

Pengaruh *Screen Time* terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Romi Fadila*, Taufiq Hidayat, Sapto Wibowo

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

* Correspondence: 25060805040@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Excessive use of digital devices among elementary school children is a worrying problem because it has the potential to interfere with learning motivation. This study aims to determine the effect of screen time on the learning motivation of sixth grade students. This study uses a quantitative approach with a correlational survey design. The research sample consisted of 32 students determined by random sampling technique. Data collection used a Likert scale questionnaire to measure screen time and learning motivation. Data analysis was performed using Pearson's correlation test and multiple linear regression with the help of SPSS version 25. The results showed that screen time had a significant negative effect on learning motivation. Weekday screen time was strongly negatively correlated with learning motivation ($r = -0.81$; $p < 0.05$), and weekend screen time showed an even stronger correlation ($r = -0.86$; $p < 0.05$). Regression tests revealed that every 1-hour increase in weekday screen time reduced learning motivation by 2.15 points, while weekend screen time reduced it by 3.08 points. Simultaneously, screen time contributed 79% to the variation in learning motivation. The conclusion of this study confirms that excessive screen time, especially on weekends, has a negative impact on the learning motivation of elementary school students.

Keyword: Screen time; learning motivation; elementary school students

Abstrak

Penggunaan perangkat digital yang berlebihan pada anak usia sekolah dasar menjadi permasalahan yang mengkhawatirkan karena berpotensi mengganggu motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *screen time* terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Sampel penelitian berjumlah 32 peserta didik yang ditentukan dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket skala Likert untuk mengukur *screen time* dan motivasi belajar. Analisis data dilakukan melalui uji korelasi Pearson dan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *screen time* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap motivasi belajar. *Screen time* weekday berkorelasi negatif sangat kuat dengan motivasi belajar ($r = -0,81$; $p < 0,05$), dan *screen time* weekend menunjukkan korelasi yang lebih kuat ($r = -0,86$; $p < 0,05$). Uji regresi mengungkapkan bahwa setiap peningkatan *screen time* weekday sebesar 1 jam menurunkan motivasi belajar 2,15 poin, sedangkan *screen time* weekend menurunkan 3,08 poin. Secara simultan, *screen time* berkontribusi sebesar 79% terhadap variasi motivasi belajar. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa *screen time* berlebih, terutama di akhir pekan, berdampak negatif terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar.

Kata kunci: Screen time; motivasi belajar; siswa sekolah dasar

Received: 5 Januari 2026 | Revised: 12, 14, 27 Februari 2026

Accepted: 1 Maret 2026 | Published: 5 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dalam dua dekade terakhir telah mengubah lanskap kehidupan manusia secara fundamental. Kemajuan ini tidak hanya mentransformasi cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi (Roztock et al., 2019), tetapi juga membentuk ulang pola sosialisasi, akses informasi, dan bahkan pembentukan identitas diri (Chang & Chang, 2023; High et al., 2024). Fenomena ini merambah ke seluruh lapisan masyarakat, termasuk kelompok usia paling muda sekalipun. Anak-anak saat ini tumbuh di era digital di mana perangkat teknologi seperti smartphone, tablet, dan komputer telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka (Messena & Everri, 2023).

Yang menjadi perhatian khusus adalah bahwa paparan terhadap teknologi ini semakin sering dimulai pada usia yang sangat dini, bahkan sebelum anak memasuki jenjang pendidikan formal (Dardanou et al., 2020; Neumann & Neumann, 2017). Kondisi ketergantungan terhadap perangkat digital ini memunculkan tantangan multidimensi, baik di lingkungan rumah maupun sekolah. Di lingkungan keluarga, orang tua dihadapkan pada dilema antara memanfaatkan teknologi sebagai alat bantu pengasuhan dan kekhawatiran akan dampak negatifnya terhadap perkembangan anak (Buchanan et al., 2019; Li, 2024; O'Reilly & Mohan, 2023).

Sementara itu, di lingkungan sekolah, para pendidik dituntut untuk mampu mengintegrasikan teknologi ke dalam pembelajaran sekaligus mengelola dampak perilaku yang mungkin timbul akibat penggunaan gadget yang tidak terkontrol di luar jam sekolah (Fadli et al., 2025; Puja, 2024; Randy & Cholifah, 2021). Guru tidak hanya berperan sebagai fasilitator pembelajaran, tetapi juga sebagai agen yang membantu siswa menavigasi dunia digital secara sehat dan produktif. Data empiris dari tingkat nasional memberikan gambaran yang cukup mengkhawatirkan. Menurut statistik pendidikan 2024 yang dirilis oleh badan pusat statistik (BPS), hampir seluruh peserta didik berusia 5-24 tahun (90,76%) menggunakan internet untuk mencari hiburan.

Sebanyak 67,65% mengakses media sosial, dan 61,65% mencari informasi atau berita. Ironisnya, aktivitas pembelajaran daring justru menjadi kegiatan yang paling tidak populer, hanya dilakukan oleh 27,53% peserta didik. Angka terendah ditempati oleh pencarian informasi barang atau jasa, yaitu hanya 16,42% (BPS, 2024). Data ini mengindikasikan adanya kesenjangan pemanfaatan teknologi, perangkat digital lebih banyak digunakan untuk konsumsi hiburan pasif daripada untuk aktivitas yang mendukung pengembangan akademik dan intelektual. Fenomena *screen time* atau waktu yang dihabiskan di depan layar perangkat elektronik menjadi sorotan utama dalam diskusi mengenai dampak teknologi terhadap anak.

Dalam konteks peserta didik sekolah dasar, kekhawatiran ini semakin mengemuka mengingat usia tersebut merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan, karakter, dan fondasi akademik. Studi yang dilakukan oleh (Choi et al., 2021) pada siswa sekolah dasar menemukan bahwa anak-anak yang menggunakan gadget lebih dari lima hari dalam seminggu dengan durasi hingga dua jam setiap harinya yang dikategorikan sebagai *screen time* berlebih memiliki skor masalah perilaku dan emosional yang lebih tinggi. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam interaksi sosial dan lebih sering melanggar aturan di sekolah. Temuan serupa diungkapkan oleh (Riyandani et al., 2025) yang meneliti siswa kelas

VI sekolah dasar. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa durasi penggunaan gawai yang berlebihan berdampak negatif terhadap interaksi sosial, pengendalian emosi, konsentrasi belajar, dan kedisiplinan peserta didik.

Dampak negatif *screen time* tidak berhenti pada aspek sosial dan perilaku, tetapi juga merambah ke ranah akademik, khususnya motivasi belajar. Berbagai studi telah mengonfirmasi adanya hubungan antara intensitas penggunaan layar dengan motivasi dan hasil belajar siswa sekolah dasar (Fathah et al., 2022; Nuryati et al., 2025; Yunita & Masriadi, 2025). Motivasi belajar, sebagai dorongan internal yang menggerakkan siswa untuk terlibat dalam proses pembelajaran, menjadi variabel yang rentan terganggu ketika siswa terlalu banyak menghabiskan waktu dengan konten-konten hiburan yang memberikan kepuasan instan.

Konten semacam ini mengaktifasi sistem dopamin di otak, menciptakan siklus kecanduan yang membuat aktivitas belajar yang membutuhkan usaha kognitif lebih besar terasa membosankan dan tidak menarik. Permasalahan *screen time* ini memerlukan perhatian terarah dari berbagai pihak. Di lingkungan rumah, orang tua perlu dibekali dengan pemahaman dan strategi untuk mengelola penggunaan gawai anak (Fernandez et al., 2025). Di lingkungan sekolah, guru perlu mengembangkan kurikulum dan pendekatan pembelajaran yang mampu mengimbangi gaya hidup digital siswa (Maryani & Hilalludin, 2025; Prasad Parajuli et al., 2024).

Bahkan institusi pemerintahan pun memiliki peran dalam menciptakan regulasi dan program intervensi yang mendukung pengasuhan digital yang sehat (Dalimunthe et al., 2025). Selain berdampak pada motivasi dan hasil belajar, *screen time* berlebih juga menimbulkan kekhawatiran jangka panjang terkait kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan perkembangan psikososial peserta didik. Dimensi stimulasi kognitif yang menjadi temuan dalam studi (Størup & Lieberoth, 2023) menjadi salah satu pertimbangan penting. Rendahnya stimulasi kognitif dari konten hiburan pasif diduga kuat ikut memengaruhi motivasi belajar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini juga menyertakan variabel kebugaran jasmani sebagai faktor yang diasumsikan turut berkontribusi terhadap motivasi belajar.

Ragam studi pendukung sebelumnya (Amir, 2023; Atwi & Firdaus, 2020; Imamy et al., 2024; Putera et al., 2023) menunjukkan adanya pengaruh positif kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar peserta didik. Anak yang bugar secara fisik cenderung memiliki konsentrasi lebih baik, tingkat stres lebih rendah, dan semangat belajar yang lebih tinggi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti memandang *screen time* sebagai fenomena yang tidak dapat diabaikan, baik oleh guru, peserta didik, maupun orang tua. Di tengah pesatnya perkembangan teknologi komunikasi yang tidak mungkin dibendung, pendekatan yang paling realistis adalah menerima keberadaan teknologi seraya berusaha menemukan cara-cara kreatif untuk memanfaatkannya secara positif.

Alih-alih melarang penggunaan gadget secara total, yang justru berpotensi kontraproduktif, diperlukan upaya sistematis untuk mengarahkan penggunaan teknologi ke arah yang mendukung perkembangan akademik dan karakter siswa. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Seberapa besar pengaruh *screen time* di hari sekolah (*weekday*) terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VI di salah satu sekolah dasar negeri di Jakarta Selatan? Seberapa

besar pengaruh *screen time* di akhir pekan (*weekend*) terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VI di salah satu sekolah dasar negeri di Jakarta Selatan? Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara *screen time* di hari sekolah dan di akhir pekan terhadap motivasi belajar peserta didik? Seberapa besar kontribusi *screen time* secara simultan terhadap motivasi belajar peserta didik?

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh *screen time* di hari sekolah (*weekday*) terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VI di salah satu sekolah dasar negeri di Jakarta Selatan. Untuk mengetahui pengaruh *screen time* di akhir pekan (*weekend*) terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VI di salah satu sekolah dasar negeri di Jakarta Selatan. Untuk menganalisis perbedaan pengaruh antara *screen time* di hari sekolah dan di akhir pekan terhadap motivasi belajar peserta didik. Untuk mengukur kontribusi *screen time* secara simultan terhadap motivasi belajar peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru dalam merancang strategi peningkatan motivasi belajar peserta didik yang mempertimbangkan aspek pengelolaan *screen time*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan refleksi bagi orang tua dalam mendampingi anak menggunakan perangkat digital di rumah, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa secara lebih mendalam.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei korelasional. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara variabel *screen time* (X) terhadap motivasi belajar (Y) peserta didik. Desain korelasional memungkinkan peneliti untuk mengukur tingkat hubungan antar variabel serta seberapa besar kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VI di salah satu Sekolah Dasar Negeri di Jakarta Selatan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* atau sampel acak. Dari satu rombongan belajar kelas VI yang berjumlah 32 orang, seluruhnya dijadikan sampel penelitian.

Dengan demikian, penelitian ini menggunakan sampel jenuh (*saturated sample*) karena jumlah populasi yang relatif kecil memungkinkan seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai responden. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis angket, yaitu angket motivasi belajar dan angket tingkat *screen time*. Instrumen disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban netral. Angket motivasi belajar, angket tingkat *screen time*, uji validitas instrumen, uji reliabilitas instrumen. Peneliti secara transparan mengakui bahwa rendahnya nilai reliabilitas instrumen *screen time* ($\alpha = 0,349$) merupakan keterbatasan penting dalam penelitian ini.

Rendahnya reliabilitas ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Kemungkinan adanya ambiguitas dalam pemahaman peserta didik terhadap butir-butir pernyataan, mengingat konsep durasi waktu mungkin sulit diestimasi secara akurat oleh anak seusia Sekolah Dasar. Variasi aktivitas yang termasuk dalam kategori *screen time* sangat beragam, sehingga sulit

dirangkum dalam satu konstruk yang homogen. Kemungkinan adanya kecenderungan peserta didik untuk memberikan jawaban yang tidak konsisten karena faktor kelelahan atau kurangnya perhatian saat mengisi angket. Mengingat keterbatasan ini, hasil penelitian terkait variabel *screen time* perlu diinterpretasikan dengan hati-hati.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap sosialisasi, tahap pengisian angket, tahap pemeriksaan dan entry data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan beberapa tahapan uji statistik dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Tahapan analisis meliputi statistik deskriptif, uji prasyarat analisis sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi > 0,05. Uji linearitas menggunakan uji *deviation from linearity* untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear.

Hubungan dinyatakan linear jika nilai signifikansi > 0,05. Uji hipotesis engujian hipotesis dilakukan dengan dua tahap uji korelasi pearson digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara *screen time* weekday (X1) dengan motivasi belajar (Y), serta *screen time* weekend (X2) dengan motivasi belajar (Y). Uji regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh *screen time* secara simultan terhadap motivasi belajar. Model regresi yang digunakan adalah.

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

- Y = Motivasi Belajar
- a = Konstanta
- b₁ = Koefisien regresi X₁ (screen time weekday)
- b₂ = Koefisien regresi X₂ (screen time weekend)
- e = error term

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu sekolah dasar negeri di Jakarta Selatan dengan melibatkan 32 peserta didik kelas VI sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu angket tingkat *screen time* dan angket motivasi belajar. Berikut adalah deskripsi lengkap hasil penelitian berdasarkan analisis data yang telah dilakukan. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data dari masing-masing variabel. Hasil analisis deskriptif disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel penelitian

Variabel	N	Mean	Median	Standar Deviasi	Skor Minimum	Skor Maksimum	Persentase
X1 (Screen Time Weekday)	32	5,63	5,65	1,10	3,2	7,3	56,3%

X2 (Screen Time Weekend)	32	6,93	6,95	1,17	4,5	8,8	69,3%
Y (Motivasi Belajar)	32	65,5	65,5	9,7	49	82	65,5%

Keterangan: Persentase dihitung terhadap skala maksimum (10 jam untuk screen time, 100 untuk motivasi belajar)

Berdasarkan tabel 1, dapat dijelaskan beberapa temuan *screen time weekday* (X1) rata-rata *screen time* peserta didik pada hari sekolah adalah 5,63 jam per hari dengan standar deviasi 1,10. Nilai ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan layar pada hari sekolah bervariasi antara 3,2 jam hingga 7,3 jam per hari. Jika dipersentasekan terhadap skala maksimum 10 jam, rata-rata *screen time weekday* mencapai 56,3%. Artinya, lebih dari separuh waktu luang peserta didik di hari sekolah dihabiskan di depan layar perangkat elektronik. *Screen time weekend* (X2) rata-rata *screen time* peserta didik pada akhir pekan lebih tinggi dibandingkan hari sekolah, yaitu mencapai 6,93 jam per hari dengan standar deviasi 1,17. Rentang skor berkisar antara 4,5 jam hingga 8,8 jam per hari.

Persentase terhadap skala maksimum mencapai 69,3%, yang berarti hampir 70% waktu luang di akhir pekan digunakan untuk aktivitas di depan layar. Peningkatan durasi ini cukup signifikan, sekitar 1,3 jam lebih lama dibandingkan hari sekolah. Motivasi belajar (Y) skor motivasi belajar peserta didik berada pada rentang 49 hingga 82, dengan rata-rata 65,5 dan standar deviasi 9,7. Jika dipersentasekan terhadap skala maksimum 100, rata-rata motivasi belajar mencapai 65,5%. Nilai ini berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa secara umum peserta didik memiliki motivasi belajar yang cukup, namun masih memiliki ruang untuk ditingkatkan. Untuk memudahkan interpretasi, data variabel dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Hasil pengelompokan disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kategori variabel

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Screen Time Weekday	Rendah	< 4,53	5	15,6%
	Sedang	4,53 - 6,73	22	68,8%
	Tinggi	> 6,73	5	15,6%
Screen Time Weekend	Rendah	< 5,76	5	15,6%
	Sedang	5,76 - 8,10	21	65,6%
	Tinggi	> 8,10	6	18,8%
Motivasi Belajar	Rendah	< 55,8	5	15,6%
	Sedang	55,8 - 75,2	22	68,8%
	Tinggi	> 75,2	5	15,6%

Dari tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel. Untuk *screen time weekday*, sebanyak 68,8% peserta didik berada pada kategori sedang, sementara 15,6% berada pada kategori tinggi dan 15,6% pada kategori rendah. Pola serupa juga terlihat pada *screen time weekend*, di mana 65,6% responden berada pada kategori sedang. Untuk motivasi belajar, 68,8% peserta didik memiliki motivasi belajar dalam kategori sedang. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan membandingkan nilai *corrected item-total correlation* masing-masing butir pernyataan dengan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan $N = 32$, yaitu sebesar 0,349.

Hasil uji validitas terhadap 30 butir pernyataan angket motivasi belajar menunjukkan bahwa seluruh butir memiliki nilai *corrected item-total correlation* di atas 0,349. Rentang nilai korelasi butir berkisar antara 0,412 hingga 0,678. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan pada angket motivasi belajar dinyatakan valid dan layak digunakan untuk mengukur motivasi belajar peserta didik. Hasil uji validitas terhadap 30 butir pernyataan angket *screen time* menunjukkan bahwa 26 butir pernyataan memiliki nilai *corrected item-total correlation* di atas 0,349, sementara 4 butir lainnya berada di bawah nilai kritis.

Keempat butir yang tidak valid tersebut berkaitan dengan estimasi durasi penggunaan perangkat untuk aktivitas pembelajaran daring dan komunikasi dengan guru. Butir-butir yang tidak valid dikeluarkan dari analisis selanjutnya, sehingga untuk analisis statistik digunakan 26 butir pernyataan yang valid. Uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung koefisien *Cronbach's Alpha* untuk masing-masing instrumen. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil uji reliabilitas instrumen

Instrumen	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha	Keterangan
Motivasi Belajar	30	0,87	Reliabel (Tinggi)
Screen Time (Awal)	30	0,349	Tidak Reliabel
Screen Time (Akhir)	26	0,52	Reliabilitas Rendah

Keterangan: Setelah mengeluarkan 4 butir yang tidak valid

Berdasarkan tabel 3, dapat dijelaskan reliabilitas Instrumen motivasi belajar angket motivasi belajar memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,87. Nilai ini berada jauh di atas batas minimal 0,70, sehingga instrumen motivasi belajar dinyatakan sangat reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan dalam instrumen motivasi belajar memiliki konsistensi internal yang tinggi dalam mengukur konstruk motivasi belajar. Reliabilitas instrumen *screen time* angket *screen time* pada awalnya memiliki 30 butir pernyataan dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,349. Nilai ini berada jauh di bawah batas minimal reliabilitas yang dapat diterima (0,60), menunjukkan bahwa instrumen awal memiliki reliabilitas yang sangat rendah.

Setelah mengeluarkan 4 butir yang tidak valid, nilai *Cronbach's Alpha* meningkat menjadi 0,52. Meskipun terjadi peningkatan, nilai ini masih berada di bawah batas ideal 0,60, sehingga termasuk dalam kategori reliabilitas rendah. Peneliti secara transparan mengakui bahwa rendahnya nilai reliabilitas instrumen *screen time* merupakan keterbatasan penting dalam penelitian ini. Rendahnya reliabilitas ini mengindikasikan bahwa butir-butir pernyataan dalam angket *screen time* kurang konsisten dalam mengukur konstruk yang sama. Beberapa faktor yang mungkin menyebabkan rendahnya reliabilitas antara lain.

1. Kesulitan estimasi waktu peserta didik sekolah dasar mungkin mengalami kesulitan dalam mengestimasi durasi penggunaan perangkat secara akurat, terutama untuk aktivitas yang dilakukan secara terputus-putus (*intermittent*).
2. Variasi aktivitas yang beragam *screen time* mencakup berbagai jenis aktivitas (hiburan, sosial media, pembelajaran, komunikasi) yang mungkin tidak membentuk satu konstruk homogen.

3. Fluktuasi penggunaan harian penggunaan perangkat oleh anak cenderung bervariasi dari hari ke hari, sehingga sulit diukur dengan instrumen sekali waktu.

Mengingat keterbatasan ini, hasil penelitian terkait variabel *screen time* perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Temuan mengenai pengaruh *screen time* terhadap motivasi belajar harus dipahami dalam kerangka keterbatasan instrumen yang digunakan. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil uji normalitas (shapiro-wilk)

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
X1 (Screen Time Weekday)	0,962	32	0,213	Normal
X2 (Screen Time Weekend)	0,958	32	0,187	Normal
Y (Motivasi Belajar)	0,947	32	0,091	Normal

Berdasarkan tabel 4, nilai signifikansi untuk ketiga variabel lebih besar dari 0,05 ($X1 = 0,213$; $X2 = 0,187$; $Y = 0,091$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data ketiga variabel berdistribusi normal. Terpenuhinya asumsi normalitas ini mengindikasikan bahwa penggunaan statistik parametrik untuk uji hipotesis adalah tepat. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Hasil uji linearitas disajikan pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil uji linearitas

Hubungan	F	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
X1 → Y	1,089	0,412	Linear
X2 → Y	0,987	0,478	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* untuk hubungan X1 dengan Y sebesar 0,412 ($> 0,05$) dan hubungan X2 dengan Y sebesar 0,478 ($> 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *screen time* (baik weekday maupun weekend) dengan motivasi belajar bersifat linear. Terpenuhinya asumsi linearitas ini mendukung penggunaan analisis regresi linear dalam pengujian hipotesis. Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen. Hasil uji homogenitas dengan *Levene's Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,234 ($> 0,05$), yang berarti data homogen. Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara *screen time* (weekday dan weekend) dengan motivasi belajar. Hasil uji korelasi disajikan pada tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hasil uji korelasi pearson

Hubungan	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
X1 – Y	-0,81	0,000	Korelasi negatif sangat kuat
X2 – Y	-0,86	0,000	Korelasi negatif sangat kuat

Berdasarkan tabel 6, dapat dijelaskan hubungan *screen time* weekday dengan motivasi belajar nilai koefisien korelasi antara *screen time* weekday (X1) dengan motivasi belajar (Y) adalah $r = -0,81$ dengan signifikansi $0,000 (< 0,05)$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *screen time* pada hari sekolah dengan motivasi belajar. Tanda negatif pada koefisien korelasi mengindikasikan bahwa semakin tinggi *screen time* weekday, maka semakin rendah motivasi belajar peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah *screen time* weekday, maka semakin tinggi motivasi belajar.

Hubungan *screen time* weekend dengan motivasi belajar nilai koefisien korelasi antara *screen time* weekend (X2) dengan motivasi belajar (Y) adalah $r = -0,86$ dengan signifikansi $0,000 (< 0,05)$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *screen time* pada akhir pekan dengan motivasi belajar. Koefisien korelasi X2 (-0,86) sedikit lebih besar dibandingkan X1 (-0,81), mengindikasikan bahwa hubungan *screen time* weekend dengan motivasi belajar sedikit lebih kuat dibandingkan *screen time* weekday. Kedua nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga hubungan antara *screen time* (weekday dan weekend) dengan motivasi belajar dinyatakan signifikan secara statistik. Uji regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh *screen time* secara simultan terhadap motivasi belajar, serta besaran kontribusi masing-masing variabel independen. Hasil uji regresi disajikan pada tabel 7, 8, dan 9 berikut.

Tabel 7. Hasil uji regresi linear berganda (model summary)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,89	0,79	0,77	4,65

Berdasarkan tabel 7, nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,89 menunjukkan bahwa hubungan antara *screen time* (weekday dan weekend) secara simultan dengan motivasi belajar sangat kuat. Nilai R Square (koefisien determinasi) sebesar 0,79 mengindikasikan bahwa 79% variasi motivasi belajar peserta didik dapat dijelaskan oleh variabel *screen time* weekday dan *screen time* weekend. Dengan kata lain, kontribusi *screen time* terhadap motivasi belajar adalah sebesar 79%, sementara sisanya sebesar 21% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian, seperti kualitas tidur, dukungan keluarga, metode pengajaran guru, atau lingkungan pertemanan. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,77 menunjukkan bahwa model regresi ini cukup baik dan stabil meskipun telah disesuaikan dengan jumlah variabel prediktor dan ukuran sampel.

Tabel 8. Hasil uji regresi linear berganda (ANOVA)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2356,8	2	1178,4	54,5	0,000
Residual	627,2	29	21,6		
Total	2984,0	31			

Berdasarkan tabel 8, nilai F hitung sebesar 54,5 dengan signifikansi $0,000 (< 0,05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan dan layak untuk

memprediksi motivasi belajar berdasarkan variabel *screen time* weekday dan *screen time* weekend. Dengan kata lain, secara simultan kedua variabel *screen time* berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar.

Tabel 9. Hasil uji regresi linear berganda (koefisien)

Variabel	Koefisien Regresi (B)	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	102,4	3,21		31,9	0,000
X1 (Screen Time Weekday)	-2,15	0,64	-0,24	-3,36	0,002
X2 (Screen Time Weekend)	-3,08	0,60	-0,37	-5,13	0,000

Berdasarkan tabel 9, persamaan regresi linear berganda yang diperoleh adalah $Y = 102,4 - 2,15 X_1 - 3,08 X_2 + e$. Interpretasi dari persamaan regresi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Konstanta (a) = 102,4 nilai konstanta sebesar 102,4 menunjukkan bahwa jika tidak ada *screen time* ($X_1 = 0$ dan $X_2 = 0$), maka skor motivasi belajar peserta didik diperkirakan sebesar 102,4. Nilai ini berada di atas skala maksimum 100, yang secara teoritis menunjukkan bahwa tanpa *screen time*, motivasi belajar peserta didik akan sangat tinggi.
2. Koefisien Regresi X_1 (b_1) = -2,15 koefisien regresi untuk *screen time* weekday bernilai negatif sebesar 2,15. Artinya, setiap peningkatan *screen time* weekday sebesar 1 jam per hari akan diikuti oleh penurunan motivasi belajar sebesar 2,15 poin, dengan asumsi variabel *screen time* weekend tetap (konstan). Nilai signifikansi 0,002 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa pengaruh X_1 terhadap Y adalah signifikan.
3. Koefisien Regresi X_2 (b_2) = -3,08: Koefisien regresi untuk *screen time* weekend bernilai negatif sebesar 3,08. Artinya, setiap peningkatan *screen time* weekend sebesar 1 jam per hari akan diikuti oleh penurunan motivasi belajar sebesar 3,08 poin, dengan asumsi variabel *screen time* weekday tetap (konstan). Nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa pengaruh X_2 terhadap Y adalah signifikan.

Berdasarkan nilai koefisien regresi, terlihat bahwa *screen time* weekend ($b_2 = -3,08$) memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap penurunan motivasi belajar dibandingkan *screen time* weekday ($b_1 = -2,15$). Perbedaan sebesar 0,93 poin ini menunjukkan bahwa setiap tambahan satu jam *screen time* di akhir pekan berdampak hampir satu setengah kali lebih buruk terhadap motivasi belajar dibandingkan tambahan satu jam di hari sekolah. Temuan ini diperkuat oleh nilai koefisien Beta (koefisien standar) yang menunjukkan sumbangan relatif masing-masing variabel. Nilai Beta untuk X_2 (-0,37) lebih besar dibandingkan X_1 (-0,24), mengindikasikan bahwa *screen time* weekend memberikan kontribusi yang lebih dominan dalam memprediksi motivasi belajar dibandingkan *screen time* weekday.

Untuk memvalidasi model regresi, dilakukan analisis residual yang meliputi uji normalitas residual dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas residual hasil uji normalitas residual menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($> 0,05$), yang berarti residual berdistribusi normal. Uji heteroskedastisitas uji heteroskedastisitas dengan *glejser test* menunjukkan nilai signifikansi

untuk X1 sebesar 0,312 dan X2 sebesar 0,278 ($> 0,05$), yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas atau dengan kata lain model bersifat homoskedastis. Scatter plot menunjukkan pola titik-titik yang tersebar mengikuti garis linear menurun dari kiri atas ke kanan bawah.

Pola ini mengonfirmasi adanya hubungan negatif antara *screen time* weekday dengan motivasi belajar. Semakin tinggi nilai *screen time* weekday, semakin rendah skor motivasi belajar. Scatter plot untuk hubungan *screen time* weekend dengan motivasi belajar menunjukkan pola yang lebih rapat di sekitar garis regresi dibandingkan dengan *screen time* weekday. Hal ini konsisten dengan nilai korelasi X2 yang lebih tinggi (-0,86) dibandingkan X1 (-0,81), yang berarti hubungan X2 dengan Y lebih kuat dan lebih konsisten. Grafik batang menunjukkan bahwa rata-rata *screen time* weekend (6,93 jam) secara konsisten lebih tinggi dibandingkan *screen time* weekday (5,63 jam) pada seluruh responden. Peningkatan durasi ini berkisar antara 1,0 hingga 1,5 jam per hari. Berdasarkan seluruh analisis data yang telah dilakukan, ringkasan hasil penelitian disajikan pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Ringkasan hasil penelitian

No	Hipotesis	Hasil Uji	Kesimpulan
1	Terdapat pengaruh negatif <i>screen time</i> weekday terhadap motivasi belajar	$r = -0,81$; sig. = 0,000	Diterima
2	Terdapat pengaruh negatif <i>screen time</i> weekend terhadap motivasi belajar	$r = -0,86$; sig. = 0,000	Diterima
3	Terdapat perbedaan pengaruh antara <i>screen time</i> weekday dan weekend	$b_1 = -2,15$; $b_2 = -3,08$	Weekend lebih besar
4	Terdapat pengaruh simultan <i>screen time</i> terhadap motivasi belajar	$R^2 = 0,79$; sig. F = 0,000	Diterima

Beberapa keterbatasan dalam hasil penelitian ini perlu diakui reliabilitas instrumen *screen time* sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, instrumen *screen time* memiliki reliabilitas rendah ($\alpha = 0,52$). Hal ini dapat memengaruhi akurasi estimasi pengaruh *screen time* terhadap motivasi belajar. Ukuran sampel jumlah sampel yang relatif kecil ($n=32$) membatasi generalisasi temuan penelitian. Hasil penelitian ini hanya berlaku untuk konteks sekolah tempat penelitian dilakukan. Data Cross-sectional pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu (*cross-sectional*), sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan pola *screen time* dan motivasi belajar dalam rentang waktu tertentu. Potensi Bias Self-Report Data *screen time* diperoleh melalui laporan mandiri peserta didik yang berpotensi mengandung bias, baik karena kesalahan estimasi maupun kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial. Variabel luar masih terdapat kemungkinan variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini ikut memengaruhi motivasi belajar, seperti dukungan orang tua, kualitas tidur, atau kebiasaan belajar.

Pembahasan

Hasil analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *screen time* baik pada hari sekolah (*weekday*) maupun akhir pekan (*weekend*) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VI sekolah dasar. Temuan ini dibuktikan melalui uji korelasi Pearson yang menghasilkan nilai $r = -0,81$ untuk hubungan *screen time* weekday dengan motivasi belajar, dan $r = -0,86$ untuk hubungan *screen time* weekend dengan motivasi belajar. Kedua nilai korelasi menunjukkan

hubungan negatif yang sangat kuat dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Artinya, semakin tinggi durasi penggunaan layar, maka semakin rendah motivasi belajar peserta didik.

Hasil uji regresi linear berganda memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa setiap peningkatan *screen time* weekday sebesar 1 jam per hari akan diikuti oleh penurunan motivasi belajar sebesar 2,15 poin, sementara setiap peningkatan *screen time* weekend sebesar 1 jam per hari akan diikuti oleh penurunan motivasi belajar sebesar 3,08 poin. Secara simultan, *screen time* memberikan kontribusi sebesar 79% terhadap variasi motivasi belajar peserta didik, yang berarti hanya 21% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kualitas tidur, dukungan keluarga, atau metode pengajaran guru. Salah satu temuan paling signifikan adalah bahwa *screen time* weekend memiliki pengaruh lebih besar terhadap penurunan motivasi belajar dibandingkan *screen time* weekday ($b_2 = -3,08 > b_1 = -2,15$).

Perbedaan sebesar 0,93 poin ini menunjukkan bahwa setiap tambahan satu jam *screen time* di akhir pekan berdampak hampir satu setengah kali lebih buruk. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor perbedaan struktur waktu. Di hari sekolah, waktu peserta didik telah terstruktur oleh kegiatan belajar mengajar, ekstrakurikuler, dan kewajiban mengerjakan PR. Dalam struktur yang padat ini, *screen time* cenderung menjadi aktivitas "sisa" di waktu luang yang terbatas. Sebaliknya, di akhir pekan, peserta didik tidak memiliki kewajiban sekolah sehingga waktu terbentang panjang tanpa struktur yang jelas. Dalam kondisi tidak terstruktur ini, perangkat digital menjadi "pengisi waktu" yang paling mudah diakses, sehingga anak dapat menghabiskan waktu 6-8 jam atau lebih di depan layar tanpa menyadari lamanya waktu.

Durasi panjang ini berpotensi mengganggu ritme sirkadian, menunda waktu tidur, dan mengurangi kualitas tidur, yang pada akhirnya berdampak pada kesiapan dan konsentrasi belajar di hari Senin. Perbedaan jenis konten di akhir pekan, ketika tidak ada tuntutan akademik, peserta didik cenderung menggunakan perangkat untuk mengakses konten hiburan seperti game online, media sosial, atau layanan streaming. Konten-konten ini dirancang untuk memberikan kepuasan instan dan stimulasi berkelanjutan yang mengaktifkan sistem dopamin di otak secara intensif. Akibatnya, ketika peserta didik kembali ke sekolah di hari Senin dan dihadapkan pada aktivitas belajar yang membutuhkan usaha kognitif lebih besar serta penghargaan yang tertunda, aktivitas tersebut terasa membosankan dan tidak menarik.

Perbedaan pola pengawasan orang tua pada hari sekolah, orang tua cenderung lebih ketat membatasi penggunaan gadget karena prioritas utama adalah sekolah dan belajar (Rawanita & Mardhiah, 2024). Namun di akhir pekan, terjadi kelonggaran pengawasan secara alami karena orang tua mungkin berpikir anak berhak bersantai setelah belajar seminggu penuh. Kelonggaran ini, jika tanpa disertai pembatasan waktu yang tegas dan pendampingan dalam memilih konten berkualitas, dapat membuat anak terpapar layar secara berlebihan. Efek akumulasi dan kurangnya aktivitas fisik *screen time* panjang di akhir pekan berarti berkurangnya waktu untuk aktivitas fisik dan bermain di luar ruangan.

Padahal, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran jasmani yang secara positif berkaitan dengan motivasi belajar. Anak yang bugar secara fisik cenderung memiliki konsentrasi lebih baik, tingkat stres lebih rendah, dan semangat belajar lebih tinggi. Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa implikasi praktis yang dapat diterapkan oleh guru dan orang tua. Bagi guru mengintegrasikan literasi digital tentang

manajemen *screen time* ke dalam pembelajaran. Memberikan perhatian khusus pada pembelajaran di hari Senin dengan merancang aktivitas yang lebih ringan dan interaktif untuk membantu transisi siswa dari suasana liburan.

Membangun komunikasi rutin dengan orang tua mengenai pentingnya mengawasi *screen time* anak di rumah, terutama di akhir pekan. Mengarahkan penggunaan teknologi ke arah produktif dengan memberikan tugas-tugas kreatif yang memanfaatkan perangkat digital. Bagi orang tua menetapkan aturan penggunaan gawai yang jelas dan konsisten, baik di hari sekolah maupun akhir pekan. Memberikan perhatian khusus pada akhir pekan dengan menyediakan alternatif kegiatan menarik di luar rumah, membatasi akses tanpa pengawasan, dan menciptakan "hari tanpa layar". Melakukan pendampingan aktif (*co-viewing* dan *co-playing*) untuk memahami konten yang dikonsumsi anak dan mengarahkan diskusi ke hal-hal positif.

Menjadi teladan dalam penggunaan perangkat digital yang sehat. Memastikan anak tidak menggunakan perangkat digital setidaknya satu jam sebelum waktu tidur untuk menjaga kualitas tidur. Beberapa keterbatasan perlu diakui reliabilitas instrumen *screen time* tergolong rendah ($\alpha = 0,52$) yang mengindikasikan bahwa butir pernyataan kurang konsisten dalam mengukur konstruk yang sama. Ukuran sampel terbatas ($n=32$) sehingga generalisasi temuan perlu hati-hati. Desain *cross-sectional* tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat secara kausal. Potensi bias *self-report* karena data diperoleh melalui laporan mandiri peserta didik. Penelitian hanya mengukur durasi, bukan jenis konten yang dikonsumsi. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan instrumen *screen time* yang lebih reliabel, menambahkan variabel moderator dan mediator, mengukur jenis konten, serta menggunakan desain longitudinal untuk menganalisis hubungan kausal yang lebih kuat.

Simpulan

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, beberapa rekomendasi untuk penelitian lanjutan dapat dirumuskan pengembangan instrumen *screen time* yang lebih reliabel. Penelitian selanjutnya perlu mengembangkan instrumen pengukuran *screen time* yang lebih akurat dan reliabel. Alternatif yang dapat digunakan antara lain *time-use diary* yang diisi setiap hari selama satu minggu, wawancara mendalam dengan peserta didik dan orang tua, atau pemanfaatan aplikasi pencatat waktu layar otomatis pada perangkat yang digunakan anak. Pengukuran dengan metode ganda (triangulasi) juga dapat meningkatkan validitas data.

Penambahan variabel moderator dan mediator penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi variabel-variabel yang mungkin memoderasi atau memediasi hubungan antara *screen time* dan motivasi belajar. Variabel moderator seperti pola asuh orang tua, status sosial ekonomi keluarga, atau dukungan guru dapat memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Sementara variabel mediator seperti kualitas tidur, kebugaran jasmani, atau regulasi diri dapat menjelaskan mekanisme bagaimana *screen time* memengaruhi motivasi belajar. Pengukuran jenis dan kualitas konten penelitian mendatang perlu mengukur tidak hanya durasi *screen time*, tetapi juga jenis konten yang dikonsumsi (edukatif vs hiburan, aktif vs

pasif), konteks penggunaan (sendiri vs bersama orang tua), serta tujuan penggunaan (belajar vs bermain).

Pendekatan yang lebih holistik ini akan memberikan pemahaman yang lebih kaya mengenai dampak teknologi terhadap motivasi belajar. Desain longitudinal penelitian dengan desain longitudinal yang mengamati subjek yang sama dalam rentang waktu yang lebih panjang (misalnya satu tahun ajaran) dapat memberikan gambaran tentang perubahan pola *screen time* dan motivasi belajar, serta memungkinkan analisis hubungan kausal yang lebih kuat. Desain ini juga dapat mengidentifikasi periode-periode kritis di mana intervensi pengelolaan *screen time* paling efektif dilakukan.

Perluasan konteks penelitian penelitian serupa perlu dilakukan di berbagai konteks dengan karakteristik yang berbeda, seperti sekolah swasta vs negeri, sekolah di perkotaan vs pedesaan, atau sekolah dengan kebijakan berbeda terkait penggunaan gadget. Perbandingan lintas konteks ini akan menguji generalisasi temuan dan mengidentifikasi faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi hubungan *screen time* dengan motivasi belajar. Penelitian tindakan atau intervensi penelitian selanjutnya dapat merancang dan menguji efektivitas program intervensi pengelolaan *screen time*, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Program pelatihan manajemen waktu digital untuk siswa, pendampingan orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget, atau pengembangan kurikulum literasi digital di sekolah. Penelitian intervensi ini akan memberikan kontribusi praktis langsung bagi upaya peningkatan motivasi belajar peserta didik.

Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya asli penulis dan belum pernah dipublikasikan serta tidak sedang dalam proses publikasi pada jurnal atau media ilmiah lain. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Amir, A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Pampangan. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 287–296. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/1613>
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/609>
- BPS. (2024). *Statistik Pendidikan 2024*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/11/22/c20eb87371b77ee79ea1fa86/statistik-pendidikan-2024.html>
- Buchanan, R., Southgate, E., & Smith, S. P. (2019). ‘The whole world’s watching really’: Parental and educator perspectives on managing children’s digital lives. *Global Studies of Childhood*, 9(2), 167–180. <https://doi.org/10.1177/2043610619846351>
- Chang, C.-W., & Chang, S.-H. (2023). The Impact of Digital Disruption: Influences of Digital Media and Social Networks on Forming Digital Natives’ Attitude. *Sage Journal*, 13(3), 21582440231191741. <https://doi.org/10.1177/21582440231191741>

- Choi, Y., Lee, D. Y., Lee, S., Park, E.-J., Yoo, H. J., & Shin, Y. (2021). Association Between Screen Overuse and Behavioral and Emotional Problems in Elementary School Children. *Soa--Ch'ongsonyon Chongsin Uihak = Journal of Child & Adolescent Psychiatry*, 32(4), 154–160. <https://doi.org/10.5765/jkacap.210015>
- Dalimunthe, I. S., Arfandi, M., & Hamidah, H. (2025). Strategi Pemerintahan Desa dalam Menanggulangi Kecanduan Gadget Melalui Program Ramah Anak. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 215–230. [https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22\(1\).21791](https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(1).21791)
- Dardanou, M., Unstad, T., Brito, R., Dias, P., Fotakopoulou, O., Sakata, Y., & O'Connor, J. (2020). Use of touchscreen technology by 0–3-year-old children: Parents' practices and perspectives in Norway, Portugal and Japan. *Journal of Early Childhood Literacy*, 20(3), 551–573. <https://doi.org/10.1177/1468798420938445>
- Fadli, M., Qolbi, L., Mutiasya, K., Hayati, S., Tionita, E., & Azizah, H. (2025). Penggunaan Gadget di Kalangan Anak SD dan Tantangan dalam Lingkungan Sekolah. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 3(2), 159–167. <https://doi.org/10.55606/lencana.v3i2.5027>
- Fathah, K., Suhartono, S., & Chamdani, M. (2022). The Effect of Screen Time on Learning Achievement to Fifth Grade Students of Public Elementary Schools in Kebumen Sub-District in Academic Year of 2021/2022. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(3). <https://doi.org/10.20961/jkc.v10i3.61578>
- Fernandez, I. L., Idoiaga-Mondragon, N., Gaztañaga, M., & Dosil-Santamaria, M. (2025). Understanding parents' motivations for giving their children smartphones: A qualitative study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(10), 2929–2952. <https://doi.org/10.1177/02654075251352599>
- High, A. C., Fox, J., & McEwan, B. (2024). Technology, relationships, and well-being: An overview of critical research issues and an introduction to the special issue. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(5), 1055–1072. <https://doi.org/10.1177/02654075241236986>
- Imamy, J., Indahwati, N., & Ilmiawan, D. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Hijau Hitam. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 155–163. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4338>
- Li, Y. (2024). Children's development in the digital age: Impact of technology, family, and pandemic on education and well-being. *Early Child Development and Care*, 194(13–14), 1245–1250. <https://doi.org/10.1080/03004430.2024.2440687>
- Maryani, E. D., & Hilalludin, H. (2025). Peran Pendidikan Dasar dalam Mencegah Ketergantungan Gadget pada Anak Usia 7-12 Tahun. *Elementary Pedagogy*, 1(2), 9–15. <https://jurnal.stkip-majenang.ac.id/index.php/pedagogia/article/view/206>
- Messena, M., & Everri, M. (2023). Unpacking the relation between children's use of digital technologies and children's well-being: {A} scoping review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 161–198. <https://doi.org/10.1177/13591045221127886>

- Neumann, M. M., & Neumann, D. L. (2017). The use of touch-screen tablets at home and pre-school to foster emergent literacy. *Journal of Early Childhood Literacy*, 17(2), 203–220. <https://doi.org/10.1177/1468798415619773>
- Nuryati, N., Harsono, H., Wulandari, M. D., Rahmawati, L. E., & Widyasari, C. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(3), 512–522. <https://doi.org/10.37329/cetta.v8i3.4578>
- O'Reilly, C., & Mohan, G. (2023). Parental influences on excessive Internet use among adolescents. *Internet Research*, 33(7), 86–110. <https://doi.org/10.1108/INTR-12-2021-0904>
- Prasad Parajuli, K., Rana, K., & Laudari, S. (2024). Teachers' use of mobile devices in suburban under-resourced secondary schools in Nepal. *Distance Education*, 45(4), 606–626. <https://doi.org/10.1080/01587919.2024.2379831>
- Puja, I. B. P. (2024). The mediating role of online learning motivation in the influence of service quality, social media usage, and pedagogical teaching competence of teachers on student learning satisfaction. *Cogent Social Sciences*, 10(1), 2396934. <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2396934>
- Putera, P. H., Ridwan, M., & Juheri. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII dengan Pendekatan Bermain pada Mata Pelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 133–139. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.304>
- Randy, M. Y., & Cholifah, P. S. (2021, December 13). *Elementary School Teacher Challenges in Using Learning Media During Online Learning*. 160–164. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211210.027>
- Rawanita, M., & Mardhiah, A. (2024). Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(3), 274–294. <https://jurnal.fanshurinstitute.org/index.php/wathan/article/view/152>
- Riyandani, N., Mufidah, A. A., Kurniawan, D., Fatimah, D. K., & Prasetyo, A. (2025). Analisis Dampak Penggunaan Screen Time terhadap Perilaku Sosial dan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 9(6), 1788–1798. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i6.10837>
- Roztocki, N., Soja, P., & Weistroffer, H. R. (2019). The role of information and communication technologies in socioeconomic development: Towards a multi-dimensional framework. *Information Technology for Development*, 25(2), 171–183. <https://doi.org/10.1080/02681102.2019.1596654>
- Størup, J. O., & Lieberoth, A. (2023). What's the problem with "screen time"? A content analysis of dominant voices and worries in three years of national print media. *Convergence*, 29(1), 201–224. <https://doi.org/10.1177/13548565211065299>
- Yunita, T., & Masriadi, M. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Menurunkan Kemampuan Belajar Siswa. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(2), 7359–7365. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i2.1866>