

**TANTANGAN GENERASI ALPHA : IMPLIKASI ADIKSI GADGET PADA
REGULASI EMOSI SISWA DI MI RAUDLATUL ULUM 1
BRANGKAL JOMBANG**

Dewi Fajriyatul Anjani¹, Ariga Bahrodin²

^{1,2}Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

¹dewianjani@mhs.unhasy.ac.id, ²arigabahridin@unhasya.ac.id

ABSTRACT

The swift evolution of digital technology has fundamentally altered the behavior of children, particularly Generation Alpha, who have been digitally integrated since birth. This shift raises critical concerns regarding students' emotional growth, specifically their proficiency in managing emotions. This research investigates how gadget dependency affects the emotional regulation skills of students at MI Raudlatul Ulum 1 Brangkal Jombang. Employing a qualitative case study approach, the study gathered data through direct observations, comprehensive interviews, and archival analysis involving school administrators, teachers, parents, and students. The results indicate an alarmingly high frequency of gadget usage, primarily driven by recreational interests such as online gaming, video consumption, and social media engagement. Excessive and unmonitored screen time is shown to detrimental effect on students' physical health, academic engagement, and psychological equilibrium. Observed symptoms include diminished self-discipline, emotional instability, lack of focus, and social withdrawal. Furthermore, students often exhibit irritability or resistance when gadget usage is restricted. These results validate that gadget addiction significantly impairs students' ability to handle emotional triggers appropriately. Consequently, a robust partnership between schools and households is essential to foster responsible digital habits that support optimal emotional development.

Keywords: *digital technology, emotion regulation, gadget addiction*

ABSTRAK

Akselerasi teknologi digital telah mentransformasi perilaku anak-anak secara fundamental, khususnya pada Generasi Alpha yang terpapar gadget sejak dini. Fenomena ini memicu kekhawatiran terkait aspek emosional siswa, terutama dalam kontrol emosi yang efektif. Penelitian ini mengevaluasi pengaruh ketergantungan gadget terhadap kapasitas regulasi emosi siswa di MI Raudlatul Ulum 1 Brangkal Jombang. Menggunakan metodologi kualitatif dengan desain studi kasus, data dikumpulkan melalui teknik observasi partisipatif, wawancara intensif, dan penelaahan dokumen yang melibatkan kepala sekolah, staf pengajar, orang tua, serta siswa. Temuan penelitian menunjukkan adanya intensitas penggunaan

gadget yang sangat tinggi, didominasi oleh konsumsi konten hiburan seperti gim daring, konten streaming, dan media sosial. Durasi penggunaan yang tidak terukur ini berkorelasi negatif terhadap kesehatan fisik, kesiapan kognitif, dan stabilitas mental siswa. Manifestasi yang muncul meliputi penurunan kontrol diri, fluktuasi emosi, degradasi konsentrasi, serta isolasi sosial. Respon agresif dan sikap apatis juga ditemukan saat akses teknologi dibatasi. Secara keseluruhan, adiksi gadget secara signifikan mendegradasi kemampuan siswa dalam merespons situasi secara emosional dengan tepat. Oleh karena itu, kolaborasi strategis antara lingkungan pendidikan dan keluarga menjadi krusial untuk membimbing anak dalam pemanfaatan teknologi yang lebih sehat demi keseimbangan emosional mereka.

Kata Kunci: adiksi gadget, regulasi emosi, teknologi digital

A. Pendahuluan

Transformasi menyeluruh dalam aspek kehidupan manusia saat ini tidak lepas pesatnya perkembangan teknologi informasi dalam beberapa dekade ini. Di dunia pendidikan, pengaruhnya sangat terasa di mana teknologi telah mengubah paradigma belajar dan berinteraksi (Hasnida, Sindi Septia, Ridho Adrian 2022). Selain memperlebar kanal informasi, teknologi kini menjadi instrumen utama membentuk ulang perilaku sosial dan komunikasi antarindividu. Perubahan ini berimplikasi langsung pada generasi yang lahir dan berkembang di tengah kemajuan tersebut, salah satunya adalah Generasi Alpha. Generasi ini tumbuh bersamaan dengan berkembangnya teknologi digital secara masif, sehingga sejak usia yang sangat muda mereka sudah akrab dengan

berbagai perangkat elektronik dalam kehidupan sehari-hari (Chusna 2017).

Generasi Alpha kerap disebut sebagai digital native, yaitu kelompok yang terbiasa mengoperasikan gadget seperti smartphone, tablet, dan perangkat pintar lainnya sejak dini (Tarumingkeng 2025). Perangkat-perangkat tersebut tidak hanya digunakan untuk keperluan edukatif, tetapi juga telah menjadi sarana hiburan utama yang sulit dipisahkan dari keseharian mereka (Rizkia Ramadhania Nurbani dan Esya Anesty Mashudi 2023). Situasi tersebut memicu kekhawatiran khusus, terutama di jenjang pendidikan dasar. Hal ini dikarenakan anak-anak pada usia tersebut sedang menjalani fase pertumbuhan yang sangat menentukan bagi internalisasi nilai karakter serta pengembangan kompetensi dasar mereka.

Di rentang usia tersebut, siswa sangat memerlukan penguasaan atas regulasi emosi sebagai fondasi pertumbuhan mereka. Hal ini berkaitan dengan bagaimana anak mampu memahami dinamika perasaan dalam diri, mengelolanya dengan bijak, dan menunjukkannya melalui tindakan yang relevan dengan kondisi lingkungannya (Kamilla dan Putri 2025). Kemampuan ini memiliki peran yang amat penting dalam menunjang keberhasilan akademik, membangun relasi sosial yang sehat, serta membentuk kepribadian yang matang dan adaptif. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan berpotensi menghambat perkembangan regulasi emosi (Sari, Handayani, dan Herliana 2023). Anak yang terbiasa mendapatkan kepuasan secara instan dari dunia digital cenderung kurang terlatih dalam menahan dorongan, mengelola frustrasi, serta mengendalikan emosi secara adaptif (Rusmini 2025).

Tingginya intensitas penggunaan gadget pada generasi ini juga tidak dapat dilepaskan dari dinamika lingkungan keluarga dan sosial. Keluarga merupakan institusi pertama dan paling berpengaruh dalam membentuk kebiasaan anak,

termasuk dalam hal penggunaan teknologi digital (Nuro Wardatul Millah 2022). Anak-anak yang mendapatkan pendampingan serta pola asuh yang tepat dari orang tua dan guru cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Sebaliknya, minimnya pengawasan dapat menjadi pintu masuk bagi berbagai persoalan seperti ketergantungan terhadap gadget, gangguan emosional, dan penurunan kualitas hubungan sosial (Helmi dan Hardiansyah 2024).

Berbagai kajian ilmiah telah mengungkapkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gadget pada anak, maka semakin menurun pula kemampuan mereka dalam menjalin interaksi sosial secara tatap muka (Juliana Sipahutar 2023). Anak yang mengalami kecanduan gadget kerap menunjukkan perilaku impulsif, mudah tersulut emosi, tidak sabar, serta kesulitan mengendalikan dorongan emosionalnya (Nuraini dan Wardhani 2023). Di samping itu, berkurangnya kesempatan berinteraksi tatap muka menyebabkan anak kehilangan ruang untuk mengembangkan empati, memahami perasaan orang lain, dan membangun keterampilan komunikasi yang efektif.

Fenomena ini dapat dipahami melalui kerangka Teori Sosial Kognitif yang dikemukakan oleh Bandura, yang menyatakan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui proses pengamatan dan peniruan terhadap lingkungan (LESILOLO 2019). Dalam konteks kecanduan gadget, kebiasaan penggunaan perangkat digital yang tinggi di lingkungan keluarga dan sosial akan cenderung direplikasi oleh anak. Kurangnya pengawasan dari orang tua dan guru pun semakin memperkuat terbentuknya pola perilaku adiktif tersebut (Rizkia Ramadhania Nurbani dan Esya Anesty Mashudi 2023)

Dalam sudut pandang pendidikan Islam, permasalahan pengendalian emosi tidak hanya dipahami sebatas aspek kejiwaan semata, melainkan turut bersinggungan dengan nilai-nilai penguasaan hawa nafsu yang telah lama dibahas dalam tradisi keilmuan Islam melalui konsep nafs (Yunika, Ahmad Tohar, dan Khoiri 2024). Konsep nafs merujuk pada dorongan batin yang perlu dikendalikan agar tidak mengarah pada perilaku yang berlebihan dan merugikan (Harahap et al. 2024). Di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah, nilai-nilai pengendalian diri

ini sesungguhnya telah terintegrasi dalam berbagai kegiatan keseharian, seperti pembiasaan disiplin, pelaksanaan ibadah, pembelajaran akhlak, serta penanaman sikap sabar dan tanggung jawab.

Meskipun demikian, dalam realitas kehidupan sehari-hari, kehadiran gadget kerap menjadi tantangan baru bagi implementasi nilai-nilai tersebut. Siswa yang terbiasa mengakses dunia digital tanpa batas cenderung kesulitan menahan keinginan untuk terus bermain game, menonton video, atau berselancar di media sosial (Rizko dan Marno 2024). Kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan antara penguatan nilai spiritual di sekolah dengan praktik kehidupan digital di rumah, mengindikasikan bahwa konsep pengendalian nafs belum sepenuhnya terinternalisasi dalam konteks penggunaan teknologi (Kamilla dan Putri 2025).

Oleh karena itu, integrasi antara pendidikan keagamaan dan realitas kehidupan digital menjadi sesuatu yang sangat mendesak. Madrasah tidak hanya berperan sebagai wadah penyampaian pengetahuan semata, tetapi juga berfungsi sebagai lingkungan pembinaan akhlak yang

mampu mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dengan berbagai tantangan yang hadir di era kontemporer. Dalam konteks ini, penguatan konsep nafs perlu diarahkan pada kemampuan siswa mengontrol penggunaan gadget, mengelola emosi saat menghadapi pembatasan akses, serta membangun kesadaran memanfaatkan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab (Harahap et al. 2024).

Meskipun kajian tentang dampak gadget terhadap perkembangan anak sudah cukup banyak dilakukan, masih dibutuhkan penelitian yang lebih mendalam dan kontekstual, terutama di lingkungan pendidikan dasar berbasis madrasah (Mimin, Kristen, dan Wacana 2022). Penelitian ini secara khusus dilaksanakan di MI Raudlatul Ulum 1 Brangkal Jombang untuk memperoleh gambaran nyata mengenai pola penggunaan gadget pada siswa serta dampaknya terhadap kemampuan regulasi emosi. Selain itu, penelitian untuk memahami peran lingkungan sekolah dan keluarga membimbing gadget agar selaras dengan nilai-nilai pendidikan Islam serta tidak berdampak negatif terhadap perkembangan emosional dan sosial siswa.

B. Metode Penelitian

Riset ini mengadopsi desain studi kasus dengan payung pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi secara komprehensif fenomena ketergantungan gadget serta dampaknya bagi kemampuan kontrol emosi peserta didik (Sugiyono 2025). Studi ini dilaksanakan di MI Raudlatul Ulum 1 Brangkal Jombang. Dalam menentukan informan, peneliti menerapkan metode sampling bertujuan (*purposive sampling*), di mana subjek dipilih berdasarkan kriteria spesifik yang selaras dengan tujuan kajian. Partisipan kunci meliputi satu kepala madrasah, satu wali kelas, serta tiga siswa yang teridentifikasi memiliki intensitas pemakaian gadget yang tinggi berdasarkan data awal. Sebagai penguat, kuesioner didistribusikan kepada 33 siswa lainnya guna memetakan tren penggunaan teknologi di lingkungan tersebut.

Pemilihan metode kualitatif didasari oleh kebutuhan untuk menginterpretasikan makna, persepsi, dan dinamika sosial yang berlangsung secara natural di sekolah. Strategi pengumpulan data dirancang secara terpadu melalui empat instrumen: pengamatan

langsung (observasi), diskusi mendalam (wawancara), pengisian angket, dan pengumpulan dokumen pendukung. Kombinasi ini memastikan data yang dihimpun bersifat utuh dan mendalam (Kurniawati 2023).

Selanjutnya, informasi yang terkumpul diolah menggunakan analisis deskriptif kualitatif melalui siklus pemilahan informasi (reduksi), pengorganisasian data (penyajian), serta perumusan simpulan. Guna menjamin keandalan hasil penelitian, peneliti menempuh prosedur verifikasi melalui triangulasi tiga dimensi:

- 1) Triangulasi Sumber:
Membandingkan perspektif dari kepala madrasah, guru, dan peserta didik.
- 2) Triangulasi Teknik: Mengonfrontasi hasil dari observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi.
- 3) Triangulasi Waktu: Melakukan pengecekan konsistensi data pada periode yang berbeda.

Integrasi protokol ini secara menyeluruh diharapkan mampu memperkuat tingkat akurasi (validitas) serta derajat kepercayaan (kredibilitas) dari temuan riset yang dipaparkan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan riset terkait implikasi adiksi gadget terhadap kontrol emosional peserta didik di MI Raudlatul Ulum 1 Brangkal Jombang dihimpun melalui teknik observasi partisipatif, diskusi mendalam, serta penelaahan dokumen secara sistematis. Seluruh informasi yang terekam kemudian dibedah secara integratif untuk memberikan potret objektif mengenai fenomena yang terjadi, dengan menyelaraskan sudut pandang dari berbagai pihak kunci, mulai dari siswa dan tenaga pendidik, kepala madrasah dan wali murid.

Secara kolektif, hasil kajian mengonfirmasi bahwa frekuensi interaksi siswa dengan gadget berada pada ambang batas yang sangat tinggi. Pemanfaatan perangkat tersebut mayoritas berpusat pada ranah rekreasional, khususnya aktivitas bermain gim daring, mengonsumsi konten visual di platform YouTube, serta berinteraksi melalui berbagai kanal media sosial. Agar lebih mudah dipahami, temuan penelitian disajikan dalam beberapa sub-tema berikut.

1. Intensitas Penggunaan Gadget dan Dampaknya terhadap Kesiapan Belajar.

Penggunaan gadget tidak hanya terjadi pada waktu luang, tetapi juga berlangsung hingga larut malam. Kondisi ini berdampak pada aspek fisik siswa seperti kelelahan dan kurang tidur.

Temuan utama:

- a. Siswa sering mengantuk di kelas
- b. Konsentrasi belajar menurun
- c. Respons terhadap pembelajaran rendah

Kondisi tersebut membuktikan bahwa pemakaian gadget yang tidak terkendali secara langsung mengakibatkan berkurangnya kesiagaan dan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar. Temuan ini memperkuat bahwa adiksi gadget tidak hanya berdampak pada perilaku, tetapi juga pada performa akademik.

2. Dominasi Gadget dan Perilaku Adiktif (Salience & Loss of Control)

Gadget telah menjadi aktivitas dominan dalam kehidupan siswa dan sulit dikontrol penggunaannya.

Temuan utama:

- a. Siswa lebih memilih hiburan dibanding belajar
- b. Kesulitan menghentikan penggunaan gadget
- c. Penggunaan berlangsung berjam-jam hingga lupa waktu

Kondisi ini menunjukkan adanya gejala salience (dominasi pikiran) dan loss of control sebagaimana dijelaskan dalam Components Model of Addiction. Siswa menjadikan gadget sebagai pusat aktivitas utama sehingga menggeser prioritas belajar.

3. Reaksi Emosional Negatif (Withdrawal Symptoms)

Pada saat penggunaan gadget mulai dikurangi, siswa kerap menampilkan gejala emosional yang terbilang kuat dan sangat terasa.

Temuan utama:

- a. Mudah marah dan kesal
- b. Ngambek atau menarik diri
- c. Merasa “ada yang kurang” tanpa gadget

Gejala ini menunjukkan adanya ketergantungan psikologis, di mana gadget berfungsi sebagai alat regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan konsep withdrawal dalam perilaku adiktif.

4. Dampak terhadap Regulasi Emosi Siswa

Dari aspek emosional, siswa mengalami berbagai gangguan dalam mengelola emosi.

Temuan utama:

- a. Mudah marah dan kurang sabar
- b. Emosi tidak stabil (mood swings)
- c. Kesulitan mengendalikan diri

Dalam perspektif Process Model of Emotion Regulation, kondisi ini menunjukkan kegagalan pada tahap response modulation, yaitu ketidakmampuan mengontrol respons emosi secara adaptif.

5. Penurunan Kemampuan Kognitif dan Digital Amnesia

Adiksi gadget berdampak pada pola berpikir siswa.

Temuan utama:

- a. Bergantung pada jawaban instan dari internet
- b. Menurunnya kemampuan berpikir kritis
- c. Rendahnya kemandirian belajar

Fenomena ini dikenal sebagai digital amnesia, yaitu kecenderungan mengandalkan teknologi dibandingkan kemampuan kognitif sendiri. Siswa menjadi kurang terlatih dalam proses berpikir mendalam.

6. Penurunan Interaksi Sosial (Social Displacement)

Penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan berkurangnya interaksi sosial langsung.

Temuan utama:

- a. Siswa lebih banyak berinteraksi dengan gadget
- b. Menurunnya kemampuan komunikasi

- c. Rendahnya empati dan kerja sama

Hal ini sejalan dengan konsep social displacement, di mana interaksi nyata tergeser oleh aktivitas digital.

7. Peran Lingkungan dalam Membentuk Perilaku Adiktif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan penggunaan gadget.

Temuan utama:

- a. Kurangnya pengawasan orang tua
- b. Kebiasaan penggunaan gadget di rumah tinggi
- c. Minimnya kontrol dari lingkungan

Dalam perspektif Teori Sosial Kognitif Bandura, perilaku ini terbentuk melalui proses observational learning, di mana siswa meniru kebiasaan dari lingkungan sekitarnya.

8. Implikasi terhadap Perkembangan Siswa

Secara keseluruhan, adiksi gadget berdampak pada berbagai aspek perkembangan siswa:

- a. Akademik: menurunnya fokus dan motivasi belajar
- b. Emosional: rendahnya regulasi emosi
- c. Sosial: berkurangnya interaksi dan empati

d. Kognitif: menurunnya kemampuan berpikir kritis

Gadget tidak lagi sekadar alat bantu, tetapi telah menjadi faktor dominan yang membentuk pola perilaku siswa.

9. Upaya Penanganan

Berdasarkan temuan penelitian, diperlukan langkah strategis dari sekolah dan orang tua, antara lain:

- a. Pembatasan waktu penggunaan gadget
- b. Pendampingan dan pengawasan yang konsisten
- c. Pemberian aktivitas alternatif yang positif
- d. Penanaman disiplin dan kontrol diri

Upaya ini penting untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan menggunakan teknologi secara bijak.

D. Kesimpulan

Ketergantungan terhadap gadget terbukti memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kemampuan siswa dalam mengelola dan mengendalikan emosinya, sebagaimana ditemukan dalam penelitian yang dilaksanakan di MI Raudlatul Ulum 1 Brangkal Jombang. Durasi penggunaan gadget yang

panjang, khususnya untuk tujuan hiburan, berkontribusi signifikan terhadap menurunnya kesiapan belajar serta melemahnya kemampuan pengendalian diri siswa. Di samping itu, kecanduan gadget juga memberikan dampak negatif pada aspek sosial dan kognitif, yang ditandai dengan berkurangnya interaksi sosial secara langsung serta menurunnya kemampuan berpikir kritis dan kemandirian belajar.

Temuan penelitian ini menggarisbawahi bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol tidak hanya berpengaruh pada dimensi akademik, tetapi juga berimbas luas pada perkembangan emosional, sosial, dan kognitif siswa. Kondisi ini menjadi indikasi kuat bahwa kemampuan regulasi emosi siswa belum berkembang secara optimal dalam menghadapi paparan teknologi digital yang semakin masif.

Oleh karena itu, sangat diperlukan sinergi yang harmonis antara pihak sekolah dan keluarga dalam mengawasi dan membimbing penggunaan gadget pada anak. Upaya konkret yang dapat ditempuh antara lain pembatasan waktu penggunaan, pendampingan yang berkelanjutan, serta penanaman nilai

disiplin dan pengendalian diri. Langkah-langkah ini diharapkan dapat memastikan bahwa perkembangan emosional siswa tetap terjaga dan tumbuh secara optimal di tengah arus era digital yang terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Chusna, Puji Asmaul. 2017. "Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak." 315–30.
- Harahap, Muhammad Yunan, Sakban Lubis, Nanda Rahayu Agustia, dan Rahmad Sulaiman. 2024. "Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik." *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7(2):155–66.
- Hasnida, Sindi Septia, Ridho Adrian, Nico Aditia Siagian. 2022. "Tranformasi Pendidikan Di Era Digita." *Jurnal Pendidikan Nusantara* 2(1):110–16.
- Helmi, dan Rila Hardiansyah. 2024. "Dampak Interaksi dengan Gadget Terhadap Perkembangan Emosi dan Sosial Anak Sekolah Dasar: Sebuah Tinjauan Literatur." *Journal of Education and Culture* 4(1):13–20.
- Juliana Sipahutar, Rini. 2023. "Faktor yang Mempengaruhi Pengembangan Literasi Digital pada Anak Usia Dini di Indonesia." *Jurnal Usia Dini* 9(1):35–51.
- Kamilla, Khairunnisa Nazwa, dan Ayu Aprilia Pangestu Putri. 2025. "Dampak Kecanduan Gadget Pada Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4 – 5 Tahun." *Aulad: Journal on Early Childhood* 8(2):878–88.
- Kurniawati, Dian. 2023. "PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PRESTASI SISWA." *Jurnal Edusaintek* 2(2):182.
- LESILOLO, HERLY JEANETTE. 2019. "Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah." *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 4(2):186–202.
- Mimin, Elka, Universitas Kristen, dan Satya Wacana. 2022. "Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Aspek-Aspek Perkembangan Anak Usia Dini." *Jurnal Golden Age* 6(2):558–68.
- Nuraini, Filda, dan Junita Dwi Wardhani. 2023. "Hubungan Durasi Bermain Gadget dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7(2):2245–56.
- Nuro Wardatul Millah, Ariga Bahrodin. 2022. "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL." *Al-Adawat : Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 01(02):151–66.
- Rizkia Ramadhania Nurbani, dan Esya Anesty Mashudi. 2023. "Ketergantungan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun." *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*

- 8(2):100–105.
- Rizko, Ulfatur, dan Marno Marno. 2024. “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa Kelas IV di MI Ihyaul Islam I.” *Al-Madrasah Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 8(4):1641.
doi:10.35931/am.v8i4.3800.
- Rusmini, Sri. 2025. “Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Emosi Dan Sosial Anak.” 1(April):19–41.
- Sari, Seli Prastika, Yani Handayani, dan Irma Herliana. 2023. “Hubungan Tingkat Adiksi Penggunaan Gadget dengan Kecerdasan Emosional pada Anak Usia Sekolah Dasar.” *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 2(2):579–85.
- Sugiyono. 2025. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ke-7. Alfabeta.
- Tarumingkeng, Rudy C. 2025. *GENERASI ALPHA*.
- Yunika, Marwah, Ahmaddin Ahmad Tohar, dan Zuriatul Khoiri. 2024. “Pengendalian Diri Dalam Meningkatkan Moralitas Remaja: Prespektif Psikologi Islam.” *Kindergarten: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*.