

## SCREEN TIME SEBAGAI FAKTOR RISIKO GANGGUAN EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR

**Muthmainah, Haifaturrahmah, Nursina Sari**

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

Diterima : 1 November 2025

Disetujui : 15 November 2025

Dipublikasikan : Januari 2026

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara screen time dan gangguan emosional pada anak sekolah dasar serta mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap munculnya gejala emosional negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap siswa, guru, serta orang tua di salah satu sekolah dasar di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi screen time yang berlebihan, terutama di luar kegiatan akademik, berkorelasi dengan munculnya perilaku mudah marah, penurunan konsentrasi, kecemasan, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Faktor pendukung lain yang turut memengaruhi kondisi emosional anak meliputi pola asuh, jenis konten yang dikonsumsi, serta kurangnya interaksi sosial langsung. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menyarankan perlunya pengawasan intensif dari orang tua dan pendidik terhadap penggunaan gawai anak, serta pengembangan kebijakan pendidikan digital yang mendorong keseimbangan antara aktivitas daring dan interaksi sosial nyata pada penelitian mendatang.

**Kata Kunci:** Screen Time, Gangguan Emosional, Anak Sekolah Dasar, Kesehatan Mental Anak, Pola Asuh Orang Tua.

### Abstract

This study aims to analyze the relationship between screen time and emotional disorders in elementary school children, as well as to identify risk factors that contribute to the emergence of negative emotional symptoms. The research employs a qualitative approach using a case study method, conducted through in-depth interviews and observations involving students, teachers, and parents at an elementary school in Indonesia. The findings indicate that excessive screen time, particularly outside of academic activities, correlates with irritability, decreased concentration, anxiety, and difficulties in emotional regulation. Other contributing factors influencing children's emotional conditions include parenting style, the type of content consumed, and a lack of direct social interaction. Based on these findings, the study suggests the need for intensive supervision by parents and educators regarding children's gadget use, as well as the development of digital education policies that promote a balance between online activities and real-world social interactions in future research.

**Keywords:** Screen Time, Emotional Disorders, Elementary School Children, Children's Mental Health, Parenting Style

### PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin berkembang, anak-anak usia sekolah dasar semakin terpapar pada teknologi yang menawarkan akses tak terbatas ke informasi dan interaksi sosial (Balqis &

Syaikh, 2023). Fenomena ini mencerminkan adanya pergeseran pola aktivitas anak yang semula didominasi oleh interaksi sosial langsung dan permainan fisik menjadi aktivitas berbasis layar. Meskipun penggunaan teknologi digital memiliki

manfaat edukatif, intensitas penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Anak-anak dengan durasi screen time Dalam konteks nasional penggunaan gawai di kalangan anak-anak Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, bahkan pada kelompok usia sekolah dasar. Hasil berbagai survei nasional mengindikasikan bahwa sebagian besar anak menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari untuk berinteraksi dengan perangkat digital, baik dalam bentuk kegiatan pembelajaran daring, menonton video hiburan maupun bermain gim tinggi cenderung mengalami penurunan kemampuan berkomunikasi interpersonal, berkurangnya empati, serta meningkatnya risiko gangguan emosional akibat minimnya interaksi sosial yang sehat dan aktivitas fisik yang memadai (Fajriyati Nahdiyah et al., 2024).

Anak-anak di Indonesia saat ini menunjukkan tren peningkatan penggunaan gawai yang cukup signifikan bahkan pada jenjang usia sekolah dasar (Nirra Fatmah, 2023). Berdasarkan berbagai survei nasional, mayoritas anak menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari untuk berinteraksi dengan perangkat digital, baik dalam kegiatan pembelajaran daring, menonton video, bermain gim, maupun bersosialisasi melalui media daring (Ramadhani et al., 2025). Fenomena ini menandakan terjadinya perubahan pola perilaku anak yang beralih dari aktivitas fisik dan interaksi sosial langsung menuju aktivitas berbasis layar. Meskipun pemanfaatan teknologi digital dapat mendukung proses pembelajaran dan pengembangan pengetahuan, durasi penggunaan yang berlebihan justru berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap keseimbangan emosi dan perkembangan sosial anak. Kurangnya interaksi tatap muka, terbatasnya aktivitas motorik, serta paparan konten yang tidak sesuai usia dapat menghambat perkembangan emosional yang sehat dan meningkatkan risiko munculnya gangguan

psikologis sejak usia dini (Amperawati, 2025).

Masa sekolah dasar merupakan periode yang sangat krusial dalam pembentukan dan pengendalian emosi anak, karena pada rentang usia 6–12 tahun anak berada dalam tahap perkembangan sosial-emosional yang pesat (Nugraha, 2025). Pada fase ini, anak mulai belajar mengenali berbagai bentuk emosi, memahami perasaan orang lain, serta mengembangkan kemampuan dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Keberhasilan anak dalam mengelola emosi pada tahap ini akan berpengaruh besar terhadap kemampuan beradaptasi mereka di lingkungan sekolah maupun keluarga (Tazkia & Da, 2024). Sebaliknya, gangguan dalam proses perkembangan emosional dapat menimbulkan kesulitan dalam interaksi sosial, penurunan motivasi belajar, hingga munculnya perilaku agresif atau menarik diri. Dalam konteks modern, paparan berlebihan terhadap teknologi dan penggunaan gawai tanpa pengawasan dapat menjadi faktor eksternal yang mengganggu kestabilan emosional anak, karena menurunkan frekuensi interaksi sosial langsung dan membatasi kesempatan anak untuk belajar mengelola emosi melalui pengalaman nyata di lingkungan sekitarnya (Zakiah et al., 2024).

Screen time yang berlebihan terbukti dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan emosional pada anak, sebagaimana ditunjukkan oleh sejumlah penelitian terdahulu yang menemukan hubungan signifikan antara durasi penggunaan layar yang tinggi dengan gejala kecemasan, depresi, iritabilitas, serta gangguan tidur (Simanjuntak, 2023). Kondisi ini umumnya disebabkan oleh paparan konten digital yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangan anak, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta meningkatnya ketergantungan terhadap rangsangan visual yang bersifat instan (Putra, 2024). Anak yang terlalu sering berinteraksi dengan

layar cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, kehilangan fokus, dan menunjukkan perubahan suasana hati yang ekstrem. Fenomena ini menegaskan bahwa screen time tidak hanya berdampak pada aspek kognitif atau kemampuan belajar anak, tetapi juga berimplikasi pada kesejahteraan emosional dan kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Manfaat & Aulia, 2024).

Meskipun berbagai penelitian internasional telah secara konsisten menyoroti dampak negatif screen time terhadap perkembangan psikologis anak, seperti kajian empiris berdasarkan penelitian dari (Helmi et al., 2024), (Andalasari & Rahmawati, 2025), (Hakim et al., 2025) dan (Sutisna et al., 2025) menjelaskan secara spesifik menelaah hubungan antara durasi penggunaan layar dan gangguan emosional anak di Indonesia masih tergolong terbatas, terutama pada kelompok usia sekolah dasar. Keterbatasan ini dapat disebabkan oleh perbedaan konteks sosial-budaya, pola asuh keluarga, serta sistem pendidikan yang khas di Indonesia yang semuanya berpotensi memengaruhi perilaku penggunaan gawai dan respons emosional anak. Selain itu, variasi dalam tingkat literasi digital orang tua dan guru juga berperan dalam menentukan sejauh mana anak terpapar teknologi secara sehat atau berlebihan.

Pentingnya penelitian mengenai hubungan antara screen time dan gangguan emosional pada anak sekolah dasar terletak pada upaya pencegahan dini terhadap berbagai permasalahan psikologis yang dapat muncul akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa anak dengan durasi screen time yang tinggi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan emosional, peningkatan gejala kecemasan, serta gangguan konsentrasi dan tidur (Putra, 2024), (Chaniago, 2025), (Maryana et al., 2025) dan (Isak Iskandar, 2025). Dalam konteks pendidikan, temuan tersebut menegaskan perlunya strategi pengelolaan screen time

yang sehat agar anak tidak hanya mampu memanfaatkan teknologi secara produktif, tetapi juga tetap menjaga keseimbangan emosional dan sosialnya. Penelitian ini memiliki urgensi tinggi dalam membangun kesadaran bagi orang tua, guru, dan pembuat kebijakan pendidikan mengenai pentingnya regulasi penggunaan gawai yang seimbang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan pedoman dan intervensi edukatif yang ramah anak, guna mendukung kesehatan mental, perkembangan karakter, serta pencapaian akademik anak secara optimal.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara screen time dan gangguan emosional pada anak sekolah dasar serta mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan tersebut. Penelitian ini difokuskan pada analisis empiris mengenai sejauh mana durasi, intensitas, dan pola penggunaan perangkat digital memengaruhi keseimbangan emosional anak dalam konteks pembelajaran dan kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif atau korelasional, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif tentang keterkaitan antara penggunaan teknologi dan kesehatan emosional anak. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya memperkaya literatur ilmiah di bidang pendidikan dan psikologi perkembangan anak, tetapi juga menjadi landasan bagi pengembangan intervensi psikopedagogis di sekolah guna membantu guru dan orang tua dalam membimbing anak untuk mengelola penggunaan gawai secara bijak, seimbang dan mendukung kesejahteraan mental mereka.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana *screen time* dapat menjadi faktor risiko yang memengaruhi keseimbangan

emosional anak sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna, pengalaman subjektif, serta konteks sosial yang melatarbelakangi fenomena penggunaan gawai dalam kehidupan anak. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat menelusuri secara holistik dinamika perilaku dan perasaan anak yang muncul akibat intensitas penggunaan perangkat digital, serta mengidentifikasi bagaimana interaksi antara anak, keluarga, dan lingkungan sekolah berkontribusi terhadap munculnya gejala-gejala gangguan emosional. Penelitian dilakukan di sekolah dasar yang mewakili karakteristik perkotaan dan pinggiran, dengan melibatkan siswa, orang tua, dan guru sebagai partisipan utama. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, di mana informan dipilih secara sengaja berdasarkan keterlibatan dan pengalaman mereka terhadap fenomena yang diteliti, serta dilengkapi dengan teknik snowball sampling untuk memperoleh informan tambahan yang relevan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan *focus group discussion* (FGD) untuk memperoleh pemahaman komprehensif dari berbagai perspektif. Wawancara dilakukan dengan panduan semi-struktural agar memungkinkan fleksibilitas dalam menggali pengalaman dan persepsi partisipan. Observasi digunakan untuk mencatat perilaku anak saat berinteraksi dengan teman sebaya maupun gawai, sedangkan FGD melibatkan guru dan orang tua untuk membahas praktik pengelolaan *screen time* di rumah dan sekolah. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis tematik (*thematic analysis*) yang meliputi tahap transkripsi, pengkodean, kategorisasi, hingga penemuan tema-tema utama yang menggambarkan hubungan antara *screen time* dan kondisi emosional anak. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, *member checking*, serta refleksi peneliti untuk meminimalkan

bias subjektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan emosional anak di era digital.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana *screen time* berperan sebagai faktor risiko terhadap gangguan emosional pada anak sekolah dasar. Kegiatan ini diawali dengan tahap perencanaan yang mencakup penyusunan instrumen penelitian berupa panduan wawancara semi-struktural, lembar observasi, serta format dokumentasi lapangan. Setelah memperoleh izin penelitian dari pihak sekolah dan persetujuan partisipasi dari orang tua, peneliti melakukan penjajakan awal untuk mengenal konteks lingkungan sekolah, kebiasaan anak dalam menggunakan gawai, serta pola interaksi sosial mereka. Tahap ini penting untuk membangun hubungan yang baik antara peneliti dan partisipan, sehingga anak, guru, maupun orang tua merasa nyaman dalam berbagi pengalaman dan pandangan mereka secara terbuka.

Pengumpulan data utama dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan *focus group discussion* (FGD) yang dilaksanakan secara bertahap sesuai jadwal yang disepakati dengan pihak sekolah dan keluarga. Wawancara mendalam dilakukan terhadap siswa, guru, dan orang tua untuk menggali persepsi, pengalaman, serta dampak yang dirasakan akibat intensitas penggunaan perangkat digital terhadap kondisi emosional anak. Observasi dilakukan di lingkungan sekolah, baik di dalam kelas maupun di luar kegiatan belajar, untuk mengamati ekspresi emosional, pola interaksi sosial, serta perilaku anak saat beraktivitas tanpa gawai. Sementara itu, FGD dilaksanakan dengan guru dan orang tua untuk memperoleh pandangan kolektif mengenai strategi pengelolaan *screen time* dan upaya

pencegahan gangguan emosional. Seluruh data direkam, ditranskripsi secara verbatim, dan didokumentasikan secara sistematis guna memastikan keakuratan serta keabsahan informasi yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi *screen time* yang tinggi pada anak sekolah dasar memiliki keterkaitan signifikan dengan peningkatan gejala gangguan emosional, seperti kecemasan, mudah marah, penurunan empati, dan kesulitan mengontrol emosi. Anak-anak yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari di depan layar, baik untuk bermain gim, menonton video, maupun mengakses media sosial, cenderung menunjukkan tingkat ketidakstabilan emosional yang lebih tinggi dibandingkan anak dengan durasi *screen time* yang lebih terbatas. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa paparan layar digital yang berlebihan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan fisik, tetapi juga pada keseimbangan emosional anak usia sekolah dasar.

Analisis data menunjukkan bahwa semakin lama durasi *screen time*, semakin besar potensi anak mengalami kelelahan mental dan overstimulasi sensorik. Kondisi ini muncul karena otak anak yang masih berkembang terus menerima rangsangan visual dan auditori dari konten digital, sehingga mengganggu mekanisme regulasi diri. Paparan yang berlebihan terhadap gawai juga mengurangi waktu tidur dan aktivitas sosial anak, yang berperan penting dalam pembentukan kestabilan emosional. Oleh karena itu, durasi *screen time* bukan hanya sekadar persoalan waktu, melainkan juga berkaitan erat dengan keseimbangan aktivitas harian anak antara dunia digital dan pengalaman nyata.

Selain durasi, jenis dan pola penggunaan layar juga berpengaruh terhadap kondisi emosional anak. Anak yang menggunakan gawai untuk tujuan pasif seperti menonton video hiburan tanpa interaksi, lebih berisiko mengalami perasaan kesepian dan kehilangan fokus dibandingkan mereka

yang menggunakan teknologi untuk kegiatan interaktif atau edukatif. Konten yang mengandung unsur kekerasan, persaingan ekstrem, atau informasi yang tidak sesuai dengan usia anak dapat memperburuk kondisi emosional. Sebaliknya, penggunaan media digital yang bersifat edukatif dan diawasi oleh orang tua dapat membantu menyeimbangkan dampak negatif *screen time*.

Faktor keluarga muncul sebagai variabel penting dalam memoderasi hubungan antara *screen time* dan gangguan emosional. Anak-anak yang mendapatkan pengawasan aktif dari orang tua, serta memiliki komunikasi yang terbuka di rumah, menunjukkan tingkat gangguan emosional yang lebih rendah meskipun memiliki paparan gawai yang cukup tinggi. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang permisif terhadap penggunaan gawai tanpa batasan waktu dan tanpa pendampingan cenderung memperkuat risiko gangguan emosional. Hal ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam membentuk pola interaksi digital yang sehat bagi anak.

Lingkungan sekolah juga memiliki kontribusi dalam mengarahkan perilaku penggunaan gawai yang sehat. Guru berperan penting dalam memberikan edukasi digital kepada siswa melalui pembelajaran yang mengintegrasikan nilai literasi digital dan pengendalian diri. Dalam konteks ini, sekolah dapat menjadi agen preventif terhadap gangguan emosional dengan menciptakan kegiatan belajar yang seimbang antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik atau sosial. Penelitian ini menemukan bahwa sekolah yang menerapkan kebijakan penggunaan gawai secara terbatas di lingkungan belajar, cenderung memiliki siswa dengan keseimbangan emosional yang lebih baik. Dari perspektif psikologis, masa sekolah dasar merupakan periode kritis dalam perkembangan emosi dan kemampuan sosial anak. Ketika anak terlalu terpapar layar, terutama dalam bentuk aktivitas pasif, terjadi pengurangan stimulasi interpersonal yang esensial untuk

membangun empati, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial. Kurangnya interaksi tatap muka menyebabkan anak kesulitan mengenali ekspresi emosi orang lain, sehingga berpotensi menimbulkan perilaku impulsif atau menarik diri secara sosial. Dengan demikian, keseimbangan antara aktivitas digital dan interaksi sosial langsung menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan emosional anak.

Temuan penelitian juga mengindikasikan bahwa gangguan emosional yang disebabkan oleh *screen time* berlebihan dapat berimplikasi pada penurunan kinerja akademik dan kemampuan sosial anak di sekolah. Anak yang mengalami kecemasan atau perubahan suasana hati cenderung sulit berkonsentrasi dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, mereka lebih mudah terlibat dalam konflik dengan teman sebaya karena ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa dampak *screen time* tidak hanya bersifat personal, tetapi juga sosial dan akademik, sehingga memerlukan perhatian komprehensif dari berbagai pihak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menegaskan bahwa paparan layar digital yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan emosional pada anak. Penelitian oleh (Latif & Munafiah, 2022) menunjukkan bahwa anak dengan durasi *screen time* lebih dari dua jam per hari memiliki tingkat kebahagiaan dan kestabilan emosional yang lebih rendah. Konsistensi temuan ini menunjukkan adanya pola global terkait dampak negatif *screen time*, namun faktor budaya dan pola pengasuhan di Indonesia memberikan konteks unik yang perlu terus diteliti untuk menemukan solusi yang relevan secara lokal.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *screen time* berlebihan merupakan faktor risiko nyata bagi munculnya gangguan emosional pada anak sekolah dasar. Oleh karena itu, perlu

adanya kolaborasi antara orang tua, guru, dan pembuat kebijakan pendidikan untuk menyusun pedoman penggunaan gawai yang sehat bagi anak. Edukasi literasi digital, pendampingan dalam penggunaan teknologi, serta penanaman nilai keseimbangan hidup menjadi langkah strategis yang perlu diperkuat. Dengan demikian, teknologi dapat dimanfaatkan secara produktif tanpa mengorbankan kesehatan emosional dan perkembangan sosial anak-anak Indonesia di era digital.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *screen time* berlebihan merupakan salah satu faktor risiko signifikan yang berpengaruh terhadap munculnya gangguan emosional pada anak sekolah dasar. Durasi penggunaan gawai yang melebihi batas wajar, terutama untuk aktivitas pasif seperti menonton video atau bermain gim tanpa pendampingan, berpotensi menimbulkan gejala emosional seperti kecemasan, mudah marah, penurunan empati, dan kesulitan mengontrol emosi. Selain faktor durasi, pola penggunaan, jenis konten, serta kurangnya interaksi sosial langsung turut memperburuk keseimbangan emosional anak. Temuan ini menegaskan pentingnya peran orang tua, guru, dan sekolah dalam membimbing serta mengawasi penggunaan teknologi secara bijak melalui literasi digital dan pengaturan waktu yang proporsional. Dengan demikian, upaya preventif dan edukatif yang terintegrasi antara lingkungan keluarga dan pendidikan menjadi kunci dalam menciptakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesehatan emosional anak di era digital.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah dasar yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini, serta kepada para guru, orang tua, dan siswa yang telah berpartisipasi dengan penuh keterbukaan dalam proses wawancara dan observasi. Ucapan terima

kasih juga disampaikan kepada rekan sejawat dan pembimbing akademik yang telah memberikan saran, dukungan, serta masukan konstruktif selama proses penelitian ini berlangsung. Tidak lupa, apresiasi disampaikan kepada keluarga dan sahabat yang senantiasa memberikan dukungan moral dan motivasi hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amperawati, E. (2025). Strategi Sekolah Dasar Islam Darunnajah Jakarta Dalam Membentuk Karakter Siswa Melalui Hidden Curriculum Pada Penggunaan Media Sosial. *BIANNUAL CONFERENCE ON ISLAMIC EDUCATION Advancing Excellence on Islamic Education*, 1(9), 249–268.
- Anak, P., Gangguan, D., & Autisme, S. (2025). *HUBUNGAN PAPARAN GADGET TERHADAP KETERLAMBATAN BICARA PADA ANAK DENGAN GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME (ASD)* Arif Rohman Hakim, Slamet Santoso, Ilyasa Hanif Surya Putra, Revina Nuri Wardani Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia. 12, 881–887.
- Andalasari, N., & Rahmawati, D. (2025). Peran Gadget Dalam Membentuk Keterampilan Komunikasi Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. 2(1), 42–50.
- Balqis, R. R., & Syaikh, A. (2023). Distraksi Digital Atau Kemerosotan Literasi Menjelajahi. *Auladuna Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 5(2), 34–41.
- Chaniago, S. N. (2025). *Kesehatan Mental Generasi Z dalam Era Digital : Studi Psikologis tentang Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial*. 1(1), 14–27.
- FAJRIYATI NAHDIYAH, A. C., CHAIRY, A., FITRIA, N., & VOLTA, A. S. (2024). Sisi Gelap Layar: Investigasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Psikologi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 1(4), 169–175. <https://doi.org/10.61116/jipp.v1i4.258>
- Helmi, Hardiansyah, & Rila. (2024). Dampak Interaksi dengan Gadget Terhadap Perkembangan Emosi dan Sosial Anak Sekolah Dasar: Sebuah Tinjauan Literatur. *Journal of Education and Culture*, 4(1), 13–20. <https://doi.org/10.58707/jec.v4i1.850>
- Isak Iskandar, M. (2025). Hubungan Penggunaan Tiktok Yang Berlebihan Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa the Relationship Between Excessive Tiktok Use and Mental Health in College Students. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 9613–9619.
- Keperawatan, J. (2023). *LITERATUR REVIEW: PENGARUH SCREEN TIME TERHADAP*. 11(1), 64–80.
- Latif, M. A., & Munafiah, N. (2022). Peran Orang tua pada Kegiatan Screen time Anak Usia Dini. *Proceedings of The 6th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education*, 23–28.
- Manfaatin, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. 01(01), 18–31.
- Maryana, D., Boer, K. M., Purwanti, S., & Ibrizah, Z. (2025). *DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI ANGKATAN 2022*. 07(2), 30–53.
- Nirra Fatmah. (2023). Peran Orang Tua Dalam Pengendalian Penggunaan Gawai Pada Anak Sekolah Dasar. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 10(4), 493–494.
- No, V., Ramadhani, C. D., Z, A. F., Adrias, A., & Suciana, F. (2025). *DIDAKTIS Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Analisis Minat Baca dan Dampaknya terhadap Pemahaman*

- Bacaan Siswa Sekolah Dasar. 3(1), 9–18.*  
<https://doi.org/10.33096/didaktis.v3i1.905>
- Putra, R. P. (2024). *Dampak Buruk Media Sosial bagi Perkembangan Anak. 1(November), 158–167.*
- Sutisna, M., Abduh, M., & Nuraini, A. (2025). *Strategi Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Remaja di SMK Ibnu Sina Bogor. 1(2), 104–111.*
- Tazkia, H. A., & Da, A. (2024). *Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dasar di Lingkungan Sekolah. 3, 1–8.*
- Zakiyah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Wahyu, O. (2024). *Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. 3(1), 71–79.*