuk tidur nyenyak. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi penggunaan gadget sebelum tidur, stres sekolah, kebiasaan tidur yang tidak konsisten, serta lingkungan tidur yang kurang mendukung kenyamanan. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan perkembangan kognitif anak (Ponidjan, 2022).

Frekuensi terbangun di malam hari juga turut memengaruhi kualitas tidur. Anak-anak yang sering terbangun 3 kali atau lebih cenderung memiliki tidur yang terfragmentasi, sehingga tidak mencapai tahap tidur nyenyak yang optimal. Perasaan mengantuk saat bangun di pagi hari juga menunjukkan adanya gangguan dalam kualitas tidur, kemungkinan karena tidur yang tidak dalam atau tidak cukup lama. Faktor subjektif seperti

perasaan tidak puas terhadap tidur dan persepsi bahwa tidur mereka tidak nyaman menjadi cerminan dari kualitas tidur yang terganggu. Selain itu, kebiasaan tidur siang yang berlebihan (lebih dari 2 jam) atau sebaliknya tidak tidur siang sama sekali juga bisa berdampak pada pola tidur malam, terutama jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup di siang hari (Bahri, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, faktor yang memengaruhi kualitas tidur kurang pada anak usia 10–11 tahun antara lain adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur, penggunaan *gadget* sebelum tidur, dan lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur. Anak-anak dalam rentang usia ini cenderung mengalami kesulitan tidur jika terlalu lama menggunakan perangkat elektronik seperti handphone atau tablet menjelang waktu tidur, yang mengganggu produksi melatonin dan menyebabkan keterlambatan onset tidur. Selain itu, waktu tidur malam yang kurang dari 7 jam serta seringnya terbangun di malam hari menyebabkan tidur menjadi tidak nyaman dan terfragmentasi. Perasaan mengantuk saat bangun, tidak puas terhadap tidur, serta kurangnya aktivitas fisik atau rutinitas menenangkan sebelum tidur juga menjadi faktor yang memperburuk kualitas tidur. Kondisi-kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan kognitif, emosi, serta performa belajar anak di sekolah (Iswidharmanjaya, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Irfan (2020) yang meneliti hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar. Dalam penelitiannya, Rahmawati menemukan

bahwa anak-anak yang memiliki kebiasaan menggunakan *gadget* dalam durasi yang lama, terutama di malam hari sebelum tidur, cenderung mengalami gangguan kualitas tidur seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun pagi. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya biru dari layar *gadget* yang dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, isi konten digital yang bersifat merangsang seperti game atau video juga menyebabkan otak anak tetap aktif dan sulit untuk beristirahat secara optimal. Rahmawati juga menekankan pentingnya peran orang tua dalam membatasi waktu penggunaan *gadget* dan menciptakan rutinitas tidur yang konsisten agar kualitas tidur anak dapat terjaga dengan baik (Irfan, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian kecil memiliki kualitas tidur baik disebabkan oleh beberapa faktor pendukung. Anak-anak yang memiliki rutinitas tidur yang teratur, seperti tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Selain itu, minimnya penggunaan *gadget* menjelang tidur juga berkontribusi positif, karena anak-anak ini tidak terpapar cahaya biru dari layar yang dapat mengganggu produksi hormon tidur (melatonin) (Irfan, 2020).

Lingkungan tidur yang nyaman, seperti kamar yang tenang, redup, dan bebas dari gangguan suara atau cahaya berlebih, juga menjadi faktor penting. Tidak kalah penting, dukungan dari orang tua dalam membentuk

kebiasaan tidur yang sehat, termasuk membatasi aktivitas yang merangsang seperti bermain game atau menonton video sebelum tidur, turut membantu anak-anak mendapatkan tidur yang nyenyak dan berkualitas (Bahri, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur anak usia 10–11 tahun sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan *gadget*, rutinitas harian, serta peran orang tua dalam mengatur kebiasaan tidur anak. Anak yang memiliki kebiasaan menggunakan *gadget* secara berlebihan, terutama menjelang tidur, cenderung mengalami gangguan tidur karena terganggunya produksi hormon melatonin dan meningkatnya aktivitas otak. Sebaliknya, anak-anak yang mendapatkan dukungan dari orang tua dalam membentuk rutinitas tidur yang konsisten dan memiliki lingkungan tidur yang kondusif cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

4. Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak usia 10–11 tahun memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan emosional mereka. Anak-anak yang terlalu sering terpapar *gadget* cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosi dengan baik. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya interaksi sosial langsung yang seharusnya menjadi sarana utama anak dalam belajar memahami ekspresi dan perasaan orang lain. Konten digital yang konsumtif dan kurang interaktif, seperti game atau video, juga membatasi kemampuan anak untuk

mengembangkan empati, keterampilan komunikasi, serta kemampuan menyelesaikan konflik. Selain itu, penggunaan *gadget* sebagai pelarian dari emosi negatif seperti rasa bosan, sedih, atau marah justru memperburuk regulasi emosi anak dan dapat menumbuhkan kebiasaan reaktif seperti mudah marah, menarik diri, atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar. Jika tidak diarahkan dengan tepat, penggunaan *gadget* berlebihan dapat menghambat pembentukan kecerdasan emosional anak yang penting untuk hubungan sosial, pembelajaran, dan kesejahteraan psikologis mereka (Darmawan, 2021).

Perkembangan emosional yang kurang pada anak memiliki hubungan yang signifikan dengan durasi penggunaan *gadget* yang berlebihan. Anak-anak yang menghabiskan waktu terlalu lama menggunakan *gadget* cenderung mengalami keterbatasan dalam pengalaman sosial langsung, yang sebenarnya sangat penting dalam proses pembelajaran emosional, seperti memahami ekspresi wajah, nada suara, atau bahasa tubuh orang lain. Durasi penggunaan *gadget* yang tinggi juga seringkali menggantikan waktu untuk aktivitas fisik, bermain dengan teman sebaya, atau interaksi keluarga, yang semuanya merupakan momen penting dalam mengembangkan empati, kontrol emosi, dan kemampuan memecahkan masalah sosial. Akibatnya, anak menjadi lebih mudah marah, cenderung menarik diri, kesulitan mengelola stres, dan kurang peka terhadap perasaan orang lain. Selain itu, paparan konten digital yang tidak sesuai usia, seperti

kekerasan atau perilaku impulsif dalam game, dapat memperburuk regulasi emosi anak (Darmayanti, 2020).

Penggunaan *gadget* pada anak-anak saat ini semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi yang pesat. Meskipun *gadget* dapat memberikan manfaat edukatif bila digunakan secara tepat, namun penggunaan yang berlebihan dan tanpa pengawasan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan emosional anak. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan *gadget* cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti menjadi lebih mudah marah, frustrasi, atau cemas ketika akses ke *gadget* dibatasi (Manumpil, 2020).

Interaksi sosial juga dapat berkurang karena anak lebih fokus pada layar daripada berkomunikasi dengan orang di sekitarnya, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan empati, keterampilan sosial, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Selain itu, konten yang tidak sesuai usia dan paparan terhadap kekerasan digital juga dapat membentuk perilaku emosional yang tidak stabil (Radesky, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Armaya (2021) mengatakan bahwa berdasarkan uji chi-square dengan confidence interval 95% dan $\alpha = 0,05$. Hasil uji statistik diketahui bahwa ada hubungan signifikan antara penggunaan *gadget* (*p-value* 0,000), waktu penggunaan *gadget* (*p-value* 0,008), durasi penggunaan *gadget* (*p-value* 0,004), dan aktivitas penggunaan *gadget* (*p-value* 0,026) dengan kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa durasi penggunaan *gadget* yang berlebihan berkontribusi terhadap rendahnya perkembangan emosional pada anak usia 10–11 tahun. Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol cenderung membatasi anak dalam berinteraksi sosial secara langsung, sehingga menghambat proses belajar mengenali dan mengelola emosi dengan tepat. Anak-anak yang terlalu lama terpapar layar cenderung menunjukkan perilaku impulsif, kurang empati, mudah marah, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

5. Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Penggunaan *gadget* yang berlebihan memiliki hubungan erat dengan menurunnya kualitas tidur pada anak. Anak-anak yang sering menggunakan *gadget*, terutama menjelang waktu tidur, cenderung mengalami gangguan dalam proses tidur seperti kesulitan untuk tertidur, tidur yang tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya biru dari layar *gadget* yang dapat menekan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang mengatur siklus tidur. Selain itu, konten yang dikonsumsi melalui *gadget*, seperti game atau video yang bersifat merangsang, dapat meningkatkan aktivitas otak dan membuat anak tetap terjaga atau sulit merasa rileks. Kebiasaan ini jika berlangsung terus-

menerus dapat menyebabkan kurang tidur kronis yang berdampak pada konsentrasi, emosi, dan kesehatan fisik anak (Agustin, 2023).

Penggunaan *gadget* dalam durasi yang singkat dan terkontrol memiliki hubungan positif dengan kualitas tidur yang baik pada anak. Anak-anak yang hanya menggunakan *gadget* dalam waktu terbatas, terutama tidak menjelang waktu tidur, cenderung memiliki pola tidur yang lebih teratur dan nyenyak. Hal ini karena minimnya paparan cahaya biru dari layar *gadget* di malam hari memungkinkan produksi hormon melatonin berjalan normal, sehingga tubuh lebih siap untuk tidur. Selain itu, penggunaan *gadget* yang bijak tidak mengganggu jam tidur anak dan tetap memberi ruang bagi aktivitas lain yang menenangkan sebelum tidur, seperti membaca atau berbincang dengan keluarga (Darmayanti, 2020).

Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak memiliki hubungan yang signifikan terhadap penurunan kualitas tidur. Paparan cahaya biru dari layar *gadget*, terutama saat malam hari, dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Akibatnya, anak cenderung mengalami kesulitan untuk tertidur (*insomnia*), waktu tidur menjadi lebih singkat, dan kualitas tidur pun menurun. Selain itu, konten yang dikonsumsi melalui *gadget* seperti game atau video yang merangsang emosi juga dapat membuat anak menjadi terlalu aktif secara mental sebelum tidur, sehingga memperpanjang waktu terjaga. Gangguan tidur ini tidak hanya menyebabkan anak kurang istirahat, tetapi juga berdampak pada konsentrasi, suasana hati, dan pertumbuhan fisik (Ummu, 2022).

Selain mengganggu produksi melatonin dan merangsang aktivitas mental, penggunaan *gadget* juga berdampak pada pola tidur anak secara keseluruhan. Anak yang terbiasa menggunakan *gadget* hingga larut malam sering kali mengalami perubahan ritme sirkadian (jam biologis tubuh), sehingga waktu tidurnya menjadi tidak teratur. Ketidakteraturan ini menyebabkan anak merasa lelah di pagi hari, mengantuk saat belajar, dan mengalami penurunan daya konsentrasi maupun performa akademik. Di sisi lain, kecanduan *gadget* juga membuat anak sulit melepaskan diri dari layar, bahkan ketika tubuh sudah menunjukkan tanda-tanda lelah. Hal ini sering memicu konflik dengan orang tua saat *gadget* harus dihentikan, yang kemudian dapat menyebabkan stres atau kecemasan sebelum tidur, sehingga makin menurunkan kualitas tidur anak (Nugraha, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Nurianti (2021) mengatakan bahwa penelitian ini didapatkan nilai *p value* untuk variabel durasi penggunaan media sosial dan variabel kualitas tidur 0,030 ($p < 0,05$), dan nilai $r = +0,254$ sehingga terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Berikut adalah keterbatasan penelitian :

1. Peneliti tidak melakukan pengukuran pada variabel pengganggu, sehingga memungkinkan variabel terikat (perkembangan emosional

dan kualitas tidur) hanya disebabkan oleh variabel bebas (penggunaan *gadget*).