Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA)
Gerakan JAGOAN
"Jauhkan Adiksi Gawai Optimalkan Potensi Anak"

Buku Saku

APA ITU ADIKSI GAWAI?

Dan Pengaruhnya pada Masa Depanku

10-14 Tahun



Aktivitas kita saat ini tidak bisa lepas dari **internet** dan perangkat teknologi yang kita gunakan.

Gawai, sebutannya, adalah segala perangkat canggih dengan internet yang kita gunakan untuk memudahkan aktivitas kita.

Contohnya **bermain media sosial** membuat kita senang, percaya diri, dan punya teman banyak tidak mengenal jarak.

Atau penggunaan gawai untuk **bermain games**, membuat kita punya jiwa kompetitif dan bahagia saat memainkannya.

Apa saja gawai (*gadget*)? =



Bermain dan beraktivitas dengan internet memang terasa menyenangkan sampai terkadang kita melakukannya selama berjam-jam

Tahukah Kamu?



Bermain gawai dan internet terlalu lama dapat merugikan kamu hingga kamu menjadi **ketergantuan/ teradiksi oleh gawai** lho.

Adiksi Gawai

Adiksi Gawai adalah penggunaan internet yang **berlebihan** dan **pikiran terus-menerus** untuk selalu menggunakan internet secara **tidak sehat**



Yuk, belajar kata sinonim/ persamaan kata

Adiksi = Ketergantungan = Kecanduan

Jenis-jenis Adiksi Gawai:

Adiksi bermain games



Adiksi media sosial



Adiksi pornografi dan konten negatif



Apa maksudnya bermain gawai berlebihan dan tidak sehat?

Bermain internet lebih dari 3 jam (diluar belajar online) meningkatkan resiko kamu teradiksi gawai

Lalu, lebih **mengutamakan bermain internet** (*games*, medsos, dan lainnya) daripada aktivitas lain yang menjadi tanggung jawabmu.

Apakah yang akan terjadi jika teradiksi gawai?



1 Gangguan tidur



2 Gangguan pikiran dan gangguan jiwa.



3 Kesehatan mata menurun



4 Sulit membuat keputusan, sulit konsentrasi dan fokus. Sehingga tidak mampu beraktivitas

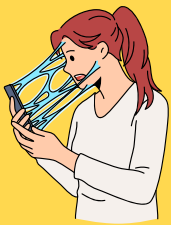


5 Tidak dapat mengembangkan potensi diri dan sulit berkembang

Tanda-tanda seseorang kecanduan gawai



1 **Merasa gelisah** jika tidak menggunakan gawai atau jauh dari gawai



2 **Selalu terpaku pada gadget/ gawai** setiap saat (bahkan di saat sebelum tidur, saat makan, di toilet, dll)



3 **Sulit berkomu-nikasi** dengan orang lain



4 **Tidak bisa berhenti** menggunakan gawai. Kehilangan kontrol



5 **Mudah terbawa emosi** dan **temperamental**



6 **Tidak tertarik dengan aktivitas lain** selain bermain gawai



7 **Lupa waktu** saat bermain game atau media sosial hingga **Melupakan tanggung jawab** sebagai pelajar

8 **Anti sosial**





9 **Tidak bisa mengekspresikan diri** dengan baik

Jika kamu merasa Teradiksi Gawai



Jika kamu merasa telah teradiksi gawai, **jangan ragu** dan **jangan sungkan** untuk segera beritahu orang tua atau orang dewasa di sekitarmu.

Tidak ada kata terlambat untuk mengatasi adiksi gawai.

Kamu juga bisa menghubungi kontak di bawah ini untuk mendapat pertolongan dari **orang-orang yang peduli** denganmu.

#BERSAMAMU

PSIKOLOG MASUK SEKOLAH

SEJIWA
Service for Peace

Teman, jangan khawatir kamu tidak sendiri!
Kamu bisa berkonsultasi **GRATIS** dengan **psikolog dan konselor** melalui **Hotline #BersamaMU** secara daring. Registrasi disini ya

https://s.id/RegisHotlineBersamamu

Hotline ini diinisasi oleh Yayasan SEJIWA dan PSIMAS* yang peduli dan mau membantumu mengatasi permasalahan kecanduan, psikis, dan emosional. Hotline ini terbuka untuk semua kalangan.

Jadwal sesi konseling
Hotline #BERSAMAMU

Senin, Selasa dan Kamis
Pukul 15.00 WIB-17.00 WIB.



*PSIMAS: Psikolog Masuk Sekolah (Program pengabdian masyarakat yang diinisiasi oleh Paguyuban Alumni Magister Psikologi Profesi Universitas Gadjah Mada [UGM])

Supaya matamu gak lelah, yuk coba teknik 20 - 20 - 20

Lama-kelamaan menggunakan gawai, mata kita jadi cepat lelah, gampang mengantuk, dan pusing. Ini bisa kita kurangi dengan teknik 20-20-20:



Setiap **20 menit,** lakukanlah...



Istirahat selama 20 detik...

Kamu bisa memejamkan mata, meregangkan tubuh, mengatur nafas atau berdiri sejenak



Lihat benda yang berjarak 20 kaki (6 meter)

Misalnya melihat bingkai foto yang digantung, tanaman di luar jendela, dan benda lainnya.

Pencegahan Adiksi Gawai



Tidur cukup 7-8 jam per hari di waktu yang tepat. Tidak begadang ya!



Olahraga teratur selama 30 menit/hari dengan intensitas sedang

Yuk, Bermain Teka-Teki Silang!



Mendatar

1. Ketergantungan pada suatu hal
2. Komisi Perlindungan Anak Indonesia
3. Perusahaan teknologi yang menaungi Facebook, WhatsApp dan Instagram.
4. Waktu yang digunakan untuk menggunakan gawai
5. Aktivitas buruk yang melukai dan menyakiti perasaan/fisik seseorang hingga menimbulkan trauma pada korban (Bahasa Inggris).
6. Perangkat teknologi canggih yang membantu aktivitas manusia

Menurun

7. Tenteram, tidak ada perang
8. Jaringan elektronik seluruh dunia untuk *online*
9. Surat elektronik (Bahasa Inggris)
10. Kegiatan yang dilakukan di waktu luang, sebagian besar bermanfaat
11. Sinonim pandai

Bagaimana agar aku terhindar dari adiksi gawai & fokus mengembangkan potensiku?

1 Mengutamakan Prioritas

Kamu bisa **membuat jadwal** belajar, aktivitas, santai, dan bersosialisasi secara detail .

Kita boleh kok bermain *game* atau mengakses media sosial, tapi tetap utamakan tanggung jawabmu ya!

Kamu perlu menyadari kapan waktu untuk berhenti bermain gawai. Saat bermain gawai, usahakan **tidak lebih dari 3 jam**, dalam sehari diluar belajar online ya!



Contoh jadwal Harian Nico selama masa pandemi

05:30 Bangun Tidur
07:00 Sekolah
12:00 Makan dan Ibadah/Solat
13:00 Belajar lagi
14:00 Istirahat
15:00 bantu orang tua
16:00 Mandi dan makan
17:00 Kerjakan PR
18:00 Bermain game atau media sosial
19:00 Makan malam dan kumpul keluarga
20:00 Persiapan sekolah besok
20:30 Tidur

2 Tambah Relasi Pertemananmu

Menambah teman dapat mengurangi rasa kesepian, mengatasi penat dan stres dengan kegiatan yang bisa dilakukan bersama teman-teman atau keluarga.



3 Kenalilah Dunia

Banyak hal yang dapat dieksplor di dunia nyata loh kawan. Ajak teman atau keluarga ke **museum**, **perpustakaan**, dan tempat-tempat menyenangkan & unik lainnya

Atau kamu bisa sekedar melihat **alam** indah ciptaan Tuhan dengan mengamati tumbuh-tumbuhan dan binatang di sekitarmu.



4 Gali hobi, talenta, dan bakat kamu!

Setiap orang pasti memiliki bakat dan kemampuannya masing-masing yang unik. Kamu pasti juga punya loh! Banyak kegiatan fisik yang bermanfaat dan bisa kamu coba. Contohnya di bawah ini


Olahraga


Bercocok tanam


Menari


Tenis


Menulis


Bermain musik


Memasak

Dan masih banyak lagi! Utarakan kegiatan kesukaanmu kepada orang tua, kakak, atau teman-temanmu.

Ayo cari tahu **komunitas-komunitas** yang mendukung hobi dan bakat kamu.

Misalnya ekstrakulikuler di sekolah ataupun komunitas di luar sekolah yang dapat kamu cari di internet

Tahukah kamu? hobi dan kemampuanmu sekarang bisa menjadi pekerjaanmu kelak. Maka dari itu jangan berhenti untuk mencari tau banyak hal tentang kemampuanmu ya!

5 Tentukan Cita-citamu

Cita-cita dapat menjadi salah satu tujuan hidup kamu sehingga kamu bisa fokus pada mimpi kamu dan bekerja keras untuk menggapainya dengan penuh semangat.

Saat ini banyak sekali jenis pekerjaan yang ada! Gunakan gawaimu untuk mencari tahu pekerjaan-pekerjaan yang mungkin kamu suka!

Kamu juga bisa bertanya kepada orang tua atau orang dewasa di dekatmu.



Fotografer



Hakim



Penyanyi



Pramugari/a



Astronot



Seniman



Atlit Olahraga



Dokter Hewan



Detektif



Koki



Ilmuwan



Pemadam Kebakaran



Pilot



Dokter



Reporter



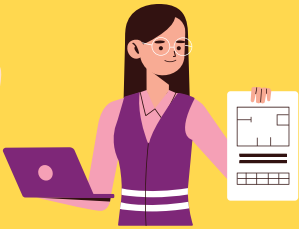
Guru



Pebisnis



Insinyur



Desainer

Dan masih banyak lagi!

Cita-citaku

Deskripsikan cita-citamu dengan gambar atau tulisan. Kamu juga bisa menggali informasi di internet atau bertanya pada orang dewasa di sekitarmu (orang tua, kakak, abang atau lainnya)

Kesimpulan
Gawai: Lawan atau Kawan?



"Segala sesuatu yang ***berlebihan*** *itu* ***tidak baik***"

Gawai dan internet sebagai **kawan** kita yang telah mendukung banyak aktivitas daring/ *online* kita

Tapi jika bermain gawai berlebihan dan mengabaikan tanggung jawab, **gawai akan menjadi lawan** yang merusak kesehatan dan masa depan kita...

Temukan
Keseimbangan

Keseimbangan tercapai ketika kamu sudah dapat memanfaatkan gawai secara cerdas.

Kamu pasti bisa membagi waktu antara bermain gawai, melakukan hobi, dan belajar untuk mencapai cita-citamu kelak! Semangat!



Yayasan Semai Jiwa Amini (Yayasan SEJIWA)
Gerakan JAGOAN
Jauhkan Adiksi Gawai Optimalkan Potensi Anak

Buku Saku: Apa itu Adiksi Gawai? Dan Pengaruhnya pada Masa Depanku

Disusun oleh:
Andrea Monica Dewi
Mahasiswa Praktikum II S1 Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik
Universitas Indonesia
2022

Sumber materi:

- Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa FKUI RSCM. (2 Oktober 2021). "Kecanduan Gawai, *No Way*!" Powerpoint Presentation pada Webinar Yayasan Sejiwa: Peluncuran Program JAGOAN Event 1.
- Nuzuli, Ahmad Khairul. (2021). Komunikasi orang tua dan tingkat kecanduan gawai anak usia dini selama Pandemi Covid-19. *Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah*, 11 (02), 99 - 119.

Sumber gambar dan vektor:
Canva.com dan **pngtree.com**
sketchify, fusionbooks, dan fildzahnandya