Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa
Volume 3, Nomor 3, Juli 2025
e-ISSN: 3021-7814; p-ISSN: 3021-7792, Hal. 112-123
DOI: https://doi.org/10.61132/yudistira.v3i3.1952
Available Online at: https://journal.aripi.or.id/index.php/Yudistira

Analisis Dampak Penggunaan Gadget Sebelum Tidur terhadap Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar Siswa

Ridha Sakina Oktari [1*], Sartono [2]
[1-2] Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: ridhasakina809@gmail.com [1], sartono@fip.unp.ac.id [2]*

Korespodensi email: ridhasakina809@gmail.com

ABSTRACT. *Advances in technology have led to an increase in gadget use among students, including the activity of using electronic devices before bedtime. This study used a qualitative approach, collecting data through student questionnaires and in-depth interviews with classroom teachers. The study involved 10 Year 5 students as main respondents and 1 class teacher as a supporting respondent. The results identified four themes: (1) students' habits in using gadgets before bedtime, (2) students' views on the impact on sleep quality, (3) teachers' views on the impact on students' learning, and (4) parents' role in supervision. The results showed that the majority of 5th grade students use gadgets 30-120 minutes before bedtime, with the habit of using gadgets to play games, watch videos and use social media. This study also found that students with good parental regulation and supervision of gadget use had better sleep quality and more stable academic performance. The results of this study highlight the importance of education on the wise use of gadgets, as well as the active role of parents and schools in regulating and supervising students' digital activities, especially before bedtime, to support optimal academic development.*

Keywords: *Use of gadget, sleep quality, learning achievement, parental role*

ABSTRAK. Kemajuan teknologi menyebabkan peningkatan penggunaan gadget di kalangan pelajar, termasuk aktivitas penggunaan perangkat elektronik menjelang waktu tidur. Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner untuk siswa dan wawancara dengan guru kelas.mendalam. Penelitian melibatkan 10 siswa kelas 5 sebagai responden utama dan 1 guru kelas sebagai responden pendukung. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema: (1) kebiasaan siswa dalam menggunakan gadget sebelum waktu tidur, (2) pendapat siswa terkait dampak pada kualitas tidur, (3) pandangan guru tentang pengaruh terhadap prestasi belajar siswa dan (4) faktor peran orang tua dalam pengawasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas 5 menggunakan gadget 30-120 menit sebelum tidur dengan kebiasaan menggunakan gadget untuk bermain game, menonton video serta menggunakan media sosial. Penelitian ini juga menemukan bahwa siswa dengan pengaturan dan pengawasan orang tua yang baik dalam penggunaan gadget menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik dan prestasi belajar yang lebih stabil. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya edukasi tentang penggunaan gadget yang bijak serta peran aktif orang tua dan pihak sekolah dalam mengatur dan mengawasi aktivitas digital siswa, terutama menjelang waktu istirahat, untuk mendukung perkembangan akademik yang optimal.

Kata Kunci: Penggunaan gadget, kualitas tidur, prestasi belajar, peran orang tua

1. PENDAHULUAN

Era transformasi digital telah membawa perubahan fundamental dalam berbagai aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dalam dunia pendidikan dan pola aktivitas keseharian anak-anak usia sekolah dasar. Peningkatan penggunaan media elektronik tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga dialami oleh anak-anak (Syarofi, 2019). Perangkat elektronik digital atau yang lebih dikenal dengan istilah gadget seperti smartphone, tablet, laptop, dan perangkat sejenis lainnya telah menjadi bagian integral dari kehidupan generasi saat ini, bahkan pada anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Penggunaan gadget ini telah meluas tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai alat pendukung

Received: April 26, 2025; Revised: Mei 10, 2025; Accepted: Mei 24, 2025; Online Available: Mei 28, 2025

pembelajaran, komunikasi, dan eksplorasi pengetahuan. Gadget dengan mudah menarik perhatian dan minat anak-anak, dan kini sudah menjadi hal yang lumrah jika anak-anak menggunakan gadget dalam aktivitas sehari-hari mereka (Surya et al., 2025). Fenomena ini menimbulkan diskursus yang cukup dinamis di kalangan praktisi pendidikan, orang tua, dan peneliti mengenai dampak yang ditimbulkan, terutama ketika penggunaan gadget tersebut dilakukan pada waktu-waktu kritis seperti menjelang tidur. Meskipun terdapat kekhawatiran terkait efek negatif dari paparan layar digital terhadap kualitas tidur dan performa akademik, beberapa pengamatan awal menunjukkan bahwa peran regulasi dan pendampingan orang tua yang tepat dapat menghasilkan dampak yang justru positif bagi perkembangan anak.

Dalam konteks sistem pendidikan di Indonesia, Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) merepresentasikan institusi pendidikan yang mengintegrasikan kurikulum nasional dengan nilai-nilai keislaman dan pendidikan karakter yang kuat. Pada tingkat kelas 5 yang menjadi fokus penelitian ini, siswa berada pada fase perkembangan kritis di mana mereka mulai mengembangkan otonomi lebih besar dalam pengambilan keputusan dan manajemen waktu, namun masih membutuhkan struktur dan bimbingan dari figur otoritas seperti orang tua dan guru. Pada fase ini pula, tuntutan akademik semakin kompleks, yang mendorong penggunaan gadget sebagai alat bantu pembelajaran baik untuk mengakses materi tambahan, menyelesaikan tugas sekolah, maupun berkolaborasi dengan teman sejawat. Penggunaan gadget oleh anak-anak memiliki sisi positif dan negatif. Di sisi positif, gadget dapat membantu anak dalam mengembangkan kreativitas dan meningkatkan kecerdasannya. Sementara itu, dampak negatifnya terbagi menjadi dua, yaitu yang berkaitan dengan aspek psikologis dan komunikasi (Hablaini et al., 2020). Kemampuan untuk memanfaatkan teknologi digital secara optimal sambil meminimalisir efek negatifnya menjadi kompetensi yang semakin penting dalam mempersiapkan generasi yang adaptif terhadap perkembangan zaman tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental mereka.

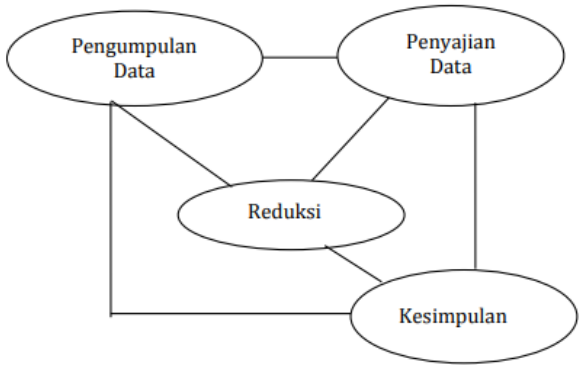
Perhatian terhadap penggunaan gadget sebelum tidur menjadi semakin penting ketika dihadapkan pada realitas bahwa kualitas tidur memiliki korelasi signifikan dengan kemampuan kognitif dan prestasi akademik siswa. Penggunaan gadget, terutama untuk bermain game online, sering kali membuat anak-anak kehilangan waktu tidur, mengurangi ketertarikan pada lingkungan sekitar, membatasi interaksi sosial dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat, serta berpotensi memengaruhi sifat dan perilaku mereka (Surya et al., 2025).

Temuan dari penelitian ini diperkirakan akan memberikan kontribusi yang signifikan tidak hanya bagi komunitas SDIT sebagai lokasi studi, tetapi juga bagi dunia pendidikan

secara umum, khususnya dalam hal integrasi teknologi digital ke dalam pembelajaran, dengan potensi menjadi landasan bagi perumusan kebijakan sekolah mengenai penggunaan gadget oleh siswa, penyusunan program edukatif bagi orang tua tentang strategi pengelolaan gadget yang efektif, serta pengembangan pendekatan pedagogis inovatif yang memaksimalkan pemanfaatan teknologi digital, sekaligus memperkuat pemahaman jangka panjang tentang hubungan antara teknologi digital, kualitas tidur, dan pencapaian akademik demi mencetak generasi yang tidak hanya cakap secara digital, tetapi juga seimbang dalam aspek kesehatan fisik, mental, dan prestasi belajar (Surya et al., 2025). Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan sekolah terkait penggunaan gadget oleh siswa, program edukasi orang tua mengenai strategi pengaturan gadget yang efektif, serta inovasi pendekatan pedagogis yang memanfaatkan teknologi digital secara optimal untuk mendukung pembelajaran. Dalam jangka panjang, pemahaman yang lebih baik mengenai interaksi antara teknologi digital, kesehatan tidur, dan performa akademik dapat membantu mempersiapkan generasi yang tidak hanya melek teknologi tetapi juga memiliki keseimbangan yang baik dalam aspek kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik. Mengingat kemajuan suatu negara sangat bergantung pada kualitas generasi mudanya saat ini, maka penting untuk menumbuhkan kesadaran di kalangan orangtua akan perlunya keterlibatan aktif mereka dalam membimbing anak-anak agar dapat memanfaatkan internet secara tepat, bijak, dan bertanggung jawab (Darmayanti et al., 2024).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis dampak penggunaan gadget sebelum tidur terhadap kualitas tidur dan prestasi belajar siswa kelas 5 di SDIT, dengan fokus pada kasus dimana orang tua berperan aktif dalam pengaturan penggunaan gadget. Dalam penelitian ini, proses analisis data dilakukan secara simultan dengan kegiatan pengumpulan data, dengan mengikuti alur analisis interaktif sebagaimana yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, di mana teknik analisis yang diterapkan dalam penelitian ini dapat divisualisasikan melalui tahapan-tahapan tertentu yang menggambarkan keterkaitan erat antara proses pengumpulan, reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan atas data yang diperoleh (Saleh, 2017):



Gambar 1. Proses analisis

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui empat tahapan utama. Pertama, tahap **pengumpulan data** dilakukan dengan mencatat hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi ke dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua jenis, yaitu catatan deskriptif dan catatan reflektif. Catatan deskriptif memuat hal-hal yang dilihat, didengar, dan dialami langsung oleh peneliti tanpa interpretasi pribadi, sedangkan catatan reflektif berisi kesan, pendapat, dan tafsiran peneliti sebagai dasar untuk pengumpulan data selanjutnya.

Kedua, pada tahap **reduksi data**, data yang telah terkumpul dipilih dan disaring untuk memfokuskan pada informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Data disederhanakan dan disusun secara sistematis untuk menemukan makna serta menjawab pertanyaan penelitian, sedangkan data yang tidak relevan diabaikan. Tujuannya adalah untuk mempertajam analisis dan mempermudah penarikan kesimpulan.

Ketiga, **penyajian data** dilakukan dalam bentuk narasi, grafik, tabel, atau matriks untuk menggambarkan temuan secara jelas dan terstruktur. Penyajian ini bertujuan agar peneliti dapat menguasai informasi dengan lebih mudah, baik secara keseluruhan maupun per bagian, serta menghindari kesimpulan yang keliru, membosankan, atau berpihak akibat data yang tersaji secara acak.

Keempat, tahap **penarikan kesimpulan** dilakukan secara berkelanjutan sepanjang proses penelitian. Kesimpulan awal bersifat sementara dan akan terus dikembangkan seiring bertambahnya data. Peneliti mencari pola, tema, atau hubungan antardata, dan setiap kesimpulan yang dihasilkan perlu diverifikasi dan diklarifikasi agar valid. Informasi yang serupa digabung ke dalam kategori tertentu yang terbuka terhadap munculnya kategori baru, dengan prinsip holistik dan keterbacaan tanpa informasi tambahan (Saleh, 2017).

Secara umum, peneliti kualitatif deskriptif berusaha keras untuk menjaga agar pembahasannya tetap berfokus pada pendekatan kualitatif dengan menekankan pemaknaan

dan ketajaman analisis logis, serta menghindari penggunaan statistik sejauh mungkin, sehingga pendekatan ini diakui sebagai salah satu jenis penelitian kualitatif (Saleh, 2017). Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen utama: (1) kuesioner yang dibagikan kepada 30 siswa kelas 5 yang berisi pertanyaan terbuka dan tertutup mengenai pola penggunaan gadget sebelum tidur, durasi penggunaan, jenis aktivitas yang dilakukan dengan gadget, kualitas tidur yang dirasakan, dan persepsi terhadap prestasi belajar; serta (2) wawancara semi-terstruktur kepada 5 guru kelas 5 untuk mendapatkan perspektif pendidik mengenai pola tidur siswa, tingkat konsentrasi di kelas, partisipasi dalam pembelajaran, dan capaian akademik siswa yang dibandingkan dengan informasi pengaturan gadget oleh orang tua yang diperoleh melalui angket tambahan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan metode observasi, kuesioner, dan wawancara, yang secara keseluruhan menghasilkan temuan yang dapat dikatakan hampir mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti. Proses pengumpulan data dilakukan dengan melibatkan sepuluh orang siswa dari Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) sebagai subjek penelitian utama; instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas kuesioner terstruktur yang ditujukan kepada siswa guna memperoleh data kuantitatif dan wawancara yang dilakukan secara langsung dengan satu orang guru kelas untuk memperkuat data kualitatif.

Kuesioner tersebut secara khusus disusun untuk menggali informasi mengenai lima aspek utama yang berkaitan erat dengan fokus penelitian, yakni durasi dan frekuensi penggunaan gadget sebelum tidur, jenis aktivitas yang dilakukan oleh siswa dengan menggunakan gadget menjelang waktu tidur, bentuk dan ketegasan peraturan yang diterapkan oleh orang tua terhadap penggunaan gadget, persepsi subjektif siswa mengenai kualitas tidur yang mereka alami, serta gambaran umum mengenai hasil belajar yang dicapai oleh para siswa, yang kesemuanya bertujuan untuk memberikan pemahaman menyeluruh mengenai hubungan antara penggunaan gadget, pengawasan orang tua, kualitas tidur, dan performa akademik siswa di tingkat sekolah dasar.

Gambar 1. Proses pengisian kuesioner oleh siswa kelas 5

Berdasarkan observasi dan kuesioner yang telah dilakukan pada 10 orang siswa kelas 5 SDIT tersebut telah diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel Hasil kuesioner peserta didik

Inisial nama siswa	Sering menggunakan gadget sebelum tidur	Menggunakan gadget <1 jam sebelum tidur	Biasa menggunakan gadget untuk belajar	Sulit konsentrasi saat belajar karena kurang tidur	Hasil belajar diatas 80	Orang tua mengatur penggunaan gadget
K	✓	✓	X	✓	✓	✓
AA	X	✓	X	✓	✓	✓
AY	✓	✓	X	X	✓	✓
AZ	✓	✓	X	X	✓	✓
WE	X	✓	✓	X	✓	✓
AM	✓	✓	X	X	✓	✓
CR	X	✓	✓	X	✓	X
NA	✓	✓	X	X	✓	✓
FH	✓	X	X	X	✓	✓
KA	X	X	X	X	✓	✓
Jumlah	6	8	2	2	10	9

Keterangan: Ya : ✓

Tidak : X

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pola yang signifikan antara pengaturan penggunaan gadget oleh orang tua dengan kualitas tidur serta prestasi belajar siswa, di mana dari 10 responden yang dilibatkan, ditemukan bahwa sebanyak 6 siswa secara rutin menggunakan gadget sebelum tidur, dan 8 siswa tercatat menggunakan gadget dalam kurun waktu kurang dari 1 jam sebelum waktu tidur mereka, sementara hanya 2 siswa yang memanfaatkan gadget untuk keperluan belajar; temuan ini juga mengungkap bahwa terdapat 2 siswa yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat proses pembelajaran akibat penggunaan gadget menjelang tidur, meskipun secara umum hasil belajar siswa menunjukkan rata-rata nilai di atas 80, serta diketahui pula bahwa dari keseluruhan responden, hanya 1 siswa yang tidak mendapatkan pengaturan atau pengawasan dari orang tuanya terkait penggunaan gadget, yang secara keseluruhan memperlihatkan pentingnya peran orang tua dalam membatasi serta mengarahkan penggunaan teknologi digital guna menjaga kualitas tidur dan mendukung pencapaian akademik anak secara optimal.

Gambar 2. Wawancara dengan guru kelas 5

Selain kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara mendalam dengan 1 guru kelas 5 untuk mendapatkan perspektif pendidik tentang dampak penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan prestasi belajar siswa. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan durasi 45-60 menit untuk setiap guru. Pertanyaan wawancara berfokus pada pengamatan guru tentang kondisi siswa di kelas (tingkat kesiagaan, konsentrasi, partisipasi aktif dalam pembelajaran), perilaku belajar siswa, performa akademik, dan perbedaan yang diamati antara siswa yang memiliki pengaturan gadget dari orang tua dan yang tidak. Wawancara dilakukan di lingkungan sekolah pada waktu yang telah disepakati dengan guru, dan semua sesi wawancara direkam dengan izin dari partisipan.

Guru yang diwawancarai menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang terlihat antara siswa yang memiliki pengaturan gadget dan yang tidak, meskipun mereka tidak selalu mengetahui secara pasti latar belakang pengaturan di rumah setiap siswa. Guru secara konsisten melaporkan bahwa siswa dengan pengaturan gadget menunjukkan tingkat

kesiagaan (alertness) yang lebih tinggi di kelas pagi, kemampuan mempertahankan konsentrasi yang lebih baik selama jam pelajaran, partisipasi aktif yang lebih konsisten dalam diskusi kelas, serta kualitas dan ketepatan waktu pengumpulan tugas yang lebih baik. Guru menekankan bahwa siswa dengan pengaturan gadget menunjukkan perilaku belajar yang lebih terstruktur dan disiplin. Temuan menarik lainnya dari wawancara guru adalah pengamatan bahwa pengaruh positif pengaturan gadget tidak hanya terlihat pada performa akademik, tetapi juga pada aspek perkembangan sosial dan emosional siswa.

B. Pembahasan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terus berkembang pesat, yang ditunjukkan melalui peningkatan teknologi serta evolusi dalam bidang komunikasi. Salah satu bentuk perkembangan komunikasi yang mengalami percepatan signifikan adalah gadget. Istilah *gadget* berasal dari bahasa Inggris dan merujuk pada perangkat elektronik berukuran kecil yang memiliki fungsi khusus, digunakan sebagai alat komunikasi, pencarian informasi atau *browsing*, akses media sosial, menonton YouTube, bermain game, serta berbagai aktivitas digital lainnya (Hablaini et al., 2020). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua dalam mengatur penggunaan gadget oleh anak memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur dan prestasi belajar siswa.

Penggunaan gadget di era digital telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan siswa. Gadget dengan berbagai fitur dan aplikasinya mampu menyajikan berbagai konten yang menarik perhatian dan cenderung membuat pengguna, terutama anak-anak, kecanduan. Beberapa siswa yang menggunakan gadget tanpa pengawasan orang tua sebelum tidur melaporkan kesulitan memulai tidur dan pola tidur yang tidak teratur.

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang ditunjukkan dengan tidak munculnya rasa lelah setelah bangun, dan kualitas ini mencakup aspek subjektif maupun objektif, yang mencakup durasi total tidur, seberapa baik tidur dirasakan secara pribadi, serta terpenuhinya kebutuhan tidur dalam tahapan NREM (Non-Rapid Eye Movement) dan REM (Rapid Eye Movement) secara memadai (Risna & Wahyuni, 2021). Kualitas tidur merupakan aspek fundamental yang mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Data dari kuesioner siswa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan penggunaan gadget yang dibatasi oleh orang tua sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang lebih baik, jarang terbangun di tengah malam, dan merasa segar saat bangun pagi. Hasil wawancara dengan guru kelas mengkonfirmasi bahwa siswa-siswa tersebut menunjukkan tingkat konsentrasi dan partisipasi yang lebih tinggi selama proses pembelajaran di kelas.

Intervensi orang tua dalam penggunaan gadget merupakan faktor krusial yang ditemukan dalam penelitian ini. Pengaturan waktu penggunaan gadget, penetapan aturan "tanpa gadget" minimal satu jam sebelum tidur, dan monitoring konten yang diakses anak menjadi praktik efektif yang dilaporkan oleh responden. Penelitian ini menemukan bahwa keluarga yang menerapkan "digital curfew" atau jam malam digital, di mana semua perangkat elektronik harus dimatikan pada waktu tertentu, melaporkan kualitas tidur anak yang lebih baik dan peningkatan fokus dalam belajar.

Prestasi belajar siswa, sebagai variabel dependen dalam penelitian ini, menunjukkan korelasi positif dengan kualitas tidur dan pengaturan penggunaan gadget. Hasil wawancara dengan guru kelas mengungkapkan bahwa siswa dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki daya ingat yang lebih baik, kemampuan pemecahan masalah yang lebih tinggi, dan partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Guru melaporkan bahwa siswa yang mengalami gangguan tidur akibat penggunaan gadget berlebihan sebelum tidur menunjukkan gejala seperti kurang konsentrasi, mudah mengantuk saat jam pelajaran, dan penurunan motivasi belajar.

Temuan menarik dari penelitian ini adalah adanya dampak positif dari penggunaan gadget yang termoderasi dengan baik. Beberapa siswa melaporkan bahwa penggunaan aplikasi pendidikan, pembacaan e-book ringan, atau mendengarkan musik tenang melalui gadget sebelum tidur justru membantu mereka relaksasi dan mempersiapkan diri untuk tidur dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa bukan penggunaan gadgetnya yang bermasalah, melainkan jenis aktivitas, durasi, dan intensitas penggunaan yang perlu diperhatikan. Sebagaimana Gadget dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak, sebagaimana dikemukakan oleh Syifa et al. (2018), yang menemukan bahwa siswa Sekolah Dasar mampu dengan mudah mencari informasi terkait pembelajaran serta berkomunikasi dengan teman sebaya melalui penggunaan gadget, di mana kemudahan dalam mengakses berbagai informasi tersebut berpotensi mendorong peningkatan kreativitas dan memperluas pengetahuan anak secara signifikan (Surya et al., 2025).

Penggunaan gadget oleh anak-anak tanpa adanya pengawasan dan pembatasan yang jelas dari orang tua dapat menyebabkan anak menghabiskan waktu yang berlebihan dalam berinteraksi dengan perangkat tersebut, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kecanduan dan berdampak negatif terhadap kualitas tidur anak, karena waktu tidur mereka terganggu oleh kebiasaan bermain gadget yang tidak terkontrol (Hablaini et al., 2020). Beberapa praktik terbaik dari keluarga yang berhasil menyeimbangkan penggunaan gadget dengan kualitas tidur dan prestasi belajar anak. Pertama, komunikasi terbuka antara orang tua dan

anak tentang manfaat dan risiko penggunaan gadget. Kedua, pembuatan kesepakatan bersama tentang aturan penggunaan gadget yang kemudian diterapkan secara konsisten. Ketiga, penciptaan rutinitas menjelang tidur yang tidak melibatkan gadget, seperti membaca buku fisik, berbincang santai dengan anggota keluarga, atau melakukan aktivitas menenangkan lainnya. Keempat, orang tua memberikan teladan dengan membatasi penggunaan gadget mereka sendiri, terutama menjelang waktu tidur.

Dalam konteks masyarakat digital saat ini, pemahaman nuansir tentang penggunaan gadget oleh anak-anak semakin penting. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pendampingan dan pengaturan yang tepat, teknologi digital dapat menjadi alat yang mendukung perkembangan dan pembelajaran anak, bukan sebaliknya. Oleh karena itu, perlu adanya sinergi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan ekosistem digital yang sehat bagi generasi muda.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di SDIT dikelas 5 melalui kuesioner dan wawancara, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengaturan penggunaan gadget oleh orang tua dengan kualitas tidur serta prestasi belajar siswa. Dari 10 siswa yang diteliti, mayoritas menggunakan gadget sebelum tidur, namun hanya sebagian kecil yang memanfaatkannya untuk belajar. Dua siswa mengalami gangguan konsentrasi akibat penggunaan gadget menjelang tidur, meskipun secara umum nilai akademik siswa tetap baik. Temuan ini menegaskan pentingnya peran orang tua dalam mengatur penggunaan gadget agar tidak mengganggu kualitas tidur dan performa akademik anak.

Hasil wawancara dengan guru kelas juga memperkuat temuan tersebut, di mana siswa yang memiliki pengaturan penggunaan gadget dari orang tua menunjukkan kesiagaan yang lebih tinggi di kelas, konsentrasi lebih baik, serta partisipasi yang lebih aktif dalam proses pembelajaran. Guru juga mengamati bahwa selain berpengaruh pada aspek akademik, pengaturan gadget turut berdampak positif pada perkembangan sosial dan emosional siswa. Dengan demikian, pengawasan dan pengaturan gadget oleh orang tua memiliki peran penting dalam mendukung keseimbangan belajar, tidur, dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Penelitian ini mengungkap bahwa penggunaan gadget tidak selalu berdampak negatif bagi anak, asalkan dilakukan secara moderat dan terarah. Aktivitas seperti menggunakan aplikasi edukatif, membaca e-book, atau mendengarkan musik tenang sebelum tidur justru dapat membantu anak lebih rileks dan tidur lebih nyenyak. Dengan kata lain, bukan gadget

itu sendiri yang bermasalah, tetapi jenis, durasi, dan intensitas penggunaannya yang menentukan dampaknya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa gadget juga berpotensi meningkatkan kreativitas dan pengetahuan anak jika digunakan untuk tujuan edukatif.

Namun demikian, tanpa pengawasan dan pembatasan dari orang tua, penggunaan gadget dapat menjadi berlebihan hingga menimbulkan kecanduan dan menurunkan kualitas tidur anak. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya praktik terbaik dalam keluarga, seperti komunikasi terbuka, kesepakatan aturan penggunaan, rutinitas bebas gadget sebelum tidur, dan keteladanan orang tua. Oleh karena itu, dibutuhkan kerja sama antara orang tua, sekolah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan digital yang seimbang dan sehat, guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), e20162591. https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591

Darmayanti, I., Hermanto, N., Hidayati, N., Saputri, I., & Universitas Amikom Purwokerto. (2024). Menjadi orang tua digital: Panduan praktis untuk mengawasi penggunaan internet anak. *Jurnal Teknologi Informasi*, *5*(4), 1090–1099.

Desmurget, M. (2020). *La fabrique du crétin digital: Les dangers des écrans pour nos enfants*. Seuil.

Gentile, D. A., Coyne, S., & Walsh, D. A. (2011). Media violence, physical aggression, and relational aggression in school-age children: A short-term longitudinal study. *Aggressive Behavior*, 37(2), 193–206. https://doi.org/10.1002/ab.20380

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 Abdurrab*, *4*(1), 26–37. https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press.

Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2019*. Common Sense Media. https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2019

Risna, & Wahyuni. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *1*(9), 1689–1699.

Saleh, S. (2017). *Analisis data kualitatif*. Pustaka Ramadhan. https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf

Surya, W., Santoso, D., Hasan, T. A., Abdillah, T. R., Fauzi, M. I., & Prodyanatasari, A. (2025). Analisis durasi dan dampak penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar: An analysis of the duration and impact of gadget use. *Jurnal Kesehatan*, *2*(1), 226–237.

Syarofi, Z. N. (2019). *Analisis penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa*. Perpustakaan Universitas Airlangga.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.