BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Gadget*

2.1.1 Definisi *Gadget*

Gadget adalah perangkat elektronik berukuran relatif kecil dan bersifat portabel yang dirancang dengan teknologi digital modern untuk menjalankan fungsi-fungsi tertentu secara praktis serta efisien dalam kehidupan sehari-hari khususnya guna mendukung aktivitas komunikasi, pencarian maupun pengolahan informasi, pembelajaran, dan hiburan (Ariska et al., 2025).

Gadget umumnya dilengkapi dengan sistem operasi serta berbagai aplikasi yang memungkinkan pengguna berinteraksi secara langsung, mengakses internet, dan memanfaatkan fitur multimedia sesuai dengan kebutuhan (Guidance, 2018). Perkembangan *gadget* yang semakin pesat menjadikan perangkat ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media edukatif dan sarana sosial yang berpengaruh terhadap pola perilaku, cara belajar, serta gaya hidup masyarakat, termasuk pada anak usia sekolah dasar (Rahmawati, 2020).

2.1.2 Jenis – Jenis Gadget

Jenis – jenis *gadget* menurut (Tasnin et al., 2021) adalah sebagai berikut:

a. ***Handphone / Mobile Phone*** adalah perangkat komunikasi elektronik portabel yang digunakan untuk melakukan komunikasi jarak jauh melalui jaringan seluler baik berupa panggilan suara maupun pesan singkat. Seiring perkembangan teknologi, *handphone* juga dilengkapi dengan fitur tambahan seperti akses internet, multimedia, kamera, serta berbagai aplikasi pendukung sehingga dikategorikan sebagai *gadget* yang praktis, mudah dibawa, dan

berperan penting dalam memenuhi kebutuhan komunikasi, informasi, pendidikan, dan hiburan.

b. ***Smartphone*** adalah perangkat telepon seluler cerdas yang dilengkapi sistem operasi dan kemampuan komputasi tingkat lanjut sehingga memungkinkan mempermudah komunikasi, akses internet, penggunaan aplikasi, serta pemanfaatan fitur multimedia. *Smartphone* merupakan pengembangan dari *handphone* konvensional dengan fungsi yang lebih kompleks dan terintegrasi sekaligus menyerupai komputer mini yang bersifat portabel.

c. **Laptop** adalah perangkat komputer portabel yang dirancang dalam satu kesatuan dengan komponen utama seperti layar, papan ketik, prosesor, media penyimpanan, dan sumber daya listrik sehingga dapat digunakan secara fleksibel tanpa terikat pada lokasi tertentu. Laptop dikategorikan sebagai *gadget* karena mampu mendukung berbagai aktivitas berbasis teknologi.

d. ***Tablet / iPad*** adalah perangkat komputer portabel berbasis layar sentuh yang dikategorikan sebagai *gadget* karena ukurannya lebih besar dari *smartphone* namun lebih ringkas dari laptop, sehingga mudah dibawa dan digunakan. *Tablet* banyak dimanfaatkan untuk pembelajaran, hiburan, serta akses informasi digital melalui berbagai aplikasi edukatif dan multimedia.

e. **Kamera digital** adalah perangkat elektronik yang berfungsi menangkap, menyimpan, dan memproses gambar atau video dalam bentuk data digital menggunakan sensor gambar. Kamera digital dikategorikan sebagai *gadget* karena bersifat portabel, praktis, serta berfungsi dalam bidang dokumentasi.

f. ***Music player (MP3, MP4, iPod)*** adalah perangkat elektronik portabel yang digunakan untuk memutar file audio dan, pada beberapa jenis, video digital.

Perangkat ini dikategorikan sebagai *gadget* karena berukuran kecil, serta berfungsi sebagai sarana hiburan dalam aktivitas sehari-hari.

2.1.3 Faktor Pengaruh Gadget pada Anak Sekolah Dasar

Penggunaan *gadget* pada anak sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi minat dan kebutuhan anak terhadap teknologi di mana anak yang tertarik pada game, video, atau konten menarik cenderung menggunakan *gadget* dengan durasi dan frekuensi lebih tinggi (Haruna et al., 2022). Selain itu, kemampuan kontrol diri juga menjadi faktor penting, anak yang belum memiliki keterampilan regulasi diri yang matang seringkali kesulitan membatasi penggunaan *gadget*. Faktor eksternal mencakup peran keluarga dan pengawasan orang tua, di mana pengawasan yang lemah atau pemberian akses tanpa batas berpotensi meningkatkan intensitas penggunaan *gadget*. Lingkungan sosial seperti teman sebaya juga memengaruhi anak karena mereka cenderung meniru kebiasaan penggunaan *gadget* teman-temannya (Iswidharmanjaya, 2014).

Selain itu, konteks pendidikan dan lingkungan sekolah turut menentukan pola penggunaan *gadget*. Meski *gadget* dapat digunakan sebagai media pembelajaran interaktif, anak lebih sering menggunakannya untuk hiburan non-edukatif seperti bermain game atau menonton video yang berdampak pada keseimbangan kegiatan belajar. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah konten yang diakses pada anak. Konten yang kurang sesuai usia atau terlalu adiktif dapat memperpanjang durasi penggunaan serta memengaruhi perkembangan psikologis dan sosial anak, termasuk kemampuan emosi dan interaksi sosial. Durasi penggunaan yang

berlebihan juga dikaitkan dengan gangguan konsentrasi, kualitas tidur, dan motivasi belajar jika tidak disertai pengaturan bijak dari orang tua dan sekolah. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting sebagai dasar merancang strategi bimbingan dan pembatasan penggunaan *gadget* yang mendukung perkembangan akademik dan psikososial anak (Otha Ginting et al., 2023).

2.1.4 Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar

Intensitas penggunaan gadget pada anak sekolah dasar merujuk pada lama waktu, frekuensi, dan pola pemakaian perangkat elektronik portabel, seperti *smartphone*, *tablet*, atau komputer genggam, dalam kegiatan sehari-hari anak. Intensitas ini dapat diukur melalui durasi penggunaan harian, jumlah kali perangkat diakses, serta jenis aktivitas yang dilakukan, baik untuk tujuan belajar, hiburan, maupun komunikasi (Rozalia, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa anak sekolah dasar cenderung menggunakan *gadget* selama beberapa jam per hari terutama untuk menonton video, bermain game, atau mengakses media sosial ringan dengan frekuensi penggunaan yang dapat mencapai puluhan kali per hari tergantung pada pengawasan orang tua dan ketersediaan (Abdillah, 2024). Intensitas penggunaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk minat dan kebutuhan anak terhadap teknologi, peran orang tua dalam membatasi atau memberikan akses *gadget*, lingkungan sosial teman sebaya, dan kebijakan sekolah terkait penggunaan perangkat digital.

Selain itu, intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi berpotensi berdampak pada berbagai aspek perkembangan anak. Anak yang menggunakan *gadget* secara berlebihan dapat mengalami penurunan konsentrasi belajar, gangguan kualitas

tidur, dan kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik (Sukma & Sari, 2025). Sebaliknya, penggunaan *gadget* yang terkontrol dan diarahkan pada aktivitas edukatif dapat meningkatkan motivasi belajar, kemampuan literasi digital, dan kreativitas anak. Oleh karena itu, pemahaman mengenai intensitas penggunaan *gadget* sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk merancang strategi pengawasan, pembatasan waktu penggunaan, dan pemilihan konten yang sesuai, agar anak dapat memperoleh manfaat edukatif tanpa menimbulkan dampak negatif yang signifikan.

2.1.5 Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar

1. Dampak Positif Penggunaan *Gadget*
    a. **Media pembelajaran interaktif:** *Gadget* dapat menjadi sarana belajar yang menarik dan interaktif sehingga anak dapat memahami konsep akademik seperti matematika, bahasa, dan sains dengan lebih mudah dan menyenangkan (Mulyati et al., 2025).
    b. **Peningkatan literasi digital dan keterampilan berpikir kritis:** Melalui aplikasi edukatif dan permainan berbasis pendidikan anak dapat mengembangkan kemampuan literasi digital, kreativitas, serta keterampilan pemecahan masalah yang akan bermanfaat di masa depan (Resti et al., 2024).
    c. Meningkatkan motivasi belajar: Penggunaan *gadget* secara tepat dapat memacu minat dan motivasi belajar anak karena materi disajikan secara interaktif dan menyenangkan.

d. Mempermudah komunikasi: *Gadget* memungkinkan anak untuk tetap terhubung dengan orang tua, guru, dan teman sebaya, sehingga memperkuat komunikasi dan koordinasi sosial.

e. Akses informasi dan konten edukatif: Anak memperoleh pengetahuan baru dari konten edukatif yang memperluas wawasan dan pengalaman belajar di luar kelas.

2. Dampak Negatif Penggunaan *Gadget*

a. Gangguan konsentrasi dan motivasi belajar: Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengurangi fokus anak dalam menyelesaikan tugas sekolah dan menurunkan minat belajar (Kamaruddin et al., 2023a).

b. Gangguan pola tidur dan aktivitas sehari-hari: Terlalu banyak waktu di depan layar dapat memengaruhi kualitas tidur, energi, dan ritme harian anak (Saifullah, 2018).

c. Paparan konten tidak sesuai usia: Konten yang kurang mendidik atau bersifat adiktif dapat memengaruhi perilaku, keterampilan sosial, dan perkembangan psikologis anak.

d. Penurunan aktivitas fisik: Anak yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan *gadget* cenderung kurang bergerak, yang berpotensi memengaruhi kesehatan, kebugaran, dan postur tubuh.

e. Ketergantungan *gadget* dan berkurangnya interaksi sosial langsung: Penggunaan tanpa pengawasan dan batasan waktu dapat membuat anak bergantung pada *gadget* sehingga mengurangi interaksi tatap muka dengan keluarga dan teman sebaya, yang penting untuk perkembangan sosial.

2.1.6 Pembatasan Penggunaan Gadget

Pembatasan penggunaan *gadget* adalah upaya untuk mengatur durasi, frekuensi, dan jenis konten yang diakses anak melalui perangkat elektronik seperti *smartphone*, *tablet*, atau komputer (Suroso et al., 2023). Tujuan dari pembatasan ini adalah mencegah dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan, seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, masalah kesehatan fisik, dan kecanduan digital. Dengan pembatasan yang tepat, *gadget* dapat tetap dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran dan hiburan yang bermanfaat bagi anak (Kamaruddin et al., 2023).

Strategi pembatasan penggunaan *gadget* meliputi penetapan batas waktu penggunaan setiap hari, pengawasan konten agar hanya mengakses informasi yang edukatif dan aman, serta mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik atau bermain di luar ruangan. Keterlibatan orang tua sangat penting, baik dalam mengawasi penggunaan *gadget* maupun memberikan contoh penggunaan yang sehat. Dengan penerapan pembatasan yang konsisten, anak dapat menjaga kualitas tidur, fokus belajar, dan perkembangan sosial yang lebih optimal (Pitri et al., 2025).

2.2 Anak Sekolah Dasar

2.2.1 Definisi Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar adalah individu yang berada pada usia perkembangan sekolah, yaitu sekitar 6 hingga 12 tahun, yang sedang menempuh pendidikan di tingkat sekolah dasar (SD). Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang pesat. Pendidikan formal di sekolah dasar dirancang untuk mendukung anak dalam menguasai keterampilan dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung, sekaligus membentuk kemampuan berpikir logis

dan kritis (Trisnani et al., 2025). Anak juga mulai belajar memahami aturan sosial, bekerjasama dengan teman sebaya, dan menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan sekolah, sehingga aspek akademik dan sosial berkembang secara bersamaan.

Selain aspek akademik, masa sekolah dasar juga penting untuk membentuk kemandirian, disiplin, dan tanggung jawab pada anak. Anak mulai belajar mengatur waktu, menyelesaikan tugas secara mandiri, dan mengambil keputusan sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan di tahap ini tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan nilai-nilai dasar yang akan menjadi fondasi bagi pembelajaran dan pertumbuhan pribadi di jenjang pendidikan berikutnya. Dengan demikian, anak sekolah dasar berada pada fase yang krusial dalam membentuk keterampilan, pengetahuan, dan kepribadian yang akan membekali mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

2.2.2 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar memiliki karakteristik khusus yang membedakan mereka dari anak prasekolah maupun remaja. Pada aspek fisik, anak usia 6–12 tahun mengalami pertumbuhan yang stabil, dengan peningkatan kemampuan motorik kasar dan halus yang signifikan, sehingga mereka mulai mampu melakukan aktivitas fisik lebih kompleks, seperti menulis dengan rapi, menggambar, dan berolahraga (Zakiyah et al., 2024). Dari segi kognitif, anak sekolah dasar mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis, memahami konsep abstrak sederhana, dan mampu memecahkan masalah yang lebih kompleks dibandingkan pada masa prasekolah. Mereka juga mulai mampu fokus dalam jangka waktu yang lebih lama, memahami instruksi berurutan, dan memproses informasi dari berbagai sumber.

Selain itu, aspek emosional dan sosial anak sekolah dasar juga menunjukkan perkembangan yang pesat. Anak mulai memahami perasaan diri dan orang lain, belajar mengendalikan emosi, serta mulai membangun hubungan sosial yang lebih kompleks dengan teman sebaya dan guru. Mereka mulai menunjukkan kemampuan kerja sama, kompetisi sehat, serta kesadaran akan norma dan aturan di lingkungan sosial. Dari sisi karakter dan perilaku, anak sekolah dasar mulai mengembangkan kemandirian, rasa tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban, disiplin, serta motivasi untuk belajar dan mencapai prestasi. Karakteristik ini menjadi dasar penting bagi pengembangan akademik, sosial, dan emosional mereka, yang akan membentuk fondasi kepribadian dan keterampilan hidup di masa depan (Setiana et al., 2024).

2.3 Tidur

2.3.1 Definisi Tidur

Tidur adalah kondisi alami tubuh yang ditandai dengan penurunan kesadaran terhadap lingkungan sekitar, berkurangnya aktivitas fisik dan mental, serta menurunnya respons terhadap rangsangan eksternal. Selama tidur, tubuh melakukan berbagai proses pemulihan penting, termasuk perbaikan sel dan jaringan, pengaturan hormon, serta pengisian energi yang diperlukan untuk menjalani aktivitas harian. Tidur yang cukup dan berkualitas menjadi salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan fisik dan mental anak (Astuti et al., 2025).

Selain itu, tidur berperan dalam mendukung fungsi kognitif, seperti konsolidasi memori, peningkatan kemampuan belajar, serta pengaturan emosi. Anak yang memiliki pola tidur yang baik cenderung lebih fokus, lebih mudah memahami pelajaran, dan lebih stabil secara emosional (Yusman et al., 2024). Oleh

karena itu, menjaga kualitas dan durasi tidur merupakan hal penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan anak secara menyeluruh.

2.3.2 Tahapan Tidur

.Menurut (Laurintia et al., 2019), tidur manusia terdiri dari beberapa tahapan yang saling bergantian dalam satu siklus malam. Tahapan-tahapan ini memiliki fungsi fisiologis dan psikologis yang berbeda, tetapi sama-sama penting untuk pemulihan tubuh dan otak menjadi dua kategori besar, yaitu tidur Non-REM (NREM) dan tidur REM *(Rapid Eye Movement).*

1. Tidur Non-REM (NREM)

   Tidur NREM dibagi menjadi beberapa tahap:

   a. Tahap 1: Tidur ringan, di mana tubuh mulai rileks dan gelombang otak mulai melambat. Anak masih mudah terbangun pada tahap ini.
   b. Tahap 2: Tidur sedikit lebih dalam, detak jantung dan suhu tubuh mulai menurun, tubuh bersiap memasuki tidur yang lebih dalam.
   c. Tahap 3 dan 4: Dikenal sebagai tidur dalam atau tidur delta, tahap ini penting untuk pemulihan fisik, pertumbuhan, dan penguatan sistem imun.

2. Tidur REM *(Rapid Eye Movement)*

   Pada tahap REM, mata bergerak cepat di bawah kelopak mata, dan aktivitas otak meningkat mendekati kondisi saat bangun. Pada fase ini biasanya terjadi mimpi. Tidur REM berperan penting dalam konsolidasi memori, kemampuan belajar, serta pengaturan emosi.

Satu siklus tidur normal berlangsung sekitar 90–120 menit dan terdiri dari pergantian NREM dan REM beberapa kali sepanjang malam. Siklus ini memastikan tubuh dan otak memperoleh pemulihan yang optimal, sehingga kualitas tidur yang cukup menjadi kunci bagi pertumbuhan, kesehatan, dan fungsi kognitif anak.

2.3.3 Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah

Menurut (Ketut et al., 2021), anak usia sekolah dasar, yaitu sekitar 6–12 tahun, membutuhkan tidur yang cukup untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan fisik, dan kemampuan kognitifnya. Secara umum, anak pada rentang usia ini membutuhkan waktu tidur sekitar **9–12 jam per malam**, meskipun kebutuhan dapat bervariasi tergantung kondisi fisik, aktivitas harian, dan pola hidup masing-masing anak. Tidur yang cukup membantu anak menjaga konsentrasi, meningkatkan daya ingat, serta mengatur emosi sehingga proses belajar dan interaksi sosial berjalan optimal.

Kurangnya tidur pada anak usia sekolah dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti mudah mengantuk di siang hari, menurunnya fokus dan konsentrasi belajar, gangguan perilaku, serta risiko kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang teratur, termasuk jam tidur dan bangun yang konsisten, sangat penting bagi anak. Orang tua dan lingkungan sekolah berperan dalam memastikan anak memperoleh durasi tidur yang memadai dan berkualitas agar pertumbuhan, kesehatan, dan kemampuan belajar tetap optimal.

2.3.4 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kondisi yang menggambarkan seberapa baik seseorang tidur, meliputi kemudahan memulai tidur, kemampuan mempertahankan tidur, durasi tidur yang cukup, serta rasa segar dan bugar setelah bangun tidur. Kualitas

tidur yang kurang baik ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur yang tidak nyenyak, atau gangguan ritme tidur-bangun yang dapat mengganggu kesehatan dan fungsi sehari-hari. Pada anak, kualitas tidur yang kurang baik dapat terlihat dari sulit tidur (insomnia), sering terbangun di malam hari, mimpi buruk, atau tidur yang tidak nyenyak sehingga anak tetap merasa lelah di siang hari (Pediatri et al., 2004). Kualitas tidur pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan sebelum tidur, penggunaan gadget yang berlebihan, stres, serta kondisi medis tertentu.

Kualitas tidur yang kurang baik pada anak sekolah dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi dan daya ingat, kesulitan belajar, perilaku mudah marah atau gelisah, serta penurunan sistem imun. Apabila kondisi ini berlangsung secara berulang dan tidak ditangani, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesejahteraan emosional anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengenali tanda-tanda kualitas tidur yang kurang baik pada anak serta menerapkan strategi untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti menetapkan jam tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan membatasi penggunaan gadget sebelum tidur.

2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kesehatan, dan psikologis anak. Anak yang dalam kondisi sehat, tidak mengalami sakit atau gangguan medis tertentu, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Selain itu, faktor

emosional seperti stres, kecemasan, atau ketakutan juga dapat memengaruhi kemampuan anak untuk tidur nyenyak.

Faktor eksternal mencakup lingkungan tidur dan kebiasaan sehari-hari. Lingkungan tidur yang nyaman, tenang, dan gelap mendukung tidur yang berkualitas, sedangkan kebisingan, cahaya berlebihan, atau suhu ruangan yang tidak sesuai dapat mengganggu tidur (Jannah et al., 2024). Kebiasaan sebelum tidur, seperti mengonsumsi makanan atau minuman berkafein, menggunakan gadget, atau menonton televisi terlalu lama, juga berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur, termasuk jam tidur dan bangun yang berubah-ubah, dapat mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur anak.

2.3.6 Pengaruh Gadget terhadap Tidur

Penggunaan gadget pada anak sekolah dasar memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas dan durasi tidur. Paparan cahaya biru dari layar smartphone, tablet, atau komputer dapat menghambat produksi hormon melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Akibatnya, anak menjadi lebih sulit mengantuk, mengalami penundaan waktu tidur, atau tidur tidak nyenyak (Sukma & Sari, 2025).

Aktivitas yang bersifat stimulatif seperti bermain game, menonton video, atau mengakses media sosial dapat meningkatkan kewaspadaan mental dan emosional anak, sehingga proses relaksasi sebelum tidur terganggu. Pengaruh negatif ini dapat menyebabkan anak mudah mengantuk di siang hari, menurunnya konsentrasi belajar, dan berdampak pada kesehatan serta pertumbuhan secara keseluruhan.

2.3.7 Dampak Kualitas Tidur pada Anak

Kualitas tidur pada anak memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik, perkembangan kognitif, dan kesejahteraan emosional. Anak dengan kualitas tidur yang baik akan memperoleh waktu tidur yang cukup, tidur lebih nyenyak, dan jarang mengalami gangguan selama tidur sehingga bangun dalam kondisi segar, berenergi, dan siap melakukan aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, kualitas tidur yang kurang baik, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak, dapat menyebabkan anak mudah mengantuk pada siang hari, lemas, dan kurang berenergi. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan anak untuk berkonsentrasi dan memahami pelajaran di sekolah sehingga berdampak pada prestasi belajar.

Menurut (Indrayasa et al., 2024), kualitas tidur yang kurang baik juga dapat memengaruhi perilaku dan kesehatan emosional anak, seperti menjadi mudah marah, gelisah, atau sulit mengendalikan emosi. Dalam jangka panjang, kualitas tidur yang buruk dan berlangsung secara berulang dapat mengganggu pertumbuhan fisik, menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan metabolisme, dan masalah psikologis.

2.4 Konsentrasi Belajar

2.4.1 Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah kemampuan individu untuk memfokuskan perhatian, pikiran, dan energi pada kegiatan belajar atau tugas tertentu dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah teralihkan oleh gangguan dari lingkungan sekitar

(Narti, 2025). Pada anak sekolah dasar, konsentrasi belajar sangat penting karena memengaruhi pemahaman materi pelajaran, daya ingat, dan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas dengan efektif.

Konsentrasi belajar bukan hanya sekadar memperhatikan pelajaran, tetapi juga melibatkan keterlibatan mental dan emosional anak dalam proses belajar. Anak yang memiliki konsentrasi belajar yang baik dapat mengatur perhatian dengan lebih efektif, memproses informasi dengan lebih cepat, dan menyerap pengetahuan secara optimal. Sebaliknya, konsentrasi yang rendah dapat menyebabkan kesulitan memahami materi, menurunnya prestasi belajar, serta meningkatnya kemungkinan kesalahan atau lupa terhadap materi yang dipelajari.

2.4.2 Karakteristik Konsentrasi Anak Sekolah Dasar

Konsentrasi anak sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan anak yang lebih besar atau orang dewasa, karena anak pada usia ini masih dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional. Salah satu ciri utama adalah **perhatian yang mudah teralihkan**, sehingga anak cenderung cepat berpindah fokus dari satu aktivitas ke aktivitas lain. Anak juga cenderung membutuhkan **istirahat atau jeda secara berkala** agar tetap dapat mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu.

Konsentrasi anak sekolah dasar bersifat **terbatas dan bervariasi tergantung minat dan motivasi**. Anak lebih mudah berkonsentrasi pada kegiatan yang menarik dan sesuai dengan minatnya, serta akan lebih fokus jika lingkungan belajar mendukung, seperti minim gangguan suara dan visual. Faktor emosional juga

memengaruhi konsentrasi; anak yang merasa aman, nyaman, dan termotivasi secara positif cenderung mampu fokus lebih lama.

2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis anak, seperti tingkat energi, kesehatan, motivasi, minat, serta kesiapan mental untuk belajar. Anak yang sehat, beristirahat cukup, dan memiliki motivasi belajar yang tinggi cenderung mampu mempertahankan fokus lebih lama dibandingkan anak yang lelah, lapar, atau kurang termotivasi.

Faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, metode pengajaran, serta gangguan dari luar. Lingkungan yang tenang, terang, dan nyaman mendukung anak untuk fokus, sedangkan kebisingan, cahaya yang tidak sesuai, atau gangguan dari teman sebaya dapat menurunkan konsentrasi. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan, paparan media sosial, atau aktivitas digital yang stimulatif dapat mengalihkan perhatian anak dan mengurangi kemampuan fokus saat belajar.

2.4.4 Pengaruh Gadget terhadap Konsentrasi

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi belajar anak sekolah dasar secara signifikan. Paparan layar digital yang terus-menerus, seperti menonton video, bermain game, atau berselancar di media sosial, dapat membuat anak terbiasa dengan stimulasi yang cepat dan berganti-ganti, sehingga sulit mempertahankan fokus pada satu tugas atau pelajaran dalam jangka waktu lama.

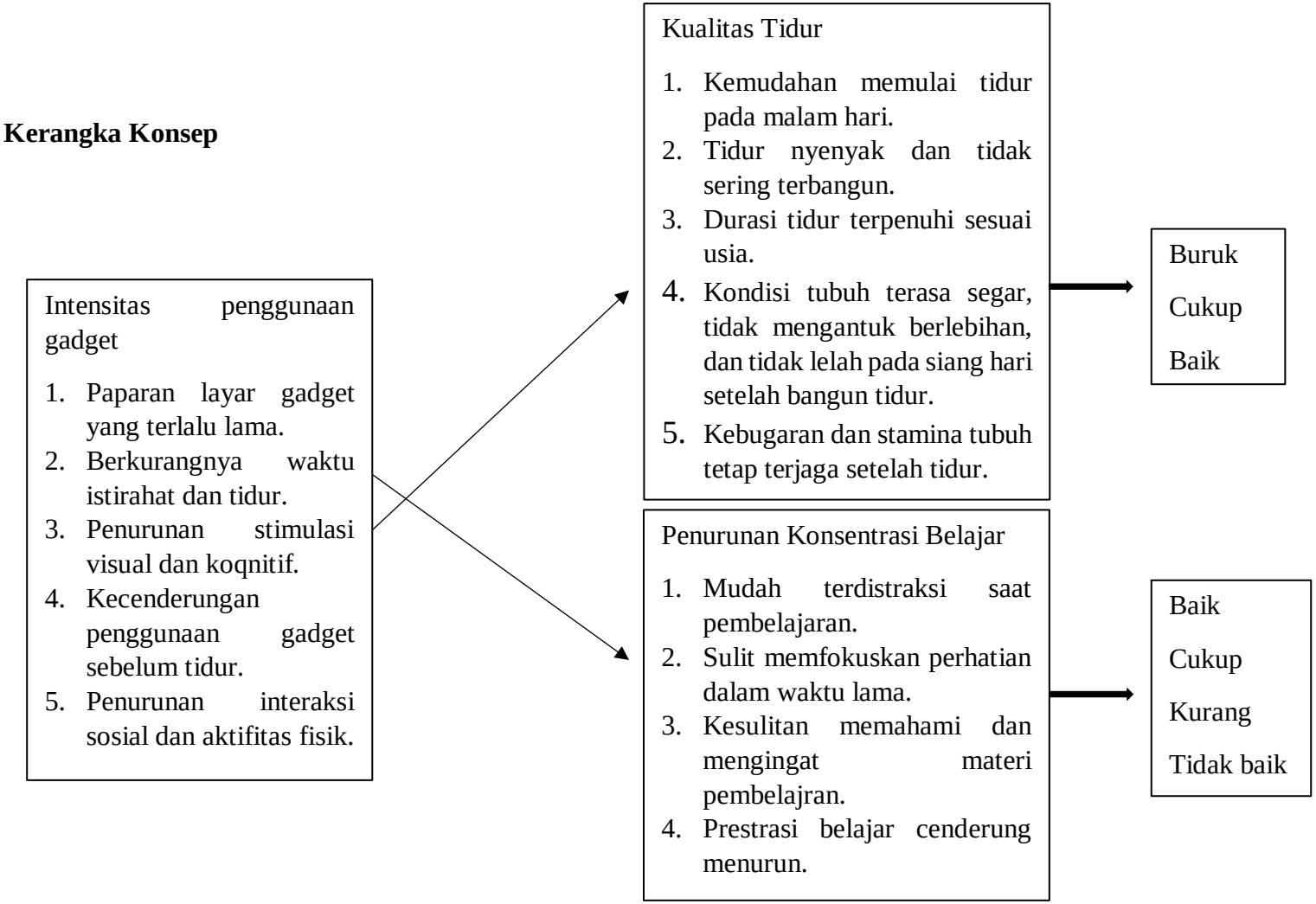
Anak yang sering menggunakan gadget cenderung mengalami gangguan perhatian karena terganggu oleh notifikasi, pesan, atau dorongan untuk kembali menggunakan perangkat digital. Dampak ini dapat menyebabkan kesulitan memahami materi pelajaran, penurunan kualitas belajar, dan meningkatnya kecenderungan untuk menunda tugas.

2.4.5 Dampak Penurunan Konsentrasi Belajar

Menurut (Margiathi et al., 2023), penurunan konsentrasi belajar pada anak dapat berdampak langsung pada proses belajar dan prestasi akademik. Anak yang mengalami kesulitan fokus cenderung lebih lama menyelesaikan tugas, sering melakukan kesalahan, dan sulit memahami materi pelajaran. Hal ini dapat menyebabkan nilai akademik menurun serta menghambat pencapaian kemampuan kognitif yang seharusnya berkembang sesuai usianya.

Selain dampak akademik, penurunan konsentrasi belajar juga dapat memengaruhi aspek emosional dan perilaku anak. Anak yang kurang fokus sering merasa frustrasi, mudah bosan, dan menjadi lebih gelisah atau mudah marah. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengurangi motivasi belajar, menurunkan rasa percaya diri, serta memengaruhi kemampuan anak untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan teman sebaya.

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis

a. **H_0:** Tidak terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan gangguan tidur dan penurunan konsentrasi belajar anak sekolah dasar.

b. **H_1:** Terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan gangguan tidur dan penurunan konsentrasi belajar anak sekolah dasar.