



Belajar dalam Genggaman: Studi Pustaka Dampak Gadget terhadap Siswa Sekolah Dasar di Era Digital

Salwa Dwi Rahmayani^{1*}, Ari Suriani²

^{1,2} Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail: salwadwiraahmayani@gmail.com^{1*}, arisuriani@fip.unp.ac.id²

Alamat Kampus: UPP III UNP Bandar Buat, Gadut, Sumatera Barat.

*Korespondensi penulis: salwadwiraahmayani@gmail.com

Abstract. *The advancement of digital technology has increased gadget use among elementary school students. This article aims to examine various studies on the impact of gadgets on students' behavior and learning processes. This paper employs a literature review method by referring to several relevant scholarly sources. The findings indicate that gadgets can support learning such as through information access and educational applications but may also cause negative effects like addiction, concentration issues, and reduced social interaction if used unwisely. The discussion highlights the important roles of teachers and parents in guiding students toward healthy technology use. In conclusion, gadget usage should be accompanied by digital literacy and proper supervision to ensure it truly supports students' development in the digital era.*

Keywords: *Gadgets, Elementary Schools Student, Digital Learning, Literature Review, Digital Era.*

Abstrak. *Kemajuan teknologi digital telah mendorong peningkatan penggunaan gadget oleh siswa sekolah dasar. Artikel ini bertujuan untuk menelaah berbagai hasil studi terkait dampak gadget terhadap perilaku dan proses belajar siswa SD. Penulisan ini menggunakan metode studi pustaka dengan merujuk pada berbagai literatur ilmiah yang relevan. Hasil telaah menunjukkan bahwa gadget dapat memberikan manfaat dalam pembelajaran, seperti melalui akses informasi dan aplikasi edukatif, namun juga memiliki potensi menimbulkan dampak negatif seperti kecanduan, gangguan konsentrasi, dan berkurangnya interaksi sosial jika tidak digunakan secara bijak. Pembahasan menekankan pentingnya peran guru dan orang tua dalam membimbing anak menggunakan teknologi secara sehat. Kesimpulannya, penggunaan gadget perlu diiringi dengan literasi digital serta pengawasan yang tepat agar teknologi benar-benar mendukung perkembangan siswa di era digital.*

Kata Kunci: *Gadget, Siswa Sekolah Dasar, Pembelajaran Digital, Studi Pustaka, Era Digital.*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di sektor pendidikan dasar. Salah satu perubahan yang paling terlihat adalah meningkatnya penggunaan perangkat digital, seperti smartphone dan tablet, oleh siswa sekolah dasar. Perangkat ini tidak hanya digunakan untuk tujuan hiburan atau komunikasi, tetapi juga telah menjadi bagian dari proses pembelajaran yang semakin umum dijumpai baik di lingkungan sekolah maupun rumah. Transformasi ini menunjukkan bahwa teknologi telah masuk ke ruang belajar anak-anak dan memengaruhi cara mereka menerima, memahami, serta memproses informasi.

Namun, kemajuan ini juga diiringi dengan berbagai tantangan baru, khususnya bagi siswa yang masih berada pada tahap perkembangan dasar secara kognitif, sosial, dan emosional. Penggunaan gadget yang tidak diawasi dengan baik dapat menimbulkan konsekuensi negatif, seperti penurunan kemampuan fokus, gangguan tidur, hingga melemahnya kemampuan berinteraksi secara sosial. Hal ini menjadi perhatian penting, mengingat siswa sekolah dasar masih sangat membutuhkan pengalaman belajar yang konkret dan interaksi sosial langsung untuk mendukung perkembangan fungsi berpikir dan kemampuan sosial mereka.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2024), tercatat bahwa hampir 40% anak usia dini di Indonesia telah menggunakan telepon seluler. Angka ini sejalan dengan temuan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang menyatakan bahwa lebih dari 70% anak sekolah dasar memiliki dan aktif menggunakan gadget, baik untuk belajar maupun bermain. Bahkan, laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) mencatat bahwa kelompok usia Generasi Z mendominasi penggunaan internet nasional, yaitu sebanyak 34,4% dari total pengguna. Fakta ini menunjukkan bahwa anak-anak merupakan kelompok paling rentan terhadap pengaruh dunia digital.

Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan gadget dapat memberikan dampak positif apabila diarahkan secara bijak. Fitriani (2024) menyatakan bahwa pemanfaatan aplikasi pembelajaran digital dapat meningkatkan minat belajar siswa dan memperkaya metode penyampaian materi. Namun, tidak sedikit penelitian yang menyoroti dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan, seperti gangguan konsentrasi, penurunan interaksi sosial, dan masalah kesehatan fisik. Harmain et al. (2022), misalnya, mengungkapkan bahwa penggunaan tanpa batas waktu dapat mengurangi fokus belajar dan mendorong perilaku menyendiri. Selain itu, Roser et al. (2016) juga menemukan bahwa durasi paparan layar yang terlalu lama berkaitan dengan gangguan pola tidur dan kelelahan fisik.

Dalam kerangka teori perkembangan kognitif yang dikemukakan oleh Jean Piaget, siswa sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak mulai mampu berpikir logis terhadap hal-hal nyata, namun masih sangat membutuhkan pengalaman langsung untuk memahami konsep dengan lebih baik. Jika gadget digunakan secara tidak terarah, anak-anak dapat kehilangan kesempatan untuk mengalami pembelajaran secara nyata dan bermakna. Oleh karena itu, peran orang dewasa dalam membimbing anak menggunakan teknologi menjadi hal yang krusial agar potensi positifnya dapat dimaksimalkan.

Selain peran guru, keterlibatan orang tua juga menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat. Astuti (2021) menyebutkan bahwa kolaborasi antara sekolah dan keluarga sangat diperlukan dalam mengatur penggunaan teknologi oleh anak-anak. Kegiatan seperti pembatasan durasi penggunaan gadget, pemilihan konten yang sesuai usia, dan diskusi terbuka mengenai aktivitas digital perlu dilakukan secara rutin. Hal ini tidak hanya membantu anak untuk memanfaatkan teknologi secara optimal, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai tanggung jawab dan etika dalam berteknologi.

Melalui pendekatan studi pustaka atau library research, artikel ini bertujuan untuk menelaah secara komprehensif berbagai literatur yang membahas dampak penggunaan gadget terhadap siswa sekolah dasar. Penelitian ini mengkaji baik sisi positif maupun negatif dari penggunaan perangkat digital, serta menyoroti pentingnya peran guru, orang tua, dan penguatan literasi digital dalam membentuk lingkungan belajar yang sehat di era digital. Diharapkan, artikel ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi para pendidik, orang tua, dan pemangku kebijakan untuk mengambil keputusan yang tepat dalam mengelola penggunaan teknologi dalam pendidikan dasar.

2. KAJIAN TEORITIS

Penggunaan gadget oleh anak usia sekolah dasar perlu ditelaah secara mendalam dengan merujuk pada landasan teori perkembangan kognitif. Jean Piaget menyebutkan bahwa anak usia 7–11 tahun berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap ketika mereka mulai mampu berpikir logis terhadap hal-hal nyata, namun masih memerlukan pengalaman langsung untuk memahami konsep secara menyeluruh. Pada masa ini, anak-anak sangat terbantu dengan pembelajaran berbasis pengalaman dan interaksi langsung, karena proses kognitif mereka berkembang melalui aktivitas konkret yang dapat diamati dan dirasakan. Jika proses belajar terlalu didominasi oleh teknologi yang bersifat pasif dan satu arah, anak berisiko kehilangan kesempatan membangun pemahaman melalui eksplorasi nyata.

Selain aspek kognitif, pendekatan sosial-konstruktivis dari Vygotsky juga relevan dalam konteks ini. Menurut Vygotsky, interaksi sosial memainkan peran penting dalam perkembangan berpikir anak. Lingkungan yang kaya akan komunikasi dan dialog terbuka akan memperkuat kemampuan anak dalam memahami informasi. Penggunaan gadget yang tidak dibarengi dengan interaksi sosial yang sehat dapat membatasi ruang anak untuk berkembang secara sosial dan emosional. Oleh karena itu, peran orang dewasa sebagai pendamping sangat

dibutuhkan agar penggunaan teknologi tetap memberi ruang bagi anak untuk tumbuh melalui relasi interpersonal.

Dari perspektif literasi digital, Tinmaz et al. (2022) menjelaskan bahwa anak-anak perlu dibekali dengan empat pilar literasi digital sejak usia dini, yaitu keterampilan teknis, pemahaman isi, kesadaran sosial, dan tanggung jawab etis. Literasi digital bukan hanya tentang cara menggunakan perangkat, tetapi juga tentang bagaimana memahami, mengevaluasi, dan menanggapi konten digital secara bijak. Dalam konteks sekolah dasar, hal ini berarti siswa perlu dikenalkan pada praktik penggunaan teknologi yang aman, bertanggung jawab, dan produktif.

Mulyasa (2018) menyatakan bahwa kurikulum literasi digital harus dikembangkan secara sistematis dan disesuaikan dengan tahap perkembangan peserta didik. Guru memiliki peran sentral dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan digital siswa. Mereka bukan hanya fasilitator pembelajaran, tetapi juga role model dalam menunjukkan perilaku digital yang sehat. Ketika guru mengintegrasikan teknologi ke dalam pembelajaran dengan pendekatan pedagogis yang tepat, maka siswa dapat memahami bahwa gadget bukan sekadar alat hiburan, tetapi juga media untuk belajar, berkomunikasi, dan berkarya.

Dari sisi pengawasan, Astuti (2021) menegaskan pentingnya sinergi antara orang tua dan sekolah. Kolaborasi ini mencakup pengaturan durasi penggunaan gadget, pemilihan konten, serta komunikasi terbuka mengenai aktivitas digital anak. Dukungan dari lingkungan keluarga yang memahami peran teknologi secara kritis dan edukatif akan sangat menentukan bagaimana siswa membentuk kebiasaan digital jangka panjang.

Dengan demikian, teori-teori yang telah dikemukakan memberikan kerangka berpikir yang kuat dalam memahami bagaimana penggunaan gadget memengaruhi perkembangan anak. Penggabungan antara pendekatan psikologi perkembangan dan literasi digital menjadi dasar penting untuk merancang strategi pendampingan dan pendidikan yang tepat bagi siswa sekolah dasar di era teknologi saat ini.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi pustaka atau library research. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menggali, mengkaji, dan menganalisis temuan-temuan sebelumnya yang relevan dengan topik dampak penggunaan gadget terhadap siswa sekolah dasar. Studi pustaka memungkinkan penulis untuk memahami

persoalan dari sudut pandang teoretis dan empiris tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari jurnal-jurnal ilmiah nasional maupun internasional, buku teks pendidikan, artikel akademik, serta laporan resmi dari lembaga seperti Badan Pusat Statistik (BPS), Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Kriteria sumber yang digunakan adalah publikasi ilmiah yang diterbitkan dalam rentang lima hingga sepuluh tahun terakhir, serta memuat fokus pembahasan mengenai anak usia sekolah dasar, pendidikan digital, literasi teknologi, dan pengaruh penggunaan gadget dalam konteks perkembangan anak.

Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri artikel melalui basis data seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan situs lembaga resmi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur antara lain: “penggunaan gadget anak SD”, “literasi digital siswa dasar”, “dampak media digital terhadap anak”, dan “peran guru serta orang tua dalam penggunaan teknologi oleh siswa”. Artikel yang ditemukan kemudian dikaji secara kritis dan dipilih berdasarkan keterkaitan langsung dengan permasalahan yang dibahas.

Prosedur analisis dilakukan secara tematik, yaitu dengan mengelompokkan temuan dari berbagai sumber ke dalam beberapa tema besar: dampak positif, dampak negatif, peran pendampingan, serta strategi literasi digital. Penulis melakukan sintesis antar hasil penelitian untuk menemukan pola umum, perbedaan temuan, serta kesimpulan yang relevan. Validitas data dijaga dengan memastikan konsistensi antar sumber dan hanya menggunakan referensi dari publikasi yang kredibel.

Melalui metode ini, diharapkan hasil pembahasan dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai isu penggunaan gadget di kalangan siswa sekolah dasar, serta menawarkan dasar teoritis yang kuat untuk merumuskan solusi pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan zaman.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan gadget oleh siswa sekolah dasar telah menjadi bagian dari dinamika pembelajaran di era digital. Perangkat seperti ponsel pintar dan tablet tidak lagi hanya digunakan untuk hiburan atau komunikasi, tetapi juga menjadi sarana belajar yang fleksibel, interaktif, dan menarik. Apabila diarahkan secara tepat, pemanfaatan gadget dapat meningkatkan minat belajar siswa serta memperkuat kemandirian dalam proses pembelajaran.

Fitriani (2024) mengemukakan bahwa penggunaan aplikasi pembelajaran digital mampu meningkatkan motivasi belajar siswa melalui variasi media penyampaian yang lebih menarik, seperti video edukatif, kuis daring, dan permainan interaktif. Hal ini diperkuat oleh temuan Permana dan Pratiwi (2022), yang menyatakan bahwa siswa lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran tematik ketika media digital digunakan sebagai alat bantu. Mereka lebih percaya diri menyampaikan pendapat dan terlibat dalam diskusi kelas karena merasa metode belajar menjadi lebih menyenangkan dan dekat dengan keseharian mereka.

Dampak positif lainnya adalah tumbuhnya kemampuan belajar mandiri di kalangan siswa. Damayanti dan Sari (2021) menemukan bahwa anak yang terbiasa menggunakan platform belajar digital seperti Google Classroom atau Ruangguru menunjukkan inisiatif dalam mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas secara mandiri, dan mampu mengulang materi tanpa bergantung penuh pada instruksi guru. Kemampuan ini sejalan dengan penguatan kompetensi abad ke-21 yang menekankan literasi teknologi, kolaborasi, serta kemandirian belajar sepanjang hayat.

Namun, di balik berbagai potensi tersebut, penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan dampak negatif. Harmain, Posangi, dan Datunsolang (2022) mencatat bahwa siswa yang terpapar layar dalam jangka waktu panjang mengalami kesulitan berkonsentrasi, bahkan cenderung mudah terdistraksi oleh notifikasi atau aplikasi lain di luar pembelajaran. Kebiasaan multitasking yang terbentuk dari penggunaan gadget juga menyebabkan turunnya kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka waktu lama.

Dari sisi kesehatan fisik dan kebugaran, Roser et al. (2016) menunjukkan bahwa paparan layar berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan mata, serta postur tubuh yang tidak ideal. Jika dibiarkan, kondisi ini berpotensi mengganggu pertumbuhan dan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar secara optimal. Dalam aspek sosial, Siregar dan Nurhidayah (2020) menemukan bahwa anak yang terbiasa bermain gadget cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar dan mengalami kesulitan menjalin komunikasi dua arah secara langsung.

Bahkan, tidak sedikit siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan digital. Penelitian oleh Rahayu dan Widodo (2023) mengungkap bahwa anak-anak yang menggunakan gadget lebih dari empat jam per hari memperlihatkan perilaku seperti gelisah ketika tidak menggunakan perangkat, susah tidur, dan kurang termotivasi untuk belajar. Fenomena ini

menegaskan bahwa tanpa pendampingan, penggunaan teknologi justru bisa menjadi gangguan dalam tumbuh kembang anak.

Untuk mengatasi hal tersebut, pendampingan aktif dari guru dan orang tua sangat diperlukan. Astuti (2021) menekankan pentingnya kolaborasi antara pihak sekolah dan keluarga dalam mengatur pola penggunaan gadget, termasuk durasi, jenis konten, serta waktu penggunaannya. Ketika guru memberikan pembelajaran yang terarah menggunakan teknologi, dan orang tua membimbing anak di rumah, maka gadget dapat menjadi alat bantu belajar yang konstruktif. Putri dan Suparman (2022) menyatakan bahwa siswa yang mendapat pengawasan dari dua arah—sekolah dan rumah—lebih mampu membatasi diri dalam penggunaan gadget serta lebih selektif dalam mengakses konten digital.

Lebih dari itu, pembentukan kebiasaan digital yang sehat harus dimulai dengan pendidikan literasi digital. Widodo dan Fauziah (2021) menyatakan bahwa siswa perlu diajarkan cara berpikir kritis terhadap konten digital, memahami etika penggunaan teknologi, serta mampu menjaga keamanan dan privasi dalam aktivitas online. Mulyasa (2018) juga menekankan pentingnya kurikulum literasi digital yang terstruktur sejak jenjang pendidikan dasar untuk menanamkan kesadaran dan tanggung jawab digital sejak dini.

Di sisi keluarga, Herlina dan Firmansyah (2020) menemukan bahwa anak-anak yang dibimbing langsung oleh orang tua menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyaring konten, mengatur waktu, dan menghindari penggunaan gadget secara berlebihan. Selain itu, studi oleh Nuraini dan Ramadhani (2022) menyatakan bahwa guru yang telah mengikuti pelatihan literasi digital memiliki kompetensi yang lebih baik dalam mengintegrasikan teknologi ke dalam pembelajaran serta membentuk pola pikir siswa yang kritis terhadap lingkungan digital.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa gadget dapat berfungsi sebagai sarana pembelajaran yang efektif jika digunakan dengan bijak, dibimbing secara konsisten, dan dibarengi dengan penguatan literasi digital. Kombinasi antara pengawasan, edukasi, dan kesadaran bersama menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan adaptif bagi siswa sekolah dasar di era digital saat ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget oleh siswa sekolah dasar merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan pendidikan saat ini. Gadget memiliki potensi besar sebagai alat bantu belajar yang mampu meningkatkan motivasi, memperkaya media ajar, dan mendukung kemandirian belajar siswa. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol juga membawa risiko serius terhadap perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan fisik anak. Gangguan konsentrasi, penurunan interaksi sosial, kecanduan digital, serta gangguan tidur dan postur tubuh menjadi beberapa dampak negatif yang sering ditemukan akibat penggunaan gadget secara berlebihan.

Peran guru dan orang tua menjadi faktor penentu dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat bagi siswa. Pendampingan, pembatasan waktu, dan pengawasan konten harus dilakukan secara kolaboratif agar anak dapat memanfaatkan teknologi secara optimal. Selain itu, pendidikan literasi digital sejak usia dini sangat diperlukan agar siswa mampu memahami penggunaan teknologi secara bijak, bertanggung jawab, dan etis. Melalui pendekatan ini, gadget tidak lagi menjadi ancaman, melainkan alat yang dapat mendorong pembelajaran yang lebih efektif dan adaptif.

Sebagai saran, pihak sekolah perlu menyusun kebijakan yang jelas terkait penggunaan gadget di lingkungan pembelajaran, termasuk edukasi bagi guru dan orang tua. Guru hendaknya mengintegrasikan teknologi secara pedagogis, sementara orang tua diharapkan lebih aktif mendampingi anak dalam aktivitas digital di rumah. Pemerintah dan institusi pendidikan juga disarankan untuk menyediakan pelatihan literasi digital bagi tenaga pendidik agar mereka memiliki kompetensi dalam membimbing siswa menghadapi tantangan dunia digital. Dengan kolaborasi semua pihak, pemanfaatan gadget dapat diarahkan untuk mendukung tumbuh kembang anak secara holistik di tengah kemajuan teknologi.

DAFTAR REFERENSI

- Amelia, N., & Hartati, S. (2022). Pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap empati anak sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Perkembangan Anak*, 10(2), 88–95.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). Laporan survei penetrasi internet di Indonesia tahun 2023. <https://apjii.or.id>
- Astuti, N. P. (2021). Kolaborasi orang tua dan guru dalam penggunaan gadget anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 6(2), 115–123.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Sebanyak 39,71 persen anak usia dini gunakan HP. <https://www.bps.go.id>

- Damayanti, D., & Sari, R. (2021). Peran platform pembelajaran digital terhadap kemandirian belajar siswa SD. *Jurnal Teknologi dan Pembelajaran Dasar*, 4(1), 45–53.
- Febriyanti, H., & Rusmana, D. (2021). Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan perilaku agresif pada anak usia 7–12 tahun. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 13(1), 55–66.
- Fitriani, S. (2024). Penggunaan gadget sebagai media pembelajaran IPS dalam membangun keterampilan sosial siswa. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran*, 5(3), 326–329.
- Gündoğmuş, H. D. (2024). Digital literacy for children: An overview. *African Educational Research Journal*, 12(2), 85–88.
- Harmain, H. A., Posangi, S. S., & Datunsolang, R. (2022). Pengaruh penggunaan gadget terhadap hasil belajar siswa. *Educator: Directory of Elementary Education Journal*, 3(1), 20–35.
- Herlina, L., & Firmansyah, I. (2020). Peran orang tua dalam literasi digital anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Anak*, 3(4), 210–219.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2024). Penyuluhan dampak kecanduan gadget pada anak. <https://lldikti5.kemdikbud.go.id/home/detailpost/penyuluhan-dampak-kecanduan-gadget-pada-anak>
- Mulyasa, E. (2018). Pengembangan kurikulum literasi digital di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Abad 21*, 1(1), 12–20.
- Nuraini, S., & Ramadhani, D. (2022). Pelatihan literasi digital untuk guru sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 5(2), 75–84.
- Permana, R., & Pratiwi, S. (2022). Penggunaan media gadget dalam pembelajaran tematik siswa SD kelas IV. *Pedagogik Nusantara*, 7(1), 33–41.
- Putri, M. D., & Suparman, S. (2022). Kolaborasi orang tua dan guru dalam pengawasan penggunaan gadget pada siswa SD. *Jurnal Pendidikan Keluarga*, 4(2), 56–63.
- Putri, N. R., & Wulandari, A. S. (2022). Kemampuan sosial anak dalam era digitalisasi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Karakter*, 7(1), 22–29.
- Rahayu, T., & Widodo, A. (2023). Kecanduan gadget pada siswa sekolah dasar dan dampaknya terhadap pola tidur. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 40–49.
- Roser, K., Schoeni, A., Foerster, M., & Rössli, M. (2016). Media use and sleep in children: A review of current findings. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 4(6). <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000325>
- Siregar, E., & Nurhidayah, S. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 3(3), 100–109.
- Tinmaz, H., Lee, Y.-T., Fanea-Ivanovici, M., & Baber, H. (2022). A systematic review on digital literacy. *Smart Learning Environments*, 9(21). <https://doi.org/10.1186/s40561-022-00204-y>
- Warrick, A. (2021). Strategies for reducing cognitive overload in the online language learning classroom. *International Journal of Second and Foreign Language Education*, 1(2), 25–37.
- Widodo, A., & Fauziah, N. (2021). Literasi digital anak usia dini dan pengaruhnya terhadap perilaku belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 88–96.