

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