

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan permainan baby pada *smartphone* dan kualitas tidur dengan perkembangan kognitif anak usia 5–6 tahun di Desa Tumbu'an Kecamatan Lubuk Sandi Kabupaten Seluma, dapat disimpulkan bahwa permainan baby pada *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kognitif anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan baby pada *smartphone* yang berlebihan cenderung memengaruhi perkembangan kognitif anak karena dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Selain itu, kualitas tidur juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kognitif anak. Anak yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir yang lebih optimal dibandingkan anak yang memiliki kualitas tidur kurang baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa permainan baby pada *smartphone* dan kualitas tidur secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kognitif anak usia 5–6 tahun di Desa Tumbu'an Kecamatan Lubuk Sandi Kabupaten Seluma. Berdasarkan hasil koefisien determinasi (R^2) diperoleh nilai sebesar 0,564 yang menunjukkan

bahwa permainan baby pada *smartphone* dan kualitas tidur memberikan kontribusi sebesar 56,4% terhadap perkembangan kognitif anak, sedangkan sisanya sebesar 43,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, penggunaan *smartphone* yang terkontrol dan kualitas tidur yang baik menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan untuk mendukung perkembangan kognitif anak usia dini secara optimal.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan baby pada *smartphone* dan kualitas tidur memiliki peranan terhadap perkembangan kognitif anak usia 5–6 tahun. Temuan ini memberikan implikasi bahwa perkembangan kognitif anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pembelajaran di sekolah, tetapi juga oleh kebiasaan yang dilakukan anak dalam kehidupan sehari-hari, termasuk penggunaan *smartphone* dan pola tidurnya.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat teori perkembangan kognitif yang dikemukakan oleh Piaget dan Vygotsky. Piaget menjelaskan bahwa anak usia 5–6 tahun berada pada tahap praoperasional, yaitu tahap ketika anak membutuhkan pengalaman nyata dan stimulasi dari lingkungan untuk mengembangkan kemampuan berpikirnya. Sementara itu, Vygotsky menekankan pentingnya interaksi sosial dan lingkungan dalam mendukung perkembangan kognitif anak.

Oleh karena itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar sehingga berpotensi memengaruhi perkembangan kognitifnya.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan gambaran kepada orang tua bahwa penggunaan *smartphone* perlu mendapatkan pengawasan yang baik. Orang tua perlu mengatur durasi penggunaan *smartphone* serta memilih permainan yang sesuai dengan usia anak agar tidak mengganggu aktivitas belajar, bermain, maupun waktu istirahat anak. Selain itu, kualitas tidur yang baik terbukti memiliki hubungan dengan perkembangan kognitif anak. Oleh karena itu, orang tua perlu membiasakan jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan mengurangi penggunaan *smartphone* menjelang waktu tidur. Dengan demikian, kebutuhan istirahat anak dapat terpenuhi sehingga perkembangan kognitif anak dapat berkembang secara optimal

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan terhadap penggunaan *smartphone* pada anak, khususnya dalam bermain permainan baby. Penggunaan

smartphone sebaiknya disesuaikan dengan usia anak dan diberikan batasan waktu yang jelas agar tidak mengganggu aktivitas belajar, bermain, maupun waktu tidur anak. Selain itu, orang tua diharapkan dapat membiasakan pola tidur yang teratur sehingga kualitas tidur anak tetap terjaga dan dapat mendukung perkembangan kognitif secara optimal.

2. Bagi Guru PAUD

Guru diharapkan dapat bekerja sama dengan orang tua dalam memantau perkembangan anak, terutama yang berkaitan dengan kebiasaan penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur anak. Guru juga dapat memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pengawasan penggunaan *smartphone* serta pentingnya tidur yang cukup bagi perkembangan anak usia dini.

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan diharapkan dapat memberikan program edukasi kepada orang tua mengenai penggunaan media digital yang sehat pada anak usia dini. Selain itu, lembaga pendidikan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur anak sebagai salah satu faktor yang mendukung keberhasilan proses belajar.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan perkembangan

kognitif anak, seperti pola asuh orang tua, lingkungan belajar, status gizi, maupun intensitas penggunaan media digital lainnya. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan wilayah penelitian yang lebih luas agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

Ag Khadijah, *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini* (Medan: Perdana Publishing, 2020).

Ahmad Izzuddin, 'Upaya Mengembangkan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Melalui Media Pembelajaran Sains', *Jurnal Edukasi Dan Sains*, 3 (2021), 542–57. Loeziana Uce, 'The Golden Age': Masa Efektif Merancang Kualitas Anak', *Jurnal Uin ArRaniry*, 2006, 35–45 <<https://doi.org/10.4324/9780203993026>>.

Ajeng Tyas Wijayanti, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Perawat Kelas Iii Di Rsud Dr. R. Goetoeng Taroenadibrata Purbalingga, Fakultas Ilmu Kesehatan Ump, 2017, 12-43.

Amelia, D. (2022). 'Hubungan Intensitas Bermain Smartphone dengan Kualitas Tidur Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*', 9(1), 77–84.

Assyfa Ramadhina And Others, "Karakteristik Perkembangan Kognitif Pada Anak', *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1.4 (2024), 177-84.

Ayu Kade Sri Widiastuti, Ida, 'Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak', *Repository.Unmul.Ac.Id*, 2021, 1–12.

Dian Andesta Bujuri, 'Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar Dan Implikasinya Dalam Kegiatan Belajar

Mengajar', *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 9.1(2018), 37

[https://doi.org/10.21927/Literasi.2018.9\(1\).37-50](https://doi.org/10.21927/Literasi.2018.9(1).37-50)>

Fadlillah, M. (2022). *Parenting Style to Support the Cognitive Development of Children*. *Jurnal Ilmiah Anak Usia Dini*, 8(2), 55–65.

Fatimah Ibda, 'Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget', *Intelektualita*, 3.1 (2015), 242904.

Fitriani, L. (2021). 'Dampak Penggunaan *Smartphone* terhadap Konsentrasi Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*', 5(1), 40–48.

Hidayat, A. (2022). Peran Orang Tua dalam Mengatur Penggunaan *Smartphone* pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 55–65.

I Wayan Prayogi And Kastama Putra, *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2022*, 2023.

Ibda, F. (2015). *Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget*. *Intelektualita*, 3(1), 242–254.

Ida Ayu Kade Sri Widiastuti, 'Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak', *Repository. Unmul.Ac.Id*, 2021, 1-12.

Ivo Retna Wardani Wardani, Mirza Immama Putri Zuani, And Nur Kholis, 'Teori Belajar Perkembangan Kognitiv Lev Vygotsky Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran',

DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam, 4.2 (2023), 332–46
<https://doi.org/10.58577/dimar.v4i2.92>

Jhoni. Warmansyah, Dkk., *Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini*, (Jakarta Timur: PT Bumi Jurnal Ekonomi Islam, VIII.I (2023), 1

Khadijah, *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini* (Medan: PerdanaPublishing, 2016).

Masria, 'Studi Literatur: Efek Penggunaan Smartphone Terhadap Durasi Tidur', Bandung Conference Series: Medical Science, 3.1 (2023), 397-401
<<https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6148>> *American Academy of Sleep Medicine* 2021.

Mohamad Daffa Putra Utama Noeradiana, Fajar Awalia Yulianto, And Sadeli Ni Made And Others, 'Reabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia', *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3.2 (2019), 30-38.

Novia Istiqomah And Maemonah Maemonah, 'Konsep Dasar Teori Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini Menurut Jean Piaget', *Khazanah Pendidikan*, 15.2 (2021), 151 <<https://doi.org/10.30595/jkp.v15i2.10974>>.

Novia Solichah, Hilmi Yatun Solehah, And Rafidatul Hikam, *Persepsi Serta Peran Orang Tua Dan Guru Terhadap Pentingnya Stimulasi Literasi Pada Anak Usia Dini*, 6.5

(2022), 3931-4<<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2453>>.

Rezita Rahma Reza And Others, *Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan*, Majority, 8.2 (2019), 247–5.

Ryan, Cooper, And Tauer, 'Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur', *Paper Knowledge Toward A Media History Of Documents*, 2015, 12–26
<[http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/9981/3/BAB II Pustaka.pdf](http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/9981/3/BAB%20II%20Pustaka.pdf)>.

Sandy Diana Mardlatillah And Nurjannah, *Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam*, *Happiness: Journal Of Psychology And Islamic Science*, 7.1 (2023), 65-71
<<https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>>.

Savitri, R, et al. (2025). *Sleep quality and child development: A recent study on sleep hygiene and disturbances in early childhood*. Kediri: OJS UNP Kediri.

Sinarmawati, 'Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Pertumbuhan Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) Di Wilayah Tk Seruni Kabupaten Gowa', *Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 2012, 60.

Sugiyono. 2019). *Metode penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Verena Paceli And Others, *'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusacendana', Cendana Medical Journal*, 2. November (2022), 301-8.

Wulandari, *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017).

Yuliani Nurani Sujiono, *'Hakikat Pengembangan Kognitif'*, 1–35

