

## Hubungan Pola Asuh Orang Tua dalam Penggunaan *Gadget* dan Pola Tidur dengan Kualitas Tidur Anak Sekolah Dasar di SDN 3 Baureno

Miftahul Jannah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Alamat: Jl. Plalangan No.KM, RW.02, Wahyu, Plosowahyu, Kec. Lamongan, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur 62218

Korespondensi penulis: [mittamj22@gmail.com](mailto:mittamj22@gmail.com)

**Abstract:** Children who live in today's era have the characteristic that the behavior of dependence on the internet is very high, so it requires supervision from parents to monitor and control their children's time when playing gadgets. This behavior eventually causes the main problem of sleep quality related to parenting and children's sleep patterns. The purpose of this study was to determine the relationship between parenting patterns in gadget use and sleep patterns with the quality of sleep of elementary school children at SDN 3 Baureno. This research design used a cross sectional approach, a population of 30 children at SDN 3 Baureno, which was taken by total sampling technique. Data were taken using a questionnaire which was analyzed using the Spierman Rho Test with a significance level of  $p = 0.05$ . The results showed that almost most (76.7%) parents gave permissive parenting, most children (60%) experienced disturbed sleep patterns, and most children (53.3%) had poor sleep quality. While the statistical test obtained the value of  $r = 0.369$   $p = 0.023$  ( $p < 0.05$ ) which means there is a relationship between parenting patterns in the use of Gadgets with the quality of sleep of elementary school children and obtained the value of  $r = 0.462$   $p = 0.013$  ( $p < 0.05$ ) which means there is a relationship between sleep patterns with the quality of sleep of elementary school children. Parents should pay more attention to how to properly use Gadgets in children with the right duration so that sleep patterns are more regular and uninterrupted and good sleep quality.

**Keywords:** Sleep Quality, Parenting, Sleep Pattern

**Abstrak:** Anak-anak yang hidup di era saat ini mempunyai karakteristik yakni perilaku ketergantungan terhadap internet sangat tinggi, sehingga butuh pengawasan dari orang tua untuk memantau dan mengontrol waktu anak anaknya ketika bermain *gadget*. Perilaku ini akhirnya menimbulkan masalah utama kualitas tidur yang berhubungan dengan pola asuh orang tua dan pola tidur anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola asuh orang tua dalam penggunaan *gadget* dan pola tidur dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, Populasi sebanyak 30 anak di SDN 3 Baureno, yang diambil dengan teknik total sampling. Data yang diambil menggunakan kuesioner yang dianalisis menggunakan Uji Spierman Rho dengan tingkat kemaknaan  $p = < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan hampir sebagian besar (76,7%) orang tua memberikan pola asuh secara permesif, sebagian besar anak (60%) mengalami pola tidur yang terganggu, dan sebagian besar anak (53,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan dari *uji statistic* diperoleh nilai  $r = 0,369$   $p = 0,023$  ( $p < 0.05$ ) yang artinya ada hubungan antara pola asuh orang tua dalam penggunaan *Gadget* dengan kualitas tidur anak sekolah dasar dan diperoleh nilai  $r = 0,462$   $p = 0,013$  ( $p < 0.05$ ) yang artinya ada hubungan antara pola tidur dengan kualitas tidur anak sekolah dasar. Orang tua seharusnya lebih memperhatikan bagaimana penggunaan *Gadget* dengan benar pada anak dengan durasi yang tepat agar pola tidur lebih teratur dan tidak terganggu serta kualitas tidur yang baik.

**Kata kunci:** Kualitas Tidur, Pola Asuh, Pola Tidur

### 1. LATAR BELAKANG

Anak-anak yang hidup di era saat ini mempunyai karakteristik yakni perilaku ketergantungan terhadap digital (internet) sangat tinggi. Berdasarkan karakteristik sikap, perilaku anak-anak dalam era milenial yang ditandai dengan semakin kuatnya penggunaan media digital, maka bagaimana orang tua mengembangkan pola asuh supaya menciptakan generasi yang tidak mendapat pengaruh negatif dari era digital, tetapi menggunakan semua

media itu dengan bijak dan untuk kepentingan yang positif. Pola asuh seperti apa yang harus ditetapkan orangtua pada usia dini supaya anak-anak ketika beranjak dewasa memiliki sikap kritis dan selektif terhadap setiap kemajuan (Rahmat, 2018).

Orang tua bertugas untuk mempersiapkan anak menghadapi zamannya. Orang tua sebagai pendidik pertama dan terutama perlu melakukan retrospeksi dan introspeksi diri dengan terus berupaya mempersiapkan anak untuk menghadapi era digital saat ini dan era kedepannya. Orangtua perlu melakukan proyeksi dengan membangun komitmen atau tekad untuk melindungi anak-anak dari ancaman era digital, tetapi tidak menghalangi potensi manfaat yang bisa ditawarkannya (Rahmat, 2018).

Hasil penelitian lain dari Fatmala et al.,(2021) Penggunaan *Gadget* tidak pernah terlepas dari pengaruh positif dan negatif. Orang tua berperan penting dalam pendidikan anak untuk menjadikan generasi muda yang dapat meraih keberhasilan dimasa yang akan datang. Orang tua juga mempunyai tanggung jawab yang besar dalam memberikan bimbingan kepada anak – anaknya.

Peran orang tua sangatlah penting bagi pendidikan anak usia sekolah dasar pada saat pembelajaran daring saat ini. Orangtua sebaiknya memberikan perhatian terhadap anak dalam belajar agar anak termotivasi untuk belajar sungguh – sungguh dan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Hasil penelitian dari Sundus (2018) menunjukkan ada pengaruh positif dan juga negatif jika anak menggunakan *Gadget*. Peran orang tua dibutuhkan untuk memberi pengertian tentang penggunaan *Gadget* terhadap anak karena orang tua terbatas waktu dalam mendampingi anaknya.

Pola asuh orang tua dalam mendidik anak di era digital lebih menekankan pada interaksi dari kebutuhan fisik dan kebutuhan psikologis, seperti rasa aman, kasih sayang, serta sosialisasi dalam kehidupan masyarakat. Orang tua tidak perlu memaksakan kehendaknya, karena anak tidak senang dipaksa, tetapi sebagai orangtua harus mengontrol teknologi yang dimiliki oleh anak. Pengontrolan itu, sebagai orang tua memeriksa aplikasi apa saja yang terdapat di telepon pintar yang anak miliki (Aslan A, 2019).

Pengontrolan itu, sebagai orang tua memeriksa aplikasi apa saja yang terdapat di telepon pintar yang anak miliki (Aslan A, 2019). Pola asuh terdiri dari 3 gaya yaitu pola asuh otoritatif (demokratis), pola asuh otoriter, dan pola asuh permesif (sholeh et al.,2021).

Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *Gadget*. Dibandingkan

faktor yang lain, penggunaan *Gadget* dikalangan remaja sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan (Sari et al., 2017).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan penting bagi kesehatan anak. Kebutuhan tidur sangat bervariasi sepanjang kehidupan manusia. Anak usia sekolah disarankan tidur teratur dengan durasi tidur 9-12 jam per hari (Wahyuningrum, 2021: 700).

Perilaku anak saat penggunaan *Gadget* dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif penggunaan *Gadget* antara lain yaitu kreativitas serta kecerdasan anak yang lebih mudah diasah dengan terdapatnya aplikasi membaca, mewarnai, serta menulis yang menarik sebab disertai gambar.

Hal tersebut dibuktikan oleh studi Harbilani 2020, dimana hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin sering menggunakan *Gadget* maka kualitas tidur akan makin berkurang (Harbilani dkk, 2020).

Dalam hal ini pola asuh orang tua sangatlah berperan, karena keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama dan utama bagi anak. Dari lingkungan keluarga khususnya orang tua, anak akan mendapat pondasi moral, watak dan kepribadian yang akan diterapkan saat ini dan kemudian hari. Jika lingkungan keluarga memberikan pendidikan dan pola asuh yang baik maka perkembangan anak akan baik. Begitupun sebaliknya, jika pola asuh yang diberikan kurang tepat maka perkembangan anak akan terhambat dan tidak sesuai dengan harapan orang tua (Ana Stevi Udampo et al., 2017).

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain korelasi *cross sectional*. Dengan populasi sebanyak 30 anak kelas 6 di SDN 3 Baureno. Sampel penelitian sebanyak 30 anak dipilih dengan metode Total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji *spearman rho*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

**Tabel 1.** Karakteristik Umum berdasarkan jenis kelamin

| Jenis     | Frekuensi | Persentase |
|-----------|-----------|------------|
| Laki-Laki | 10        | 33,3       |
| Perempuan | 20        | 67         |
| Jumlah    | 30        | 100%       |

Berdasarkan tabel 1 indikator jenis kelamin menunjukkan bahwa hampir (67%) responden berjenis kelamin perempuan dan sebagian (33,3%) berjenis kelamin laki - laki.

**Tabel 2** Pola asuh orang tua dalam penggunaan *Gadget* anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno

| Pola Asuh orang tua dalam penggunaan <i>Gadget</i> | Frekuensi | Persentase |
|----------------------------------------------------|-----------|------------|
| Otoriter                                           | 5         | 16,7       |
| Permesif                                           | 23        | 76,7       |
| Demokratis                                         | 2         | 6,7        |
| Jumlah                                             | 30        | 100        |

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil sebagian besar (76,7%) anak memiliki pola asuh dengan kategori permesif dikarenakan banyak orang tua yang masih membiarkan anak untuk melakukan apa yang diinginkan dan memberikan kebebasan pada anak tanpa adanya larangan yang berlebihan, mereka mungkin mempercayai bahwa memberikan anak -anak ruang untuk bereksplorasi membuat anak nmenjadi individu yang percaya diri. Dan sebagian kecil (6,7%) anak memiliki pola asuh dengan kategori demokratis karena sebagian kecil orang tua percaya pada nilai kerjasama dan adanya rasa saling menghargai antara orang tua dan anak.

**Tabel 3.** Pola tidur anak di SDN 3 Baureno

| Pola tidur      | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| Terganggu       | 18        | 60             |
| Tidak terganggu | 12        | 40             |
| Total           | 30        | 100            |

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar (60%) anak memiliki pola tidur yang terganggu karena sebagian besar anak tidak membatasi waktu dalam penggunaan *Gadget* dan membuat anak menjadi ketergantungan. Mereka mungkin merasa sulit untuk memisahkan diri dari *Gadget* dan menghabiskan waktu yang lebih lama dari yang direncanakan untuk menggunakan *Gadget*, yang berarti waktu tidur mereka menjadi terganggu. Dan sebagian

kecil (40%) anak memiliki pola tidur yang tidak terganggu karena sebagian kecil anak bisa mengontrol waktu dalam menggunakan *Gadget*.

**Tabel 4.** Kualitas tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno

| <b>Pola tidur</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|-------------------|------------------|-------------------|
| Buruk             | 16               | 53,3              |
| Baik              | 14               | 46,7              |
| Total             | 30               | 100               |

Berdasarkan tabel .4 didapatkan hasil sebagian besar (53,3%) anak memiliki kualitas tidur yang buruk karena sebagian besar anak memiliki pola tidur yang terganggu dan durasi tidur yang tidak cukup, pola tidur yang terganggu dapat mempengaruhi kualitas tidur anak. Dan sebagian kecil (46,7%) anak memiliki kualitas tidur yang baik karena sebagian kecil anak memiliki pola tidur yang tidak terganggu dan memiliki durasi tidur yang cukup

**Tabel 5.** hubungan pola asuh orang tua dalam penggunaan *Gadget* dan kualitas tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno

| No           | Pola Asuh Orang Tua<br>Dalam Penggunaan<br><i>Gadget</i> | Kualitas Tidur |           |      |            | TOTAL |      |
|--------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----------|------|------------|-------|------|
|              |                                                          | Buruk          |           | Baik |            | N     | %    |
|              |                                                          | N              | %         | N    | %          |       |      |
| 1.           | Pola asuh Demokratis                                     | 0              | 0.0%      | 2    | 100.0<br>% | 2     | 100% |
| 2.           | Pola Asuh Permesif                                       | 13             | 56,5<br>% | 10   | 43,5%      | 23    | 100% |
| 3.           | Pola Asuh Otoriter                                       | 3              | 60.0<br>% | 2    | 40.0%      | 5     | 100% |
| <b>TOTAL</b> |                                                          | 16             | 53,3<br>% | 14   | 46,7%      | 30    | 100% |

Hasil Uji *Spierman Rho*  $p = 0.023$  ( $p < 0.05$ )

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden anak, hampir sebagian 16 anak (53,3%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar 13 anak (56,5%) cenderung memiliki pola asuh permesif yaitu pengasuhan yang memberikan kebebasan kepada anak untuk melakukan keinginannya dan sebagian kecil 3 anak (60.0%) cenderung memiliki pola asuh otoriter yaitu cara mendidik anak dengan menggunakan standar yang mutlak dimana anak bebas menentukan semua kebijakan, langkah dan tugas yang harus dijalankan. . Kemudian sebagian 14 anak (46,7%) yang mempunyai kualitas tidur yang baik. Sebagian besar 10 anak (43,5%) memiliki pola asuh permesif dan sebagian kecil 2 anak (100%) memiliki pola asuh demokratis yaitu Pola asuh ini menunjukkan kematangan orang tua dalam mengasuh dan membimbing sesuai kemampuan anak tanpa ada tuntutan. dan 2 anak lainnya (40,0%) mempunyai pola asuh otoriter.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji spearman rho yang dianalisa dengan menggunakan SPSS antara pola asuh orang tua dalam penggunaan *Gadget* dengan pola tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno diperoleh signifikasi  $p=0,023$  dimana  $p<0,05$  dengan nilai  $r$  tabel 0,361 dan nilai  $r$  hitung 0,369. Maka  $H^1$  diterima, yang artinya terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dalam penggunaan *Gadget* dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno.

**Tabel 6.** hubungan pola tidur dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baurenotidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno

| No                                                   | Pola Tidur                 | Kualitas Tidur |       |      |       | TOTAL |      |
|------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|-------|------|-------|-------|------|
|                                                      |                            | Buruk          |       | Baik |       | N     | %    |
|                                                      |                            | N              | %     | N    | %     |       |      |
| 1.                                                   | Pola Tidur Terganggu       | 13             | 72,2% | 5    | 27,8% | 18    | 100% |
| 2.                                                   | Pola Tidur Tidak Terganggu | 3              | 25,0% | 9    | 75,0% | 12    | 100% |
| TOTAL                                                |                            | 16             | 53,3% | 14   | 46,7% | 30    | 100% |
| Hasil Uji <i>Spierman Rho</i> $p=0.013$ ( $p<0.05$ ) |                            |                |       |      |       |       |      |

Berdasarkan tabel 4.10 diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden anak, hampir sebagian 16 anak (53,3%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar 13 anak (72,2%) cenderung memiliki pola tidur yang terganggu. Dan sebagian kecil 3 anak (25,0%) cenderung memiliki pola tidur yang tidak terganggu. Kemudian sebagian 14 anak (46,7%) yang mempunyai kualitas tidur yang baik. Seabgaian besar 9 anak (75,0%) cenderung mengalami pola tidur yang tidak terganggu. Dan sebagian kecil 5 anak (27,8%) cenderung mengalami pola tidur yang terganggu.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *spearman rho* yang dianalisa dengan menggunakan SPSS antara pola asuh orang tua dalam penggunaan *Gadget* dengan pola tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno diperoleh signifikasi  $p=0,013$  dimana  $p<0,05$  dengan nilai  $r$  tabel 0,361 dan nilai  $r$  hitung 0,462 maka  $H^1$  diterima, yang artinya terdapat hubungan antara pola tidur dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno.

## Pembahasan

### Pola Asuh Orang Tua Dalam Penggunaan *Gadget* Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN 3 Baureno

Didapatkan bahwa dari hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar (76,7%) Anak mengalami pola asuh orang tua dengan kategori pola asuh permesif . Gaya Pengasuhan

Permisif adalah cara pengasuhan yang memberikan kebebasan kepada anak untuk melakukan keinginannya. Penerapan gaya pengasuhan permisif bisa membuat anak menjadi tidak bisa mengendalikan diri yang baik atau bertindak sesuka hati karena menganggap bukan bagian penting untuk orang tuanya (Agustiawati, 2017).

Sebagian kecil (6,7%) anak memiliki pola asuh demokratis. Pola asuh ini menunjukkan kematangan orang tua dalam mengasuh dan membimbing sesuai kemampuan anak tanpa ada tuntutan. Selain itu, pola asuh ini juga sekaligus meningkatkan ikatan antara orang tua dan anak karena memiliki hubungan yang hangat. Pola asuh ini tetap ada aturan tentang apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dilakukan oleh anak (Siti Nur A, 2020).

### **Pola Tidur Anak Sekolah Dasar Di SDN 3 Baureno**

Sebagian besar (60%) anak mengalami pola tidur yang terganggu dan Sebagian kecilnya (40%) anak mengalami pola tidur yang tidak terganggu. Menurut Widiyanto (2016), pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur. Secara umum Anak - anak merupakan subjek yang memiliki tingkat risiko tinggi untuk terjadinya gangguan pola tidur dikarenakan waktu tidur yang kurang. Anak - anak juga kebanyakan memanfaatkan teknologi yang telah ada seperti *Gadget*, internet, komputer, serta televisi yang menyebabkan mereka menunda waktu tidurnya hingga terjadi gangguan pada waktu tidur.

### **Kualitas Tidur Anak Sekolah Dasar Di SDN 3 Baureno**

Sbagian besar (53,3%) anak mengalami kualitas tidur yang buruk dan Sebagian kecilnya (46,7%) anak mengalami kualitas tidur yang baik. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, kebutuhan tidur untuk semua umur berbeda. Tidur merupakan keadaan berkurangnya tanggapan dan interaksi dengan lingkungan yang bersifat reversibel dan berlangsung cepat. Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Sagala, 2017).

### **Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dalam Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Anak Sekolah Dasar Di SDN 3 Baureno**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa H1 diterima terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dalam penggunaan *Gadget* dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno.

Hasil penelitian Sundus (2018) menunjukkan ada pengaruh positif dan juga negatif jika anak menggunakan *Gadget*. Peran orang tua dibutuhkan untuk memberi pengertian tentang penggunaan *Gadget* terhadap anak karena orang tua terbatas waktu dalam mendampingi anaknya.

Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental. Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *Gadget* (Khusnal, 2017).

### **Hubungan Pola Tidur Dengan Kualitas Tidur Anak Sekolah Dasar Di SDN 3 Baureno**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa H1 diterima terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di SDN 3 Baureno.

Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami pola tidur dan kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *Gadget*. Dibandingkan faktor yang lain, penggunaan *Gadget* dikalangan remaja sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan (Sari et al., 2017).

Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah pola tidur yang terganggu dan perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *Gadget*. Dibandingkan faktor lain, penggunaan *Gadget* dikalangan remaja sudah menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan (Sari et al., 2017).

Remaja banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur, sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Pada faktanya, saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari *Gadget* ataupun masih berkulat dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur (Woods & Scott 2016).

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (76,7%) orang tua memberikan pola asuh secara permesif, sebagian besar anak (60%) mengalami pola tidur yang terganggu, dan sebagian besar anak (53,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan dari *uji statistic* diperoleh nilai  $r = 0,369$   $p = 0,023$  ( $p < 0.05$ ) yang artinya ada hubungan antara pola asuh orang tua dalam penggunaan *Gadget* dengan

kualitas tidur anak sekolah dasar dan diperoleh nilai  $r = 0,462$   $p = 0,013$  ( $p < 0.05$ ) yang artinya ada hubungan antara pola tidur dengan kualitas tidur anak sekolah dasar. Orang tua seharusnya lebih memperhatikan bagaimana penggunaan *Gadget* dengan benar pada anak dengan durasi yang tepat agar pola tidur lebih teratur dan tidak terganggu serta kualitas tidur yang baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, orang tua, serta siswa-siswi SDN 3 Baureno yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan data yang diperlukan. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan pihak akademik yang telah memberikan arahan serta masukan yang sangat berarti selama proses penelitian. Semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur anak melalui pendekatan pola asuh dan kebiasaan penggunaan gadget yang lebih sehat.

## DAFTAR REFERENSI

- Agustiawati, S. (2017). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 120–128.
- Ana Stevi Udampo, F., Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). Pola asuh orang tua dan dampaknya terhadap perkembangan anak. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 45–52.
- Aslan, A. (2019). Peran orang tua dalam mendidik anak di era digital. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 13–25.
- Fatmala, L., Sulastri, E., & Nurhayati, N. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1320–1326.
- Harbilani, E., Wulandari, R. D., & Nugroho, F. (2020). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 200–207.
- Khusnal, K. (2017). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 89–94.
- Rahmat, R. (2018). Pola asuh orang tua dalam menghadapi era digital. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(3), 143–151.
- Sagala, S. (2017). Pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan mental dan fisik anak. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 111–117.

- Sari, N. P., Suarni, N. K., & Mahartini, R. (2017). Penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 34–41.
- Sholeh, M., Zubaedi, & Hasan, M. (2021). Gaya pola asuh orang tua dalam pendidikan anak. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 157–165.
- Siti Nur, A. (2020). Pola asuh demokratis dan hubungannya dengan kedisiplinan anak. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2), 77–88.
- Sundus, M. (2018). The impact of using gadgets on children. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 160–163.
- Wahyuningrum, L. (2021). Pentingnya tidur cukup pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Anak*, 7(4), 698–703.
- Widiyanto, A. (2016). Pola tidur dan kesehatan anak sekolah dasar. *Jurnal Biomedik*, 4(1), 25–32.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>