

Program *Parenting* dalam Mengatur Waktu Penggunaan Ponsel di Rumah bagi Anak Tunagrahita Ringan di SLB Ar-Rahman

Wafa Himmah Khairiyah*, Dwi Endah Pertiwi
Universitas Islam Nusantara, Bandung, Indonesia

*Corresponding Author: wafa3056708@gmail.com

Dikirim: 28-08-2025; Direvisi: 09-09-2025; Diterima: 10-09-2025

Abstrak: Penggunaan ponsel terus meningkat signifikan, termasuk pada anak tunagrahita ringan. Penggunaan ponsel secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, di antaranya gangguan konsentrasi dan penurunan motivasi belajar. Peran aktif orang tua dalam membatasi waktu penggunaan ponsel anak di rumah jadi sangat penting. Penelitian bertujuan mendeskripsikan bentuk program *parenting* yang diterapkan orang tua dalam mengatur waktu penggunaan ponsel saat di rumah bagi anak tunagrahita ringan di SLB Ar-Rahman. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Tiga anak tunagrahita ringan kelas IV, VI, dan IX di SLB Ar-Rahman dengan kecenderungan menggunakan ponsel secara berlebihan saat di rumah menjadi subjek penelitian. Objek penelitian adalah jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan ponsel, program *parenting* yang membantu orang tua mengatur waktu penggunaan ponsel di rumah, dan masalah yang dihadapi orang tua selama program *parenting*. Penelitian menggunakan instrumen wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Tiga orang tua diwawancarai secara mendalam. Aktivitas anak selama di rumah diobservasi. Dokumentasi diperoleh dari catatan harian aktivitas anak serta foto kegiatan selama pelaksanaan program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam pengaturan penggunaan ponsel, orang tua menerapkan program *parenting* bersifat adaptif sesuai kebutuhan dan kemampuan anak. Strategi yang digunakan antara lain menetapkan waktu-waktu tertentu untuk penggunaan ponsel, melakukan pemantauan, memberikan arahan verbal, serta mengalihkan perhatian anak ke aktivitas non-digital seperti menggambar, bermain di luar rumah, atau membantu pekerjaan rumah. Pendekatan yang digunakan sebagian besar bersifat persuasif, tanpa paksaan langsung, dan mengedepankan komunikasi dua arah. Disimpulkan bahwa program *parenting* efektif untuk mengatur penggunaan ponsel bagi anak tunagrahita ringan saat di rumah.

Kata Kunci: Penggunaan Ponsel; Program *Parenting*; Tunagrahita Ringan

Abstract: Mobile phone use has been increasing significantly, including among children with mild intellectual disabilities. Excessive mobile phone use can have negative effects, such as impaired concentration and decreased motivation to learn. Therefore, the active role of parents in limiting their children's mobile phone use at home is very important. This study aims to describe the parenting programs implemented by parents to regulate mobile phone usage at home for children with mild intellectual disabilities at Ar-Rahman Special Educational School. This qualitative study employs a descriptive approach. The subjects of the study were three children with mild intellectual disabilities in grades IV, VI, and IX at Ar-Rahman Special Educational School, who tended to use mobile phones excessively at home. The focus of the study included the amount of time spent using mobile phones, the parenting programs that help parents regulate mobile phone use at home, and the problems faced by parents during these programs. The research instruments consisted of interviews, observations, and document analysis. In-depth interviews were conducted with the three parents. The children's activities at home were observed, and documentation was obtained from daily activity records as well as photos taken during the implementation of the program. The results indicated that, in regulating mobile phone use, parents implemented

adaptive parenting programs tailored to their children's needs and abilities. Strategies used included setting specific times for mobile phone use, monitoring, providing verbal instructions, and redirecting children's attention to non-digital activities such as drawing, playing outdoors, or helping with household chores. The approach was primarily persuasive, without direct coercion, and emphasized two-way communication. It was concluded that the parenting programs were effective in regulating mobile phone use for children with mild intellectual disabilities at home.

Keywords: managing mobile phone use, parenting program, mild intellectual disabilities

PENDAHULUAN

Penggunaan telepon seluler (ponsel) mengalami pertumbuhan yang sangat besar dalam lima tahun terakhir. Baik orang dewasa maupun anak-anak, termasuk balita, juga ikut menggunakan ponsel. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024), pada tahun 2024 sekitar 82,05% penduduk berusia 5 tahun ke atas di Indonesia menggunakan ponsel dan sekitar 72,78% penduduk dengan umur 5 tahun ke atas di Indonesia menggunakan internet, artinya dari empat orang terdapat tiga orang yang sudah menggunakan internet. Sejak Maret 2020 ketika pandemi Covid-19 dimulai, ketergantungan pada ponsel semakin menguat terutama untuk kebutuhan belajar dan komunikasi. Namun, kemajuan ini tidak hanya membawa efek yang baik, tetapi juga efek buruk yang menciptakan tantangan baru, khususnya bagi anak tunagrahita ringan.

Penggunaan ponsel yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi dan menurunnya kemampuan berpikir kritis yang berpengaruh pada perkembangan inteligensi (IQ) atau nilai kecerdasan anak. Oleh karena itu, selain guru yang mengawasi penggunaan ponsel di sekolah, peran aktif orang tua dalam membatasi waktu penggunaan ponsel serta mengawasi konten yang diakses sangat penting untuk memastikan anak menggunakan ponsel secara tepat dan bermanfaat bagi proses belajar. Dengan pengawasan yang efektif, orang tua dapat membantu anak mengoptimalkan stimulasi kognitif dan mendukung perkembangan IQ yang lebih baik (Hidayatuladkia 2021).

Studi yang dilakukan oleh Fatimah dan Effendi (2022) mengindikasikan bahwa siswa yang menggunakan ponsel terlalu lama mengalami penurunan dalam motivasi belajar mereka. Asmiati dan Maureza (2021) menjelaskan bahwa anak dengan hambatan intelektual ringan hingga sedang mengalami kecanduan ponsel yang berdampak pada aspek sosial dan akademik. Anak sering tidur sangat larut, sehingga di pagi hari merasa mengantuk saat belajar, dan ini berdampak pada prestasi sekolahnya. Sampai sekarang, masih sedikit penelitian yang fokus mengkaji program *parenting* yang bertujuan membatasi waktu penggunaan ponsel, khususnya pada anak tunagrahita ringan. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas dampak negatif penggunaan ponsel pada anak secara umum, tanpa menekankan pada strategi pengasuhan yang bersifat aktif dan sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk menguraikan bentuk program *parenting* yang diterapkan orang tua dalam mengatur waktu penggunaan ponsel bagi anak tunagrahita ringan jenjang sekolah dasar, serta strategi pendampingan yang dilakukan agar penggunaan ponsel tetap memberikan manfaat tanpa menghambat perkembangan sosial, akademik, dan kognitif anak.



Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Ar-Rahman menunjukkan hasil wawancara dengan orang tua dari tiga anak tunagrahita ringan. Anak A, misalnya, dalam penggunaan ponselnya saat sebelum berangkat ke sekolah dan ponsel tersebut diambil kembali oleh orang tua pada saat anak A sudah di sekolah. Namun, setelah pulang sekolah, anak A kembali menggunakan ponsel karena orang tuanya sibuk dengan pekerjaan rumah maupun di luar rumah yang tidak bisa ditinggalkan. Maka anak A dibiarkan menggunakan ponsel tanpa pengawasan yang intens sehingga durasi penggunaan ponselnya mencapai 6–8 jam sehari. Hal ini mengakibatkan anak A mengalami kesulitan memahami instruksi, lambat dalam proses berpikir, serta sering merasa mengantuk saat berada di sekolah. Anak B menggunakan ponsel sepulang sekolah, terutama ketika orang tuanya sibuk dengan pekerjaan rumah atau pekerjaan di luar rumah yang tidak bisa ditinggalkan dan terkadang memiliki *mood* sekolah yang tidak baik, maka orang tuanya sering kali membujuk anak B agar sekolah. Tetapi pada akhirnya anak B ini tidak masuk sekolah dan malah bermain ponsel dengan durasi yang sangat lama yaitu enam sampai delapan jam sehari. Ini yang mengakibatkan anak B ini sering ketinggalan pelajaran atau potensi yang sudah dimilikinya menurun. Sementara itu anak C dalam penggunaan ponsel ketika pulang sekolah dikarenakan orang tuanya memiliki pekerjaan rumah atau pekerjaan di luar rumah yang tidak bisa ditinggalkan dan orang tua dari anak C sering pulang sore bahkan malam. Maka anak C sering di rumah sendirian dan pengawasan penggunaan ponsel pada anak C kurang intens sehingga ia menggunakan ponsel 6–8 jam lebih dalam sehari. Hal ini menyebabkan anak C kurang bersosialisasi dengan teman atau orang lain di sekitarnya serta kurang fokus dalam mengerjakan suatu tugas.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan orang tua dari ketiga anak tunagrahita ringan di atas, mereka menyampaikan kesulitan yang dialami mereka saat anak menggunakan ponsel terlalu lama. Peneliti juga melakukan observasi langsung terhadap kebiasaan anak di rumah, serta mengumpulkan dokumentasi dari catatan orang tua. Dari ketiga sumber data ini, peneliti menyimpulkan perlunya program yang terstruktur untuk orang tua dalam membatasi waktu penggunaan ponsel, salah satunya yaitu dengan menetapkan durasi maksimal dua jam setiap hari disertai pengawasan orang tua. Batas waktu ini bertujuan agar anak tidak mengalami kecanduan ponsel, tetap mendapatkan manfaat positif dari ponsel secara terkontrol, serta tetap memiliki waktu yang cukup untuk kegiatan belajar, interaksi sosial, dan beristirahat. Penerapan program ini perlu disertai pengawasan dan pendampingan langsung dari orang tua agar anak memahami batasan dan mengembangkan kebiasaan penggunaan ponsel yang sehat dan bertanggung jawab.

Agar program ini dapat berjalan secara efektif, diperlukan keterlibatan aktif orang tua dalam membimbing anak dan menumbuhkan lingkungan rumah yang menunjang pembiasaan baru yang lebih sehat. Pendekatan yang digunakan tidak semata berfokus pada pembatasan waktu, namun juga menunjukkan betapa pentingnya konsistensi, komunikasi yang positif, dan pemberian contoh oleh orang tua dalam penggunaan ponsel sehari-hari. Dengan demikian, anak diharapkan tidak hanya memahami batasan waktu penggunaan ponsel, tetapi juga mulai membentuk kesadaran akan pentingnya pengelolaan waktu secara mandiri.

KAJIAN TEORI



Anak Tunagrahita Ringan

Menurut Faisah et al. (2023), salah satu karakteristik dari anak dengan tunagrahita ringan adalah memiliki kecerdasan atau inteligensi yang berkisar antara 50 hingga 70. Dengan tingkat inteligensi ini, kemampuan intelektual mereka terletak di bawah rata-rata, sehingga berpikir dengan baik menjadi tantangan, perhatian dan ingatan mereka cenderung lemah, sulit untuk melakukan pemikiran abstrak, serta kemampuan berpikir logis yang minim. Namun, mereka masih dapat melakukan aktivitas dasar seperti menulis, membaca, dan berhitung pada tingkat tertentu. Meski memiliki batasan dalam kosakata, tetapi tetap mampu belajar keterampilan. Dalam aspek ingatan dan perhatian, anak dengan tunagrahita ringan ini biasanya mengalami kelemahan. Di samping itu, mereka mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian pada suatu hal secara serius dan dalam waktu yang lama. Hal ini mengakibatkan fokus mereka cepat beralih ke isu lain dalam waktu singkat. Anak tunagrahita ringan juga cenderung cepat merasa jenuh ketika menghadapi dan memperhatikan pelajaran.

Definisi lain diungkapkan oleh Badriyah dan Pasmawati (2020) yang menjelaskan bahwa anak tunagrahita adalah individu dengan kemampuan intelektual di bawah standar, yang berarti mereka memiliki kecerdasan yang rendah dan ditandai oleh kurangnya kemampuan dalam berinteraksi sosial. American Association of Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) dalam Alfiyanah & Nadhirah (2024) menyatakan bahwa tunagrahita atau disabilitas intelektual merupakan suatu keadaan ketidakmampuan yang ditunjukkan oleh adanya batasan yang signifikan dalam dua fungsi, yaitu fungsi intelektual dan fungsi perilaku adaptif, yang mencakup berbagai keterampilan sosial dan kehidupan sehari-hari. Ketidakmampuan ini tidak muncul sebelum usia 18 tahun. Fungsi intelektual, juga disebut kecerdasan, mencakup kemampuan mental secara keseluruhan, seperti kemampuan untuk berpikir, menyelesaikan masalah, dan belajar.

Sesuai dengan pernyataan Putri (2018), anak dengan tunagrahita ringan memiliki sifat yang tidak sama dibandingkan anak pada umumnya. Agar proses pemberian layanan pendidikan lebih efektif dalam merancang program, menyelenggarakan pembelajaran, dan mengatur langkah selanjutnya, sangat penting bagi para pengajar untuk memahami karakteristik anak tunagrahita. Dalam Khoeriah et al. (2019) disebutkan beberapa aspek yang menggambarkan karakteristik penyandang tunagrahita ringan. Pertama, ciri dan motorik. Keterampilan motorik mereka berada di bawah standar anak-anak yang normal. Namun, dari segi fisik, mereka umumnya tidak menunjukkan anomali yang signifikan dan terlihat seperti anak-anak pada umumnya. Kedua, kecerdasan. Tantangan dalam berpikir secara abstrak adalah hal yang mereka alami. Namun secara umum masih mungkin untuk belajar hal-hal akademis, meskipun dalam batasan tertentu. Beberapa di antara mereka dapat mencapai tingkat inteligensi setara dengan anak-anak biasa yang berusia 12 tahun saat mereka dewasa. Ketiga, bahasa dan penggunaannya. Secara umum, mereka memiliki kemampuan berbicara dan menggunakan bahasa dengan baik, tetapi tidak begitu mahir dalam menarik kesimpulan tentang topik yang sedang dibahas. Keempat, sosial. Mereka cenderung bersikap menarik diri, kurang peduli pada lingkungan sekitar, dan sering kali mengalami kebingungan. Situasi ini semakin memburuk apabila lingkungan di sekitarnya tidak memberikan respons positif. Dalam beradaptasi, mereka lebih suka berinteraksi dengan anak-anak normal yang lebih muda usianya, dan mudah merasa



frustrasi. Keenam, pekerjaan. Mereka mampu mengerjakan tugas-tugas yang sederhana, meskipun demikian, mereka tetap bisa menjalani hidup secara mandiri saat melakukan pekerjaan layaknya orang dewasa.

Peran Orang Tua dalam Pengasuhan Anak

Keterlibatan mereka dalam membesarkan anak meliputi berbagai bentuk kontribusi orang tua dalam kegiatan sehari-hari anak, baik melalui interaksi langsung maupun melalui pengaruh tak langsung. Orang tua tidak hanya menyediakan makanan dan pakaian, tetapi juga membangun kebiasaan, sikap, serta nilai-nilai yang akan membentuk karakter anak. Proses pengasuhan ini dapat dilakukan melalui perhatian, kasih sayang, bimbingan, bahkan melalui cara orang tua berbicara dan berperilaku di lingkungan rumah. Anak menyerap banyak informasi dari lingkungan sekitarnya, terutama dari apa yang mereka saksikan dan alami bersama orang tua. Ini sejalan dengan yang dikemukakan Adzkiya et al. (2022) bahwa kontribusi orang tua dalam pengasuhan berperan sangat penting dalam proses mendidik dan membimbing anak, baik dari segi fisik maupun mental sejak mereka masih bayi hingga dewasa. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri pada anak agar mereka dapat selalu bersikap dan bertindak dengan baik serta sesuai dengan norma-norma agama dan etika masyarakat secara umum. Oleh karena itu, tindakan orang tua, termasuk saat mendampingi anak menggunakan ponsel atau perangkat teknologi, akan memiliki dampak besar pada perkembangan sikap dan kemajuan anak di masa mendatang.

Menurut Lestari et al. (2024), ayah dan ibu memainkan peran yang signifikan dalam mendukung anak dengan tunagrahita, terutama pada saat pembelajaran di lingkungan rumah. Mereka tidak hanya berfungsi sebagai pendamping dalam proses belajar, tetapi juga sebagai penyedia sarana pembelajaran, menciptakan lingkungan yang mendukung, serta menginspirasi anak agar tetap termotivasi. Dalam proses ini, orang tua dituntut untuk menyediakan waktu yang cukup demi memantau dan memberi arahan kepada anak secara langsung di rumah. Pendapat serupa diungkapkan oleh Sihombing dan Sidharta (2023) yang menyatakan bahwa orang tua berkontribusi signifikan dalam membentuk perilaku dan kebiasaan anak melalui pola interaksi dalam keluarga. Keterlibatan yang aktif serta pendekatan yang penuh empati dan konsisten dapat membangun suasana yang positif bagi anak dalam memahami pentingnya mengatur waktu dalam menggunakan ponsel.

Tanggung Jawab Orang Tua dalam Membimbing Penggunaan Teknologi

Peran orang tua dalam pendampingan anak saat memakai teknologi mencakup keterlibatan mereka dalam memberikan arahan, melakukan pengawasan, dan menyampaikan pengetahuan kepada anak ketika mereka berinteraksi dengan alat teknologi seperti ponsel, tablet, atau jaringan internet. Orang tua tidak sebatas memberikan izin, tetapi juga bertanggung jawab untuk memastikan bahwa penggunaan teknologi diarahkan pada hal-hal positif, seperti pendidikan, pencarian informasi, atau hiburan yang sesuai dengan usia anak. Dalam situasi ini, orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menanamkan kebiasaan yang sehat, menetapkan aturan yang jelas, serta menjadi teladan yang baik mengenai penggunaan teknologi di lingkungan rumah.

Menurut Hidayatuladkia et al. (2021), perkembangan teknologi informasi, khususnya berupa ponsel, telah memberikan pengaruh signifikan pada kehidupan anak-anak, termasuk pada aspek pendidikan, hiburan, serta komunikasi. Penggunaan



ponsel yang berlebihan memunculkan beberapa konsekuensi negatif, mulai dari masalah kesehatan fisik dan mental hingga penurunan mutu interaksi sosial. Untuk alasan ini, orang tua memiliki peranan yang sangat urgen dalam mengarahkan penggunaan teknologi secara bijak pada anak-anak dan mendukung perkembangan positif mereka. Sementara itu, Vitrianingsih dkk. (2019) mengemukakan bahwa peran orang tua sangat penting dalam mengawasi dan mengarahkan anak-anak agar tidak tergantung pada ponsel. Orang tua perlu secara proaktif mengawasi konten yang diakses melalui ponsel dan meningkatkan interaksi melalui percakapan, permainan, serta kegiatan bersama guna memastikan mutu hubungan serta menghindari efek negatif dari pemanfaatan teknologi digital. Pandangan serupa juga dinyatakan oleh Ariston dan Frahasini (2018) serta Pebriana (2017) yang menekankan pentingnya bimbingan orang tua dalam memilih permainan digital dan memberikan wawasan mengenai dampak dari penggunaan ponsel yang salah.

Selanjutnya, Karwati et al. (2020) menjelaskan bahwa orang tua harus mengatur waktu penggunaan ponsel oleh anak dan menyediakan kegiatan alternatif yang lebih bermanfaat, seperti bermain di luar, berolahraga, berlatih musik, atau aktivitas lain yang mampu meningkatkan interaksi sosial di antara teman-teman sebaya. Dalam konteks ini, pengawasan terhadap anak-anak terkait waktu dan akses ponsel menjadi bagian penting dari tanggung jawab orang tua, terutama untuk mereka di jenjang sekolah dasar yang membutuhkan pengawasan lebih ketat saat menggunakan media digital di rumah. Sejalan dengan hal di atas, Dzulfadhilah (2023) menekankan bahwa orang tua harus menetapkan batasan-batasan terhadap durasi, seberapa sering ponsel digunakan, serta mengawasi jenis konten yang dapat diakses oleh anak untuk memastikan pengawasan dan pengarahan berlangsung dengan baik. Asmuni (2020) juga menegaskan bahwa ketika proses pendidikan, peran orang tua sangat signifikan dalam pemberian motivasi serta pendampingan anak dalam memahami materi serta membimbing cara penggunaan ponsel agar sejalan dengan tujuan pendidikan. Dengan kata lain, ponsel seharusnya tidak dipahami hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga diarahkan sebagai alat bantu belajar yang bermanfaat.

Dari beragam sudut pandang tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwa peran orang tua dalam mengarahkan penggunaan teknologi tidak hanya bersifat pengawasan yang minim, tetapi lebih kepada keterlibatan aktif dalam menciptakan kebiasaan digital yang positif bagi anak, dengan memberikan pendampingan secara langsung dan menjadi contoh penggunaan teknologi yang bijaksana. Strategi ini diharapkan mencegah anak dari potensi kecanduan serta memaksimalkan keuntungan positif dari teknologi digital. Di sisi lain, Sihombing dan Sidharta (2023) menegaskan pentingnya bagi orang tua untuk menerapkan pendekatan yang edukatif dan konsisten ketika membimbing anak mengenai pemakaian ponsel. Komunikasi yang baik dapat membantu anak memahami batasan dan mendorong mereka untuk bermain di luar atau berinteraksi dengan orang lain.

Orang tua berkontribusi sangat penting dalam memengaruhi perilaku dan kebiasaan anak melalui cara berkomunikasi dalam keluarga. Keterlibatan yang proaktif serta pendekatan yang penuh rasa empati dan konsisten dapat menciptakan lingkungan yang mendukung anak untuk menyadari pentingnya pengaturan waktu dalam pemakaian ponsel.



METODE PENELITIAN

Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan deskriptif. Pemilihan metode ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu agar dapat mengetahui gambaran terkait program *parenting* yang diterapkan oleh orang tua dalam mengatur waktu penggunaan ponsel di rumah untuk anak tunagrahita ringan kelas IV, VI, dan IX di SLB Ar-Rahman Kota Bandung. Menurut Sugiyono (2023), metode kualitatif deskriptif dipakai untuk mempelajari objek pada kondisi yang natural, dengan peneliti menjadi instrumen utama dan teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi yang menggabungkan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis secara induktif, dan hasil penelitian difokuskan pada interpretasi makna daripada membuat generalisasi.

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas tiga siswa tunagrahita ringan kelas IV, VI, dan IX di SLB Ar-Rahman. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling* karena anak-anak tersebut menunjukkan kecenderungan penggunaan ponsel berlebihan di rumah. Sedangkan objek penelitian adalah waktu penggunaan ponsel, program *parenting* dalam mengatur waktu penggunaan ponsel di rumah, dan permasalahan yang dialami oleh orang tua ketika menerapkan program *parenting* mengatur waktu penggunaan ponsel di rumah bagi anak tunagrahita ringan.

Dalam penelitian ini, instrumen pokok adalah peneliti, yang dilengkapi dengan panduan observasi, wawancara, serta studi dokumentasi. Observasi dilakukan terhadap aktivitas anak di rumah, wawancara mendalam kepada tiga orang tua, dan dokumentasi diperoleh dari catatan harian aktivitas anak serta foto kegiatan selama pelaksanaan program. Reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan adalah langkah-langkah yang diperlukan untuk melakukan analisis data. Data direduksi dengan memilih informasi yang relevan untuk menjawab fokus penelitian. Peneliti kemudian menyajikan data dalam bentuk deskriptif, dan terakhir adalah menemukan pola yang muncul selama proses pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Waktu Penggunaan Ponsel di Rumah pada Anak Tunagrahita Ringan

Penggunaan ponsel oleh anak A terjadi dua kali dalam sehari, pagi sebelum sekolah dan sore sepulang sekolah. Pagi hari, anak A menggunakan ponsel sekitar setengah jam sambil menunggu ibunya bersiap-siap. Sementara itu, pada sore hari, anak menghabiskan waktu sekitar tiga jam untuk bermain ponsel. Aktivitas penggunaan ponsel dilakukan secara serius, terutama saat memainkan *game* bertema kendaraan seperti aplikasi mobil. Seluruh kegiatan tersebut dilakukan di dalam rumah, dan tidak disertai dengan aktivitas lain di luar rumah selama bermain ponsel.

Penggunaan ponsel pada anak B berlangsung dengan intensitas yang cukup tinggi. Anak B menggunakan ponsel hampir setiap hari, terutama pada pagi, sore, dan malam hari. Durasi penggunaan dalam sehari diperkirakan mencapai enam hingga delapan jam. Aplikasi yang paling sering diakses oleh anak B antara lain YouTube, TikTok, dan *game*. Aktivitas ini sebagian besar dilakukan di dalam kamar, yang menjadi tempat favorit anak B saat bermain ponsel. Orang tua menyadari bahwa ponsel menjadi bagian dari rutinitas anak B, baik untuk hiburan maupun mengisi waktu luang. Penggunaan ponsel yang tinggi ini menunjukkan bahwa anak



B cenderung menggunakan ponsel sebagai sarana utama untuk memenuhi kebutuhan hiburan dan aktivitas sehari-hari di rumah.

Penggunaan ponsel oleh anak C di rumah berlangsung hampir setiap hari. Anak C mulai menggunakan ponsel sepulang sekolah, biasanya sekitar pukul dua siang. Durasi penggunaan ponsel cukup lama, yaitu sekitar enam jam setiap hari. Meskipun demikian, orang tua tidak secara langsung melarang karena menilai bahwa selama di sekolah anak C sudah tidak bersentuhan dengan ponsel. Orang tua memaklumi penggunaan tersebut sebagai bentuk hiburan. Aplikasi yang paling sering digunakan anak C adalah Roblox, yang dimainkan di rumah. Penggunaan ponsel sepulang sekolah dianggap sebagai sarana melepas penat setelah menjalani kegiatan akademik di sekolah. Selain itu, ponsel juga menjadi media utama anak dalam bermain, karena aktivitas fisik anak terbatas di lingkungan rumah.

Program Parenting dalam Mengatur Waktu Penggunaan Ponsel di Rumah bagi Anak Tunagrahita Ringan

Dalam hal pengaturan waktu penggunaan ponsel, orang tua memperbolehkan anak menggunakan ponsel di waktu tertentu, yakni pagi dan sore hari. Meskipun tidak dilakukan pengawasan secara ketat setiap saat, orang tua sesekali memperhatikan anak ketika bermain ponsel. Anak tetap diberikan batasan, seperti larangan bermain terlalu lama dan imbauan untuk menjaga jarak pandang dari layar ponsel agar tidak merusak mata. Selain itu, orang tua juga mengimbangi penggunaan ponsel dengan mengajak anak melakukan aktivitas fisik seperti bermain ke lapangan bersama teman-temannya yang berada tidak jauh dari rumah. Pendekatan pengasuhan yang digunakan bersifat fleksibel dan komunikatif, bertujuan agar anak memahami sendiri aturan penggunaan ponsel yang sehat.

Adapun bentuk program *parenting* dalam mengatur waktu penggunaan ponsel di rumah bagi anak tunagrahita ringan disusun berdasarkan hasil temuan dan untuk mengurangi penggunaan ponsel sebagai berikut:

Pada pagi hari anak A menggunakan ponsel secara terarah dan sesuai dengan tujuan yang bermanfaat. Kegiatan yang dilakukan umumnya berkaitan dengan aktivitas pendidikan, seperti mengecek tugas sekolah yang dikirim oleh guru atau melakukan komunikasi penting dengan guru maupun teman sekolah. Orang tua menerapkan aturan yang jelas terkait waktu dan jenis kegiatan yang diperbolehkan, sehingga penggunaan ponsel tidak mengganggu rutinitas pagi lainnya. Anak tetap mengikuti jadwal harian seperti mandi, sarapan, dan bersiap untuk berangkat ke sekolah tanpa hambatan. Pada siang hari anak A menggunakan ponsel pada saat setelah pulang sekolah dan melakukan seluruh kegiatan yang ada di rumah. Dalam program ini, anak diberikan waktu istirahat yang cukup dan kesempatan untuk menggunakan ponsel sebagai sarana hiburan ringan. Aktivitas yang dilakukan antara lain bermain *game* dalam durasi singkat, menonton video hiburan, atau berkomunikasi dengan teman sebaya melalui pesan atau *video call*. Meskipun ponsel digunakan untuk hiburan, waktu penggunaannya tetap dalam batas wajar dan tidak berlebihan. Orang tua memantau penggunaan secara tidak langsung dan memastikan bahwa anak tidak melewati waktu makan siang, ibadah, atau istirahat. Ini menunjukkan bahwa program *parenting* yang diterapkan cukup berhasil dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan hiburan dan kewajiban harian anak.

Pemakaian ponsel oleh anak A pada malam hari berlangsung dengan pengawasan orang tua yang lebih ketat. Aktivitas yang dilakukan bersifat santai dan



menenangkan, seperti menonton video pendek, mendengarkan musik, atau berbincang dengan anggota keluarga melalui pesan suara atau *video call*. Orang tua menetapkan batas waktu penggunaan maksimal dua jam, setelah itu ponsel akan dimatikan dan disimpan. Anak kemudian diarahkan untuk melakukan rutinitas malam, seperti membersihkan diri dan bersiap untuk tidur. Pola tidur anak terjaga dengan baik karena tidak ada aktivitas ponsel yang berlebihan di malam hari.

Dalam hal mengatur waktu penggunaan ponsel, orang tua Anak B menerapkan pendekatan yang cenderung fleksibel namun tetap berusaha membatasi secara bertahap. Orang tua mengakui bahwa ketika anak dilarang menggunakan ponsel, anak cenderung menunjukkan reaksi negatif, seperti marah atau tidak menerima larangan tersebut. Walaupun demikian, orang tua tidak selalu tegas dalam menerapkan larangan, namun tetap melakukan pemantauan terhadap aktivitas anak. Bentuk pengawasan yang diterapkan antara lain rutin mengecek aplikasi yang digunakan serta menyesuaikan kecerahan layar ponsel agar tidak terlalu mencolok bagi penglihatan anak. Di samping penggunaan ponsel, anak juga memiliki ketertarikan pada aktivitas non-digital seperti menggambar, meskipun belum sepenuhnya dapat menggantikan kebiasaan bermain ponsel. Orang tua berupaya mengalihkan perhatian anak melalui kegiatan lain, meskipun tidak dijadwalkan secara rutin.

Pada pagi hari, anak B tidak menggunakan ponsel sama sekali dan lebih fokus menjalani rutinitas harian seperti mandi, sarapan, dan bersiap untuk kegiatan sekolah. Meskipun anak B mengalami keterlambatan bangun tidur sehingga tidak sempat melaksanakan salat Subuh, aktivitas lainnya tetap dijalankan secara tertib tanpa adanya gangguan dari penggunaan ponsel. Pada siang hari, anak B menggunakan ponsel setelah makan siang, meskipun tidak melaksanakan salat Zuhur maupun istirahat sebagaimana yang telah dijadwalkan. Penggunaan ponsel dilakukan untuk bermain *game* dan berinteraksi bersama adiknya. Walaupun tidak seluruh kegiatan siang dilaksanakan sesuai rencana, anak tetap menunjukkan respons positif dan tidak menolak saat diberi arahan oleh orang tua. Pada malam hari, penggunaan ponsel oleh anak B dilakukan secara terkontrol. Sebelum menggunakan ponsel, anak telah menyelesaikan kegiatan mandi dan makan malam. Ponsel digunakan sebagai media hiburan untuk menonton video menjelang tidur. Setelah waktu yang ditentukan selesai, anak mampu menghentikan penggunaan ponsel dan bersiap untuk tidur tanpa menunjukkan penolakan.

Dalam hal pengaturan waktu penggunaan ponsel, orang tua tidak menetapkan jadwal khusus. Namun, anak C tetap dibatasi hanya sampai pukul delapan malam, bertepatan dengan waktu tidur. Pembatasan ini dilakukan secara fleksibel, tanpa aturan tertulis, dan lebih mengedepankan pendekatan komunikasi. Sesekali orang tua mendampingi anak C saat bermain ponsel, walaupun tidak secara konsisten setiap hari. Tindakan preventif tetap dilakukan, seperti memastikan anak tidak membawa ponsel ke sekolah dan membiasakan anak C untuk melepaskan ponsel menjelang tidur. Menurut orang tua, program pengasuhan ini dianggap cukup efektif karena anak C sudah memahami batasan-batasan tersebut. Di hari-hari biasa, orang tua tidak terlalu membatasi waktu bermain ponsel karena anak C telah menjalani kegiatan belajar yang padat di sekolah. Sementara itu, di akhir pekan atau hari libur, orang tua mengalihkan perhatian anak C dari ponsel dengan mengajak bermain bersama atau melibatkan anak C dalam kegiatan rumah tangga.



Pada pagi hari anak C tidak menggunakan ponsel sama sekali dan lebih fokus menjalani rutinitas harian seperti mandi, sarapan, dan bersiap untuk kegiatan sekolah. Pada siang hari anak C bermain ponsel dengan waktu dibatasi oleh orang tua untuk hiburan. Penggunaan ponsel dilakukan setelah seluruh aktivitas utama selesai, seperti belajar, makan siang, dan istirahat. Anak C memanfaatkan waktu tersebut dengan baik tanpa menunjukkan tanda-tanda ketergantungan, serta tetap menjalankan kewajiban lainnya dengan tertib. Pada malam hari anak C menggunakan ponsel juga dilakukan secara terkontrol, di mana anak menggunakannya untuk menonton video atau mendengarkan musik sebagai hiburan menjelang tidur. Setelah waktu yang ditentukan berakhir, anak dapat menghentikan penggunaan ponsel tanpa penolakan dan langsung diarahkan untuk tidur.

Kesulitan yang Dihadapi Orang Tua dalam Program Parenting Mengatur Waktu Penggunaan Ponsel di Rumah bagi Anak Tunagrahita Ringan

Dalam proses pengasuhan, orang tua mengakui adanya beberapa kendala, terutama ketika anak A diminta untuk berhenti bermain ponsel. Anak A kadang menunjukkan sikap marah saat ponselnya diminta, meskipun kemarahan tersebut tidak berlangsung lama. Seiring waktu, anak A mulai mengerti dan dapat menerima arahan orang tua dengan lebih baik. Orang tua menilai bahwa anak A saat ini sudah mulai dewasa dan memahami aturan penggunaan ponsel. Selain itu, orang tua juga merasa bersyukur karena anak tidak terlalu terpengaruh secara negatif oleh penggunaan ponsel. Pengawasan dilakukan secara cukup oleh orang tua, meskipun tidak secara penuh setiap saat, namun tetap dalam batas kendali yang dirasa memadai.

Dalam proses pengasuhan, orang tua mengakui adanya beberapa kendala, terutama ketika anak B diminta untuk berhenti bermain ponsel. Anak B tidak menyukai jika diberi larangan, dan sering kali menunjukkan sikap marah saat diminta menghentikan penggunaan ponsel. Meskipun begitu, orang tua menyampaikan bahwa mereka tidak selalu mengalami kesulitan dalam mengatur penggunaan ponsel. Penerapan aturan masih terasa lumayan sulit, tetapi anak B mulai menunjukkan sedikit perubahan dalam merespons arahan yang diberikan. Pengawasan dilakukan secara terbatas oleh orang tua, meskipun tidak setiap saat, namun masih dalam batas kendali yang dirasa memadai.

Dalam proses pengasuhan, orang tua mengakui adanya beberapa kendala, terutama ketika anak C diminta untuk berhenti bermain ponsel. Anak C sudah terbiasa menggunakan ponsel setiap hari, sehingga orang tua merasa khawatir jika aktivitas anak ditambah setelah pulang sekolah, anak akan mengalami kelelahan. Seiring waktu, anak C mulai menunjukkan kecenderungan untuk lebih senang bermain game online daripada berinteraksi langsung dengan teman sebaya. Anak C memiliki lebih banyak teman *online* dan mulai mengenal berbagai istilah dalam bahasa Inggris dari aplikasi yang dimainkan. Pada awalnya, anak C menunjukkan sikap marah saat diminta untuk berhenti bermain ponsel, namun lama-kelamaan anak C mulai menuruti arahan yang diberikan. Meskipun terkadang masih muncul protes, terutama ketika diingatkan menjelang waktu tidur, anak C tetap bersedia melepaskan ponselnya. Pengawasan dilakukan secara terbatas oleh orang tua, dikarenakan anak C pulang sekolah pukul dua siang, sementara orang tua baru tiba di rumah sekitar pukul empat sore. Dalam rentang waktu tersebut, anak C menggunakan ponsel tanpa pengawasan langsung, namun tetap dalam batas kendali yang dirasa memadai.



Pembahasan

Waktu Penggunaan Ponsel di Rumah pada Anak Tunagrahita Ringan

Pemakaian ponsel oleh anak A dilakukan dua kali sehari, pagi sebelum sekolah dan sore setelah sekolah. Pada pagi hari, anak A menggunakan ponsel sekitar setengah jam, sementara pada sore hari, waktu penggunaannya meningkat menjadi tiga jam, dengan fokus utama pada permainan *game* bertema kendaraan. Semua aktivitas tersebut dilakukan di dalam rumah, tanpa aktivitas fisik lainnya di luar rumah.

Anak B menggunakan ponsel dengan durasi yang lebih lama, mencapai enam hingga delapan jam sehari. Penggunaan ponsel berlangsung di pagi, sore, serta malam hari, terutama untuk mengakses YouTube, TikTok, dan *game*. Sebagian besar waktu penggunaan ponsel dilakukan di dalam kamar, yang menjadi tempat favorit anak B. Ponsel digunakan sebagai sarana hiburan dan pengisi waktu luang.

Anak C juga menggunakan ponsel hampir setiap hari, dengan durasi sekitar enam jam setiap harinya, terutama setelah pulang sekolah. Ponsel digunakan untuk hiburan, dengan aplikasi yang paling sering digunakan adalah Roblox. Penggunaan ponsel dianggap sebagai sarana untuk melepaskan penat setelah kegiatan akademik di sekolah. Sebagaimana dinyatakan oleh Hidayatuladkia et al. (2021), penggunaan ponsel di rumah perlu mendapatkan perhatian orang tua secara khusus karena adanya potensi kecanduan, terutama bila anak menggunakannya sebagai pelarian dari kejenuhan atau tekanan. Karwati et al. (2020) juga menambahkan bahwa waktu penggunaan ponsel yang tidak terkontrol dapat mengganggu keseimbangan aktivitas anak, sehingga orang tua berperan utama dalam menentukan durasi dan waktu penggunaannya.

Program Parenting dalam Mengatur Waktu Penggunaan Ponsel di Rumah bagi Anak Tunagrahita Ringan

Anak A menunjukkan pola penggunaan ponsel yang terstruktur dan terkendali. Ponsel digunakan pada pagi hari untuk kegiatan edukatif, siang hari untuk hiburan ringan setelah menyelesaikan kewajiban, dan malam hari dengan pengawasan intensif serta batasan waktu maksimal. Orang tua menetapkan aturan yang jelas dan menjaga keseimbangan antara penggunaan ponsel, rutinitas harian, dan kebutuhan istirahat.

Anak B menjalani pendekatan yang lebih fleksibel. Penggunaan ponsel tidak dilakukan pada pagi hari, namun mulai digunakan siang hingga malam dengan pengawasan ringan. Orang tua belum menetapkan jadwal penggunaan yang ketat, tetapi tetap melakukan pemantauan dan berusaha mengalihkan perhatian anak melalui aktivitas non-digital meski belum terjadwal secara rutin.

Anak C memiliki waktu penggunaan ponsel yang dibatasi secara komunikatif. Pagi hari tidak digunakan untuk ponsel, siang hari diperbolehkan bermain dengan pengawasan, dan malam hari dibatasi hingga pukul delapan malam. Meskipun tidak ada jadwal tertulis, anak telah memahami batasan yang diterapkan dan menunjukkan kemampuan mengatur penggunaan ponsel secara mandiri.

Secara keseluruhan, program *parenting* yang diterapkan bersifat adaptif dengan menyesuaikan kebutuhan serta karakter anak. Pendekatan yang digunakan menekankan keseimbangan antara pengawasan, pemberian tanggung jawab, dan komunikasi terbuka dalam mendampingi anak mengelola penggunaan ponsel secara sehat di rumah. Pendapat Hamdi dan Supratman (2024) sejalan dengan hal ini, yakni



bahwa orang tua berperan penting dalam mengatur dan membatasi penggunaan ponsel pada anak. Komunikasi yang baik membantu terciptanya pemahaman bersama tentang batasan penggunaan, manfaat menjaga keseimbangan waktu layar, serta bahaya penggunaan berlebihan dan konten yang tidak sesuai. Sihombing dan Sidharta (2023) menambahkan bahwa strategi pengasuhan digital yang efektif mencakup pemberian aturan, pembiasaan, dan komunikasi edukatif, sehingga anak dapat membentuk kontrol diri yang lebih baik dalam penggunaan perangkat teknologi di lingkungan rumah.

Kesulitan yang Dihadapi Orang Tua dalam Program *Parenting* Mengatur Waktu Penggunaan Ponsel di Rumah bagi Anak Tunagrahita Ringan

Dalam mengatur waktu penggunaan ponsel, orang tua menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam menghadapi reaksi negatif anak-anak ketika diminta untuk berhenti menggunakan ponsel. Anak A menunjukkan kemarahan, namun seiring berjalannya waktu, anak A mulai memahami aturan yang diberlakukan. Orang tua merasa bersyukur karena anak A tidak terlalu terpengaruh negatif oleh penggunaan ponsel, meskipun pengawasan tidak penuh dilakukan sepanjang waktu.

Anak B menunjukkan kesulitan dalam menerima larangan penggunaan ponsel, sering kali menanggapi dengan marah. Meskipun demikian, anak mulai menunjukkan sedikit perubahan dalam menerima arahan orang tua. Pengawasan terhadap penggunaan ponsel tetap dilakukan secara terbatas, namun orang tua merasa cukup dapat mengendalikan situasi.

Anak C, yang telah terbiasa menggunakan ponsel setiap hari, menunjukkan resistensi terhadap pengurangan penggunaan ponsel, terutama ketika diminta untuk berhenti bermain menjelang tidur. Meskipun terkadang masih ada protes, anak C mulai menerima arahan orang tua, meskipun pengawasan terhadap penggunaan ponsel terbatas karena keterlambatan kedatangan orang tua di rumah.

Hal tersebut relevan dengan pandangan Asmuni (2020) yang mengungkapkan bahwa tantangan dalam pengasuhan digital antara lain munculnya konflik ketika anak telah terbiasa dengan penggunaan ponsel sebagai bentuk kenyamanan. Oleh karena itu, orang tua perlu membangun pola komunikasi yang terbuka dan konsisten, disertai pendekatan persuasif agar anak perlahan memahami pentingnya batasan penggunaan ponsel. Sihombing dan Sidharta (2023) juga menekankan pentingnya keteladanan dan pendekatan yang konsisten untuk membantu anak mengembangkan kontrol diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan kesempatan ini, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membimbing, mengarahkan, dan mendukung dalam penelitian dan penyusunan laporan jurnal ini, sehingga dapat berjalan dengan baik, kepada: Lisnawati, S.Pd.Gr., selaku Kepala Sekolah SLB Ar-Rahman yang telah memberi izin pelaksanaan penelitian, Bapak/Ibu Guru SLB Ar-Rahman, dan Seluruh pihak yang tidak memungkinkan disebutkan secara rinci.



DAFTAR PUSTAKA

- Adzkiya, Z., Rupida, R., Fadhila, M., Faridah, S., Fikriah, H., & Rahmah, A. F. (2022). Penyuluhan mengenai peran orang tua dalam pola asuh di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. *Pusako: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(2), 31–37.
- Alfiyanah, L., & Nadhirah, Y. F. (2024). Analisis pembelajaran bagi anak tunagrahita di Sekolah Khusus (SKh) Negeri 02 Kota Serang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(4), 234–242.
- Ariston, Y., & Frahasini, F. (2018). Dampak penggunaan gadget bagi perkembangan sosial anak sekolah dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 1(2), 86–91.
- Asmiati, N., & Maureza, M. I. (2021). Dampak smartphone pada anak dengan hambatan intelektual ringan-sedang. *Jurnal Unik: Pendidikan Luar Biasa*, 6(1), 42–45.
- Asmuni, A. (2020). Problematika pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 dan solusi pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281–288.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik kesejahteraan rakyat 2024*. BPS.
- Badriyah, L., & Pasmawati, H. (2020). *Problematika pada anak berkebutuhan khusus: Sebagai panduan bagi pendampingan ABK*. Rumah Literasi Publishing.
- Dzulfadhilah, F. (2023). Psikoedukasi peran orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget anak usia dini di era digital. *ECEJ: Early Childhood Education Journal*, 1(1), 6–13.
- Faisah, F., Suryana, A., Wardhani, N. K., & Zulfiati, V. (2023). Kesulitan anak berkebutuhan khusus tunagrahita dalam belajar mengenal angka di SLB Bhakti Pertiwi Samarinda. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika, Universitas Mulawarman*, 3(1), 34–41.
- Fatimah, S., & Effendi, M. R. (2022). Pendampingan orangtua dalam penggunaan gadget terhadap siswa DTA Al-Barokah di Perum Bumi Jaya Indah Purwakarta. *Satwika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 6–13.
- Hamdi, M. A., & Supratman, L. P. (2024). *Pola komunikasi orang tua dalam mengendalikan penggunaan gawai pada anak*. *eProceedings of Management*, 11(2), 1706–1714.
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363–372.
- Karwati, L., Kurniawan, D., & Anggraeni, R. (2020). Pendampingan orangtua pada anak pengguna gawai di satuan pendidikan anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Visi*, 15(1), 33–40.
- Khoeriah, D., Nuraeni, N., & Lestari, Z. W. (2019). *Program life skills keterampilan kerja bagi penyandang tunagrahita ringan*. Bandung: PT Alfa Inspirasi Nusantara.



- Lestari, A., Nurani, D. A., Khodijah, K., Zaina, S. I., Dahlan, S. Z., & Hamidah, S. (2024). Mengatasi tantangan pembelajaran online bagi anak tunagrahita selama pandemi: Peran orang tua dan strategi efektif. *Simpati*, 2(3), 140–147.
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1–11.
- Putri, A. M. E. (2018). *Penyusunan analisis tugas merapihkan kamar tidur bagi anak tunagrahita ringan kelas IX di SLB ABC YPLAB Lembang* (Skripsi, Universitas Islam Nusantara).
- Sihombing, L. H. R., & Sidharta, V. (2023). Pola komunikasi orang tua dalam mengurangi ketergantungan anak pada permainan gadget. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Teknologi*, 4(1), 1–10.
- Sugiyono. (2023). *Metodologi penelitian kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Vitrianingsih, V., Khadijah, S., & Ceria, I. (2019). Hubungan peran orang tua dengan ketergantungan anak terhadap penggunaan gadget. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(1), 99–109.