

Cermati Sekitarmu:

Coba cermati kebiasaan penggunaan smartphone dan media sosial di lingkungan Anda, baik di kampus, tempat tinggal, maupun media sosial. Tanpa disadari, kebiasaan scrolling dapat memengaruhi waktu istirahat, konsentrasi, dan aktivitas sehari-hari.

Pertanyaan :

1. Apakah Anda atau orang di sekitar Anda pernah berniat menggunakan media sosial hanya beberapa menit, tetapi akhirnya scrolling lebih lama dari yang direncanakan?

Jawaban

Pertanyaan :

2. Menurut Anda, mengapa penggunaan smartphone dan media sosial pada malam hari dapat membuat seseorang sulit berhenti, menunda tidur, atau merasa kurang fokus pada keesokan harinya?

Jawaban

Pertanyaan :

Apakah penggunaan smartphone dalam waktu lama selalu berdampak buruk, atau pengaruhnya bergantung pada durasi, waktu, dan aktivitas yang dilakukan?

Jawaban