

Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Emosional dan Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-11 Tahun di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten KuningN Tahun 2025

Nita Lestari¹, Ade Saprudin², Nanang Saprudin³

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Lestari. N, Saprudin (2025). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Emosional dan Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-11 Tahun di SD Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 . Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada S9(1), 46–51.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Author, Departemen Keilmuan,
Institusi; e-mail
:nl14140@gmail.com



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar belakang: Penggunaan gadget secara berlebihan sejak usia dini dapat menghambat kemampuan anak dalam mengekspresikan dan mengelola emosi serta menurunkan empati terhadap lingkungan sekitar. Studi pendahuluan di SDN Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan pada 10 siswa kelas 5–6 menunjukkan bahwa 50% anak mengalami perkembangan emosional yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan emosional dan kualitas tidur pada anak usia 10–11 tahun di SDN Pancalang Tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross sectional. Populasi seluruh siswa di SDN Pancalang sebanyak 77 siswa, dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, dan analisis data menggunakan uji Spearman rank.

Hasil: Dari 77 responden, hampir setengahnya memiliki penggunaan gadget kategori sedang (44,2%). Sebanyak 44,2% anak menunjukkan perkembangan emosional yang kurang, dan 68% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan perkembangan emosional dan kualitas tidur, dengan nilai $p = 0,000$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan perkembangan emosional dan kualitas tidur pada anak usia 10–11 tahun di SDN Pancalang.

Saran : Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk memberikan edukasi terkait dampak penggunaan gadget yang berlebihan terhadap perilaku dan kesehatan anak.

Kata kunci : Gadget, kualitas tidur, perkembangan emosional

ABSTRACT

Background: Excessive gadget use from an early age can hinder children's ability to express and manage emotions, as well as reduce their empathy toward others. A preliminary study conducted at SDN Pancalang, Pancalang District, Kuningan Regency, involving 10 students from grades 5–6, showed that 50% of the children exhibited poor emotional development. This study aims to analyze the relationship between gadget use, emotional development, and sleep quality among children aged 10–11 years at SDN Pancalang in 2025.

Methods: This research used a quantitative analytic approach with a cross-sectional design. The population consisted of all 77 students at SDN Pancalang, and total sampling was applied. Data were collected using questionnaires and analyzed with the Spearman rank correlation test.

Results: Among the 77 respondents, nearly half (44.2%) reported moderate levels of gadget use. Additionally, 44.2% of the children demonstrated poor emotional development, and 68% had poor sleep quality. Statistical analysis revealed a significant relationship between gadget use and both emotional development and sleep quality, with a p -value of 0.000.

Conclusion: There is a significant relationship between the duration of gadget use and both emotional development and sleep quality among children aged 10–11 years at SDN Pancalang.

Suggestion: The findings of this study can serve as input for schools to provide education on the positive and negative impacts of excessive gadget use on children's behavior and health.

Keywords: Gadget, sleep quality, emotional development

Pendahuluan

Perkembangan emosional anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebiasaan bermain gadget (Novitasari & Khotimah, 2019). Penggunaan gadget secara berlebihan sejak dini dapat menghambat kemampuan anak dalam mengekspresikan dan mengelola emosi, serta mengurangi empati terhadap lingkungan sekitar (Ahmadi & Nugraha, 2021; Arriani, 2019). Hal ini berawal dari pengenalan anak terhadap gadget melalui tayangan video atau game yang menarik, yang memicu rasa ingin tahu dan akhirnya menyebabkan ketergantungan jika tidak diawasi dengan baik (Ahmadi & Nugraha, 2021; Arriani, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) (2020) gadget menjadi bagian integral dari telekomunikasi modern. Dalam banyak negara, lebih dari separuh penduduk menggunakan gadget dan pasarnya berkembang pesat. Jika dilihat dari sebarannya, provinsi pemilikan gadget tertinggi di provinsi Kalimantan timur 82,3%, sedangkan yang terendah di Provinsi Papua 35,33%. Tingkat presentase di Pulau Jawa pada tahun 2024 mencapai 83,64% dari total populasi tercatat Di Yogyakarta menempati posisi kedua provinsi dengan memiliki penetrasi tertinggi di pulau Jawa pada tahun ini. Posisi ketiga ditempati oleh Jawa Barat dengan penetrasi sebesar 85,52%. Sementara itu, berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020) memperoleh temuan dari 5.312 desa di Jawa Barat, sebesar 80% atau sebanyak 4.250 desa sudah memiliki akses internet. Berdasarkan hasil survei badan pusat statistic (BPS) pada tahun 2022, sebanyak 57,44% anak usia berusia 10-11 tahun di Indonesia sudah banyak yang menggunakan gadget, Jawa Barat menjadi provinsi dengan pengguna internet terbesar di Indonesia, bahkan 50% pengguna gadget diantaranya adalah anak-anak. (Lubis, 2020). Adapun Kabupaten Kuningan dalam hal penggunaan internet melalui SUSENAS 2017, Didapatkan 93,89% sebagai pengguna

gadget, 28,53% diantaranya adalah anak-anak (Kemenkes RI, 2022).

World Health Organization (WHO) (2017), melaporkan bahwa 5-25% dari anak-anak sekolah dasar mengalami gangguan perkembangan emosional dengan populasi anak sebesar 23.979.000. Provinsi Jawa Barat dengan prevalensi gangguan perkembangan emosional pada anak sekolah dasar 10-11 tahun berdasarkan Self Reporting Questionnaire (SRQ) mencapai 23,3%. Jumlah keseluruhan perkembangan anak pada usia 10- 11 tahun di Indonesia mencapai 88,3% dengan jumlah keseluruhan perkembangan emosional mencapai 69,9%. prevalensi perkembangan emosional di provinsi Jawa Barat mengalami peningkatan dari 9,3% pada tahun 2013 menjadi 12,1 % pada tahun 2018. Sementara itu, Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2022 jumlah keseluruhan perkembangan anak pada usia 10-11 tahun di Indonesia mencapai 88,3% dengan jumlah keseluruhan perkembangan emosional mencapai 68,5%. Gangguan perkembangan emosional yang di alami pada anak usia 10-11 tahun cukup tinggi.

Kecanduan gadget pada anak diakibatkan ketika anak mulai malas, anak hanya ingin melakukan kegiatan yang tidak harus berpindah atau bergerak misalnya bermain gadget. Hal ini dikarenakan anak merasa nyaman dengan keadaan seperti itu. Keadaan inilah yang bisa membuat anak menjadi ketergantungan (Andriana, 2022). perlunya orang tua untuk berikhtiar agar anak kita bisa terbebas dari yang namanya ketergantungan terhadap gadget (Mubashiroh, 2019).

Fenomena gangguan kesehatan akibat kualitas tidur yang buruk pada anak masih cukup sering dijumpai di Indonesia, termasuk di Jawa Barat. Banyak anak mengalami mudah sakit, kelelahan, daya tahan tubuh menurun, serta gangguan konsentrasi yang berujung pada prestasi belajar menurun. Bahkan, beberapa laporan daerah mencatat peningkatan kasus anak yang mudah marah, sulit diatur, dan

mengalami gangguan emosi akibat kurang tidur. Menurut Masdalia et al. (2023), kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis seperti rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk, dan daya tahan tubuh menurun. Perkembangan psikologi anak juga sangat terpengaruh, terlihat dari emosi yang tidak stabil sehingga anak atau remaja menjadi mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, dan memiliki coping yang tidak efektif. Kondisi ini menunjukkan pentingnya edukasi dan perhatian orang tua terhadap pola tidur anak sejak dini, untuk mendukung kesehatan fisik maupun mental yang optimal.

Menurut Aulia tahun 2020 berpendapat bahwa anak yang menggunakan gadget secara berlebihan setiap harinya sampai tidak bisa melewati sehari tanpa gadget akan berdampak terhadap kepribadian anak dan perkembangan anak dalam sehari-hari. Anak lebih memilih bermain gadget daripada bersosialisasi dengan teman sebayanya hal ini mengakibatkan anak menjadi berperilaku konsumtif. Anak pada usia sekolah memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi bahkan ingin mencoba hal yang baru dia temui. Pemberian gadget pada anak menjadi faktor yang merugikan seperti kecanduan game, berpacaran, berjoget-joget, saling berkomentar buruk, tidak peduli terhadap lingkungan sekitarnya bahkan menonton pornografi tanpa disengaja. (Aulia, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Karina, 2021), menunjukan bahwa ada hubungan durasi penggunaan gadget dengan perkembangan emosional anak remaja di Wilayah Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis dengan nilai $p = 0,005$. hasil analisa data Lama penggunaan gadget dengan perkembangan emosional anak sebagian besar menggunakan gadget dengan rentang waktu tidak normal sebanyak 42 orang, dan sebagian besar anak terdapat masalah mental emosional yaitu sebanyak 40 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan pada 10 siswa kelas 5–6, ditemukan bahwa 50% anak mengalami perkembangan emosional yang kurang, ditandai dengan gejala seperti mudah marah saat diminta berhenti bermain gadget, sulit mengendalikan perasaan kecewa, dan kurang berinteraksi dengan teman sebaya. Selain itu, data menunjukkan bahwa 60% anak memiliki kualitas tidur yang kurang baik, seperti sering terbangun di malam hari dan merasa mengantuk saat di sekolah. Anak-anak tersebut juga telah mengenal gadget dan menggunakannya antara 30 menit hingga lebih dari 3 jam per hari saat berada di rumah. Dari 10 anak, sebanyak 6 anak menggunakan gadget lebih dari 3 jam/hari, sedangkan 4 anak kurang dari 2 jam/hari. Mereka umumnya bermain gadget karena pengaruh teman sebaya di lingkungan rumah, seperti bermain game, menonton video, atau melihat foto.

Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas topik durasi penggunaan gadget dan kualitas tidur pada anak sekolah dasar, namun belum ada penelitian yang secara khusus membahas mengenai hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan perkembangan emosional dan kualitas tidur. Sehingga penelitian ini akan mengisi kesenjangan dengan meneliti hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan perkembangan emosional dan kualitas tidur pada anak. Sekolah Dasar Negeri Pancalang dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah ini berada di wilayah semi-perkotaan dengan tingkat akses terhadap gadget yang cukup tinggi, namun belum terdapat program khusus yang mengedukasi siswa mengenai pengelolaan penggunaan gadget dan dampaknya terhadap emosi maupun kualitas tidur. Oleh karena itu, lokasi ini dianggap relevan untuk menggambarkan fenomena yang diteliti serta mendukung tujuan penelitian secara kontekstual.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan

antara Durasi penggunaan gadget dengan perkembangan emosional dan kualitas tidur Anak Usia 10-11 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan tahun 2025"

desain cross sectional. Populasi seluruh siswa di SDN Pancalang sebanyak 77 siswa, dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, dan analisis data menggunakan uji Spearman rank.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan Gadget, Perkembangan Emosional dan Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-11 Tahun di SDN Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

No.		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Variabel Bebas			
1.	Perkembangan Emosional Anak		
	Kurang	34	44,2
	Cukup	27	35,1
	Baik	16	20,7
2.	Kualitas Tidur		
	Baik	24	31,2
	Kurang	53	68,8
Variabel Terikat			
3.	Penggunaan Gadget		
	Singkat	20	26
	Sedang	34	44,2
	Berlebihan	23	29,8
	Jumlah	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%).

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

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

Analisis Bivariat

Tabel 2 Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia 10-11 Tahun di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Variabel	Durasi Penggunaan Gadget						Total		P Value	r
	Singkat		Sedang		berlebihan					
	n	%	n	%	n	%	N	%		
Perkembangan Emosional										
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		
Kualitas Tidur										
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 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.

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.

Pembahasan

1. Hubungan Durasi Waktu Tunggu Pelayanan dengan Kepuasan Pasien di RS. Wijaya Kusuma 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.

2. Hubungan Kualitas Aplikasi Mobile JKN dengan Kepuasan Pasien di RS. Wijaya Kusuma 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.

Kesimpulan

1. Gambaran durasi penggunaan gadget pada anak usia 10-11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 77 siswa hampir sebagian 34 (44,2%) memiliki tingkat penggunaan gadget sedang.
2. Gambaran perkembangan emosional pada anak usia 10-11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 77 siswa hampir sebagian 34 (44,2%) memiliki tingkat perkembangan emosional kurang.
3. Gambaran kualitas tidur pada anak usia 10-11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 77 siswa sebagian besar 53 (68,8%) memiliki kualitas tidur kurang..
4. Terdapat hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan emosional pada anak usia 10-11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 dengan p value 0,000 dan nilai r sebesar 0,514.
5. Terdapat hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia 10-11 tahun di Sekolah Dasar Negeri Pancalang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 dengan p value sebesar 0,000 dan nilai r sebesar 0,779.

Saran

1. Bagi Responden
Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi agar anak dapat mencari peluang sehat yang tidak merugikan untuk menggunakan gadget. bagi orang tua sebagai kontrol dalam memahami anak untuk menggunakan gadget yang sehat. Sehingga orang tua dapat

mengambil sikap membatasi aktivitas bermain gadget dan mengarahkan anaknya dapat tumbuh dan berkembang lebih baik lagi, terutama dalam aspek perkembangan bahasa.

2. Bagi Sekolah Dasar Negeri Pancalंग Hasil penelitian ini memberikan masukan bagi pihak sekolah untuk memberikan informasi mengenai dampak positif dan negatif perilaku anak-anak yang mengalami penggunaan gadget yang berlebihan dengan perkembangan emosional di lingkungan sekolah agar pihak sekolah lebih memperhatikan pergaulan siswa dan meningkatkan pengawasan pada lingkungan sekolah.
3. Bagi Studi Ilmu Keperawatan UBHI Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kurikulum atau kegiatan akademik yang mendukung peningkatan pengetahuan mahasiswa keperawatan, khususnya dalam aspek keperawatan anak terkait dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional dan kualitas tidur. Program studi juga dapat mengintegrasikan hasil ini dalam kegiatan promosi kesehatan di sekolah-sekolah.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal untuk pengembangan penelitian serupa dengan pendekatan yang lebih luas, seperti menambahkan variabel lain (misalnya pola asuh atau lingkungan sosial), serta mengembangkan intervensi aplikatif yang dapat mendukung perkembangan mental dan kualitas tidur anak secara holistik.

Daftar Pustaka

Agustin. (2023). Bahaya Penggunaan Gadget Pada Anak Yang Harus

Diwaspadai Orangtua. <https://id.theasianparent.com>

Arriani, F. (2019). *Perilaku Agresif pada Anak Usia Dini*. <https://media.neliti.com>

Atarani, K. (2021). *Hospitalisasi & Terapi Bermain Pada Anak Nganjuk*. Adjie Media Nusantara.

Cempaka. (2019). *Hubungan Stimulasi Perkembangan Terhadap Perkembangan Anak Usia 0-5 Tahun di RW Kelurahan Kalicari Kota Semarang*.

Damayanti, Yunita, D. T., Zainal, Agus, Jasma, & Suardi. (2020). Korelasi Antara Penggunaan Gadget di Rumah Dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini di Paud Dellia Creative School. *Journal Of Lifelong Learning*, 3(1), 52–63.

Desmita, R., Arianti, N. K., & Pramudyawardani, B. (2020). Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 sampai 6 Tahun. *Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi*, 1(1).

Hidayat, & Alimul, A. A. (2020). *Metode Penelitian Keperawatan dan Analisis Data*. Salemba Medika.

Hurlock. (2021). *Perkembangan Anak*. Erlangga.

Ismanto, Y., & Onibaka, F. (2020). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado*. <https://ejournal.unsrat.ac.id>

Iswidharmanjaya, D., & Agency, B. (2021). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. EGC.

- Karina, A. N. (2021). Pengaruh penggunaan *gadget* terhadap motivasi belajar siswa mengikuti pembelajaran. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 366–371.
- Kemenkes RI. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi Deteksi Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*.
- Pratiwi, P. (2021). *Bila anak terlalu sering diasuh gadget*. <http://health.kompas.com>
- Radesky, C. (2022). *The impact of tevhnologu on the developing child*. <http://naturevscivilization.weebly.com>
- Rideout, V. (2015). Zero To Eight: Electronic Media Inthe Lives Of Infants, Toddlers And Preschoolers. *Common Sanse Media Research Study*.
- Rizky. (2022). *Teori dan konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak dan Usia Remaja*. Nuha Medika.
- Salsabila, S. (2021). *Pengaruh lama penggunaan gadget terhadap perkembangan anak di TK Al-Azhar Banda Aceh*. <http://etd.unsyiah.ac.id>