



## Kegiatan I: Ini dunia nyata atau Virtual ?

Berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai!

| No | Kegiatan                               | Virtual | Nyata |
|----|----------------------------------------|---------|-------|
| 1. | Bermain sepak bola di lapangan         |         |       |
| 2. | Mengirim pesan lewat WhatsApp          |         |       |
| 3. | Berbicara langsung dengan ibu di dapur |         |       |
| 4. | Menonton tutorial memasak di YouTube   |         |       |
| 5. | Tidur 8 jam semalam                    |         |       |
| 6. | Membuka Instagram hingga larut malam   |         |       |



## Kegiatan II: Keseimbangan dunia virtual dan dunia nyata

Tentukan apakah perilaku berikut Seimbang (S) atau Tidak Seimbang (TS) antara dunia virtual dan nyata!

| Kegiatan                                                                                | Seimbang | Tidak Seimbang |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| Rina main TikTok 4 jam setelah pulang sekolah hingga lupa mengerjakan PR.               |          |                |
| Budi bermain game online 1 jam, lalu pergi bermain basket dengan teman.                 |          |                |
| Santi mematikan ponsel saat makan malam bersama keluarga.                               |          |                |
| Andi membawa gawai ke toilet dan menghabiskan 30 menit di sana.                         |          |                |
| Citra menyempatkan diri membantu ibu memasak setelah selesai scrolling medsos 30 menit. |          |                |
| Dito begadang sampai jam 2 pagi karena asyik nonton YouTube.                            |          |                |



### Kegiatan III: Permasalahan Keseimbangan dunia virtual dan nyata

Bacalah permasalahan di bawah ini dengan cermat!

Lala adalah siswa kelas 7 yang sangat suka menonton TikTok. Setiap hari sepulang sekolah, ia langsung membuka HP dan menonton video selama 3–4 jam tanpa henti. Ia sering lupa mengerjakan PR, bahkan kadang tidak makan malam karena asyik scrolling. Ibunya sudah berkali-kali menegur, tetapi Lala merasa bahwa konten di TikTok lebih seru daripada apa pun. Akhir-akhir ini, mata Lala sering terasa perih dan ia sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas.

Pertanyaan:

1. Apakah perilaku Lala menunjukkan keseimbangan hidup di dunia digital? Jelaskan alasanmu!



Jawaban:

2. Berikan saran yang dapat membantu Lala agar ia dapat menyeimbangkan antara dunia nyata dan dunia virtual!

Jawaban:



### Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya, tuliskan cara agar kalian dapat menyeimbangkan kegiatan di dunia virtual dan di dunia nyata!

