

# SISI POSITIF DAN NEGATIF PENGGUNAAN SMART PHONE

---

DISAMPAIKAN PADA PERTEMUAN IBU-IBU DASAWISMA RT 19 BABADAN BANGUNTAPAN.

YOGYAKARTA, 21 JULI 2024



# SMART PHONE TELEPON PINTAR

---

- Apa itu smart phone?
  - Phone yang bisa digunakan tidak hanya untuk telephone dan sms (short messages service). Bisa ditambah dengan berbagai aplikasi ( Al Qur'an, Whatsapp, Go jek, You tube, Al Quran, mobile banking, camera Tik-tok, Zoom, G-meet, dll) dan menggunakan internet (pulsa data)
- Mengapa disebut smart phone?

Telepon ini bisa melakukan banyak hal yang sangat membantu kita.

Contoh smartphone: android, i-phone

# KEGUNAAN SMARTPHONE

---

- Alat komunikasi: chatting, telepon, voice notes, dll.
- Sumber informasi: mencari apa saja ada, berita, hiburan, ilmu, dll.
- Mengisi waktu kosong
- Terhubung oleh dunia
- Mengunduh berbagai aplikasi

# SISI POSITIF SMARTPHONE

---

- Memudahkan urusan: go-food, gojek, mobile banking, camera
- Sumber ilmu yang kaya: masak, pengetahuan, kesehatan, dll → otodidak, tanya apa saja ada.
- Hiburan: film, music, games, dll.
- Berkomunikasi dengan cepat, Indonesia – Canada dalam hitungan detik.

# SISI NEGATIF SMARTPHONE

---

- Menghabiskan waktu
- Menjadi malas/rebahan ---- kurang gerak, malas belajar
- Boros ---- beli-beli online, go food
- Kurang bersosialisasi
- Ada situs porno
- Kurang konsentrasi/fokus
- Bisa membuat ketagihan/ smart phone addict



# CIRI-CIRI KETAGIHAN SMARTPHONE/ SMARTPHONE ADDICT

---

- Apakah Anda sering merasa tidak nyaman jika gadget tidak bersama Anda?
- Apakah Anda merasa keberatan atau enggan jika tidak memegang gadget, meskipun hanya sebentar?
- Apakah Anda sering menggunakan gadget di waktu makan?
- Apakah Anda kerap memeriksa status atau unggahan (*posting*) pada gadget di tengah malam?
- Apakah Anda lebih sering berinteraksi dengan gadget daripada dengan orang lain?

# CIRI-CIRI KECANDUAN GADGET

---

- Apakah Anda menghabiskan banyak waktu untuk membuat *cuitan* di Twitter, membalas status-status di Facebook, atau mengirim surel menggunakan gadget sebagai bentuk komunikasi kepada orang lain?
- Apakah Anda lebih sering bermain gadget, padahal Anda tahu bahwa seharusnya Anda bisa melakukan hal lain yang lebih produktif?
- Apakah Anda berkecenderungan untuk menggunakan gadget, padahal sedang sibuk dengan tugas sekolah atau pekerjaan kantor?

# DAMPAK BURUK KETAGIHAN SMARTPHONE/GADGET

---

- Fisik: gangguan mata/ lelaah, kering, terganggu
  - Nyeri, kurang tidur (obesitas, diabetes, infertilitas), infeksi (layer sarangnya bakteri)
  - Sulit berkonsentrasi
- Psikologis:
  - Menjadi lebih mudah marah dan panik Stres
  - Sering merasa kesehian karena berjam-jam menghabiskan waktu tanpa bersosialisasi dengan orang lain, bahkan meningkatkan risiko terjadinya depresi dan gangguan kecemasan
  - Sulit fokus atau berkonsentrasi ketika belajar atau bekerja
  - Bermasalah dalam hubungan sosial, baik dengan keluarga, teman, rekan kerja, atau pasangan



# MENGATASI KECANDUAN

---

- Batasi waktu penggunaan smartphone
- Jangan gunakan saat bersama orang lain
- Buat kegiatan lain: olahraga, membaca, bermain, dll.

# REMINDER

---

- Bijaksana dalam menggunakan smartphone.
- Jangan mengunggah /menulis status yang berresiko. Jejak digital tidak bisa dihapus.
- Tulis atau unggah status yang bermanfaat/ memotivasi, bukan flexing.
- Hati-hati dalam berbelanja suatu produk.
- Menjadi diri kita sendiri.
- Smartphone adalah **alat yang membantu** kita. Jangan kita diperalatnya.

# BEBERAPA ISTILAH BERBAHASA INGGRIS

---

- Smartphone/ telepon pintar
- Digital print/ jejak digital
- Branded/ ber merek
- Flexing/ pamer
- Gadget addict/ kecanduan gadget

*Terimakasih*