LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Koordinasi Manusia

Identitas Mahasiswa

Nama :

NIM/NPM :

Program Studi :

Perguruan Tinggi :

LIVEWORKSHEETS

SEKUEL 3

Pada tahap akhir ini, bandingkanlah poin-poin jawaban mandirimu (Sekuel 1) dengan poin-poin analisis terpersonalisasi dari AI Gemini (Sekuel 2). Jawablah pertanyaan-pertanyaan terbuka di bawah ini secara kritis untuk menyimpulkan pemahaman dan menentukan rencana aksi nyatamu!

1.Analisis Perbandingan

Berdasarkan hasil pencermatanmu terhadap jawaban di Sekuel 1 dan Sekuel 2:

- Persamaan: Poin pemikiran awal apa tentang kebiasaan main HP sebelum tidur yang sudah selaras dengan penjelasan AI?
- Perbedaan/Wawasan Baru: Istilah biologi/sistem saraf baru apa dari AI yang belum kamu ketahui sebelumnya?

Jawaban:

2.Evaluasi Kritis Terhadap Saran AI

Berdasarkan kebiasaan dan jadwal rutinitas malammu, apakah ada saran sleep hygiene atau pembatasan HP dari AI yang menurutmu paling sulit diterapkan? Jelaskan alasan kritismu!

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

SEKUEL 3

3.Kesimpulan Pemahaman Konseptual

Tuliskan kesimpulan yang menggabungkan pemahaman terbaikmu tentang hubungan antara paparan blue light layar HP di malam hari dengan penekanan hormon melatonin dan gangguan ritme sirkdian tubuhmu! (Dalam bentuk poin-poin)

Jawaban:

4.Rencana Keputusan dan Aksi

Berdasarkan seluruh proses belajar dari Sekuel 1 hingga Sekuel 3, Keputusan atau komitmen pembatasan screen time malam hari (digital detox) seperti apa yang akan kamu terapkan mulai malam ini untuk menjaga kualitas tidur dan fungsi otakmu? Sebutkan alasannya! (Dalam bentuk poin-poin!)

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS