SAGPI / LITERASI DIGITAL

Kebiasaan menggulir layar

Mengelola Waktu Layar dan Perhatian

T08-L01 / 15 menit

Yang akan Anda latih

Anda dapat menjelaskan dan menerapkan:

01 Kenali pemicu

02 Bedakan tujuan

03 Catat dampak

Situasi sehari-hari

Dian membuka HP untuk melihat jadwal tetapi terus menggulir tanpa ingat tujuan awal.

Apa tindakan pertama yang Anda pilih? Mengapa?

Kenali pemicu

Catat keadaan sebelum membuka aplikasi: bosan, menunggu, notifikasi atau kebutuhan tertentu. Pengamatan bukan diagnosis atau alasan menyalahkan diri. Fokus pada satu kebiasaan yang dapat dipahami.

Bedakan tujuan

Penggunaan bertujuan mempunyai kebutuhan yang dapat disebutkan. Menggulir otomatis dapat berlangsung tanpa keputusan sadar. Keduanya dinilai dari konteks, bukan angka durasi saja.

Catat dampak

Perhatikan perasaan dan tugas sesudah menggunakan layar. Simpan catatan privat dan hindari diagnosis diri. Satu hari pengamatan memberi bahan memilih perubahan kecil, bukan kesimpulan kesehatan.

Praktik bersama

1. Pilih satu waktu pengamatan.

2. Catat pemicu, tujuan dan hasil singkat secara privat.

3. Tentukan satu kebiasaan untuk ditinjau.

Bukti yang aman: Ringkasan pola umum tanpa rincian penggunaan pribadi.

Pilihan tindakan

Dian lupa tujuan awal. Apa pertanyaan membantu?

A Mengapa saya selalu gagal?

B Apa yang ingin saya lakukan sekarang?

C Haruskah semua aplikasi dihapus?

D Siapa lebih buruk dari saya?

Pilihan tindakan

Catatan satu hari cukup untuk diagnosis?

A Ya pasti

B Ya bila durasi panjang

C Ya jika dibandingkan teman

D Tidak, ini pengamatan kebiasaan

Ruang refleksi

Kebiasaan apa yang akan Anda coba untuk menunjukkan kasih, kejujuran, atau tanggung jawab terhadap sesama?

Efesus 5:15–16, memakai waktu dengan bijak.

Anda boleh menjawab lisan atau menulis untuk diri sendiri.

Langkah berikutnya

Amati satu hari tanpa mengunggah riwayat aplikasi; bila tidak ingin memakai pengalaman sendiri, gunakan kasus Dian.

Kerjakan lima soal kuis pada lesson ini. Baca penjelasan, lalu perbaiki jawaban yang keliru.