

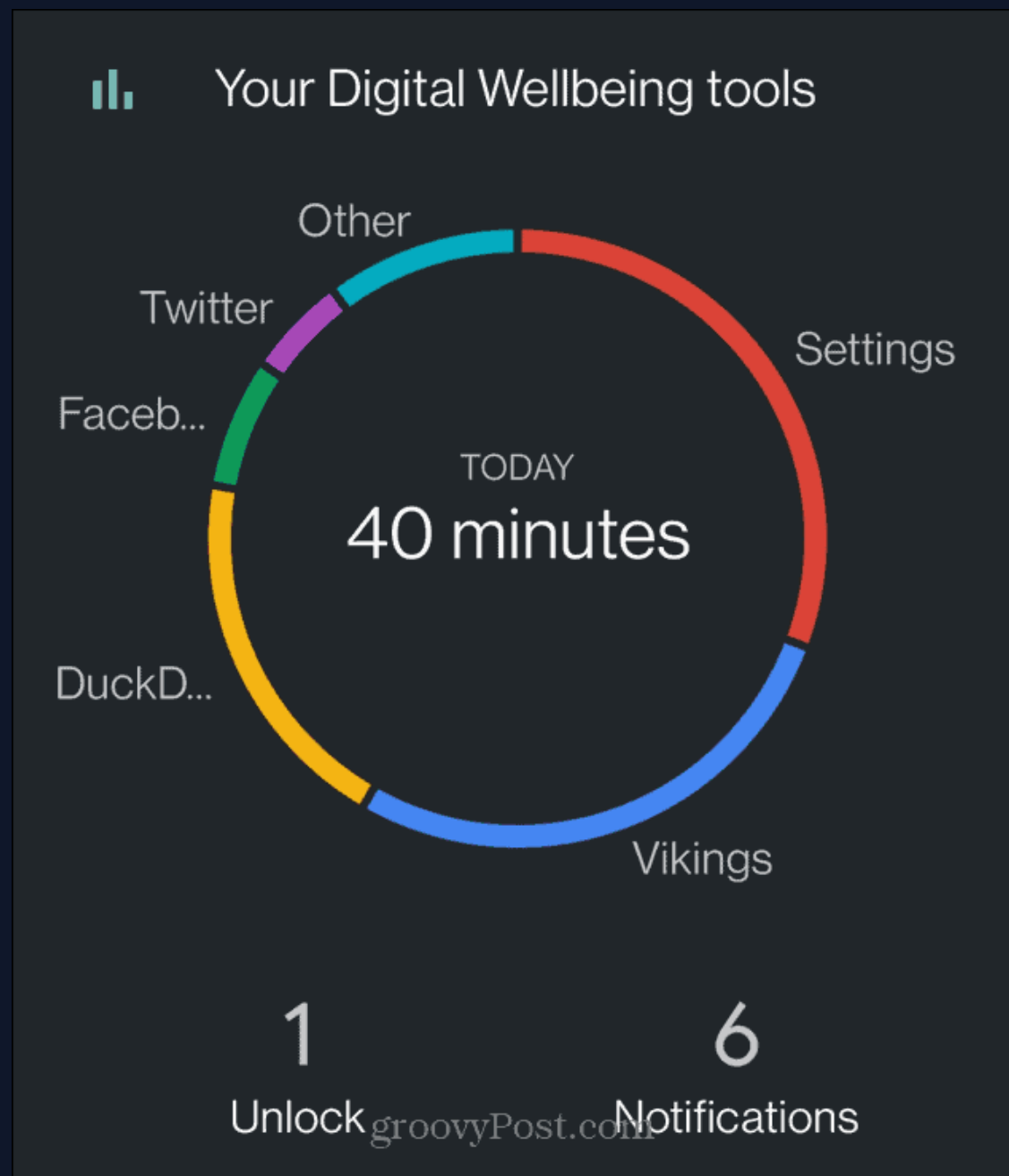
Penggunaan Internet Sehat dan Screen Time

Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Sleman

Dwi Adi Laksono

Berapa Lama Kamu Pegang HP Hari Ini?

Penggunaan Internet & Media Sosial Sehat untuk Generasi Z



Internet dan media sosial itu seperti
makanan. Makan yang benar bikin sehat,
makan berlebihan bikin **sakit**.

— REALITA DIGITAL KITA

Fakta & Angka: Bukan Hoax

92,7%

Siswa Pakai Gawai >2 Jam/Hari

Kita Sedang Terjebak Rutinitas?

Data terbaru menunjukkan realita yang mengejutkan tentang kebiasaan digital kita di Indonesia:

- ▶ **143 Juta:** Pengguna medsos aktif di Indonesia (50,2% populasi).
- ▶ **2 Jam 21 Menit:** Rata-rata waktu orang Indonesia scrolling medsos setiap hari.
- ▶ **31,89%:** Siswa menghabiskan waktu lebih dari 5 JAM per hari hanya untuk layar!

Coba hitung: Berapa jam kalian habiskan seminggu?

Apa Itu Sebenarnya **Screen Time**?

- ▶ **Definisi:** Total waktu yang dihabiskan menatap layar (HP, TV, Laptop) khusus untuk *hiburan*.
- ▶ Scroll TikTok, push rank Mobile Legends, nonton YouTube, stalking Instagram — ini semua masuk hitungan.
- ▶ **Pengecualian:** Waktu pakai gawai untuk belajar atau mengerjakan tugas sekolah TIDAK masuk hitungan ini.
- ▶ **Rekomendasi WHO:** Untuk remaja (12-18 tahun), maksimal screen time hiburan adalah **2 jam per hari**.
- ▶ Faktanya, lebih dari 60% remaja kita melewati batas ini. Merasa wajar bukan berarti aman.



Sisi Terang: **Potensi Digitalmu**



Akses Tanpa Batas

Belajar jadi jauh lebih mudah. Akses materi sekolah, tutorial skill baru, hingga kursus online gratis ada di ujung jarimu.



Koneksi & Relasi

Menjaga hubungan dengan teman lama, keluarga jauh, dan menemukan komunitas positif yang sefrekuensi.



Ruang Kreativitas

Bukan cuma konsumsi, tapi produksi. Bikin konten keren, eksplorasi hobi, coding, desain, dan temukan bakat terpendam.

Saat Layar Mulai "Makan" Kamu

Aspek Kehidupan	Dampak Penggunaan Gawai Berlebihan
Fisik & Kesehatan	Mata lelah & kering, sakit leher/punggung (text neck), risiko obesitas naik 3,7x lipat, gangguan pola tidur.
Kesehatan Mental	Memicu stres, kecemasan (FOMO), depresi, mudah agresif, dan menurunnya empati terhadap sekitar.
Performa Akademik	Konsentrasi belajar menurun drastis, hilangnya motivasi, rentang perhatian (attention span) memendek.
Interaksi Sosial	Lebih fokus ke layar daripada orang di sebelah (phubbing), interaksi dunia nyata menurun, kecanggungan sosial.

Cek Ombak: Udah **Kecanduan** Belum?



Gelisah Tanpa HP Merasa cemas atau mati gaya kalau HP nggak ada di tangan atau baterai mau habis.



Phantom Vibration Sering ngecek HP tiap beberapa menit padahal nggak ada notifikasi yang masuk.



Jam Tidur Hancur Rela begadang dan kurang tidur hanya untuk scroll medsos atau push rank game.



Prioritas Terbalik Nilai sekolah turun atau tugas terbengkalai, tapi waktu main HP malah makin nambah.



Lari dari Realita Jauh lebih nyaman ngobrol atau berekspresi secara online daripada tatap muka langsung.



Kehilangan Waktu Merasa baru main sebentar, ternyata tanpa sadar sudah berjam-jam waktu berlalu.

Yuk jujur-jujuran: Ada berapa poin yang sering kalian alami?



Waktunya Ambil Kendali

Teknologi adalah alat, bukan majikanmu. Mari pelajari cara-cara praktis untuk meng-hack kebiasaan digital kita agar lebih sehat dan produktif.

Tips Bijak: **Sistemkan** Habit-mu



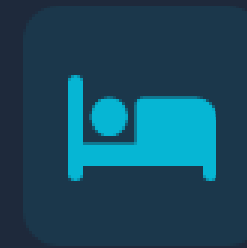
1. Pakai Fitur Bawaan

Gunakan 'Digital Wellbeing' (Android) atau 'Screen Time' (iOS). Set timer batas harian untuk aplikasi yang paling sering menyita waktumu (misal: TikTok max 1 jam).



2. Matikan Notif Toxic

Matikan notifikasi aplikasi yang nggak penting. Biarkan kamu yang memutuskan kapan membuka HP, bukan HP yang memanggil-manggilmu dengan notifikasi.



3. Mode Fokus / DND

Aktifkan 'Do Not Disturb' terutama saat jam belajar intensif atau waktu tidur. Hindari paparan layar minimal 1 jam sebelum tidur agar melatonin bekerja maksimal.

Aturan Dunia Nyata & Mata

Ciptakan Zona Bebas Gawai

Buat kesepakatan dengan diri sendiri dan keluarga tentang area "No-Phone".

- ▶ **Meja Makan:** Waktunya ngobrol nyata, bukan scroll berdua.
- ▶ **Kamar Tidur (Malam):** Cas HP di luar jangkauan tangan agar tidak tergoda begadang.
- ▶ **Saat Jalan Bareng:** Nikmati momen, bukan sibuk bikin story.

Terapkan Aturan 20-20-20

Mata manusia tidak didesain untuk menatap layar terang dari jarak dekat berjam-jam. Selamatkan matamu dengan trik medis ini:

- ▶ Setiap **20 menit** menatap layar...
- ▶ Istirahatlah selama **20 detik**...
- ▶ Dengan melihat objek sejauh **20 kaki** (sekitar 6 meter).

Media Sosial Sehat: Kurasi Kontenmu

Filter Kontenmu: Unfollow akun yang bikin kamu merasa *insecure*, toxic, atau terus membandingkan diri. Sosmedmu adalah ruang tamumu, kamu yang pilih siapa tamunya.

Anti-Hoax: Jangan percaya semua yang viral. Cek fakta sebelum jempolmu menekan tombol 'Share'.

Realita vs Reel: Ingat, apa yang kalian lihat di Instagram itu *highlight reel* (sisi terbaik), bukan realita utuh. Jangan bandingkan hidup aslimu dengan editan orang lain.

Jadi Kreator: Ubah mindset dari sekadar penikmat (konsumen) menjadi pembuat karya (kreator).



Yuk, Diskusi!

Kalian generasi digital. Tugas kalian bukan kabur dari teknologi, tapi menjadi penggunaanya yang paling bijak.

Pertanyaan / Sharing Pengalaman?