

NAMA : _____
KELAS : _____

Mindfulness

dalam dunia
digital



Menjadi pengguna
teknologi yang sadar

AKTIVITAS 1

Refleksi "Digital Me" (Cek Kesehatan Digital)

1. Berapa jam total screen time saya hari ini?

Jawab : _____ jam

2. Aplikasi apa yang paling sering saya buka?

Jawab : _____

3. Apa perasaan saya setelah 1 jam scrolling medsos ?



Happy



Hopeful



Excited



Sad



Angry



Tired

• Lainnya _____

AKTIVITAS 2

- Instruksi: Baca skenario berikut dan tentukan apakah tindakan tersebut "Mindful" (Sadar) atau "Mindless" (Otomatis/Tidak Sadar).

1. Andi langsung membalas komentar negatif di Instagram dengan marah tanpa membacanya dua kali. (Mindful / Mindless)
2. Budi merasa lelah setelah bermain game, lalu memutuskan menutup game dan melakukan peregangan. (Mindful / Mindless)
3. Citra membuka TikTok sebentar untuk mencari inspirasi, namun sadar ia sudah menghabiskan 2 jam tanpa tujuan. (Mindful / Mindless)

Diskusi : Apa konsekuensi jika kita terlalu sering bertindak mindless di dunia digital? _____