



SEJIWA  
Service for Peace

Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA)

Gerakan JAGOAN

"Jauhkan Adiksi Gawai Optimalkan Potensi Anak"

# Buku Saku APA ITU ADIKSI GAWAI?

## Dan Pengaruhnya pada Masa Depanmu

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 berkomunikasi** 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

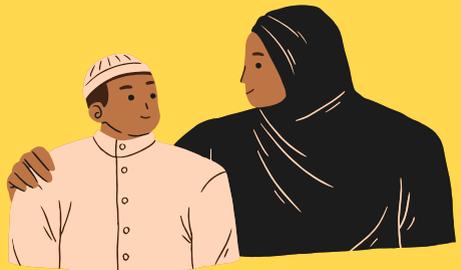


Teman, jangan khawatir kamu tidak sendiri!  
Kamu bisa berkonsultasi **GRATIS** dengan **psikolog dan konselor** melalui **Hotline #BersamaMU** secara daring. Registrasi disini ya

<https://s.id/RegisHotlineBersamamu>

Hotline ini diinisiasi 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:



**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 ekstrakurikuler 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 sukai!

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

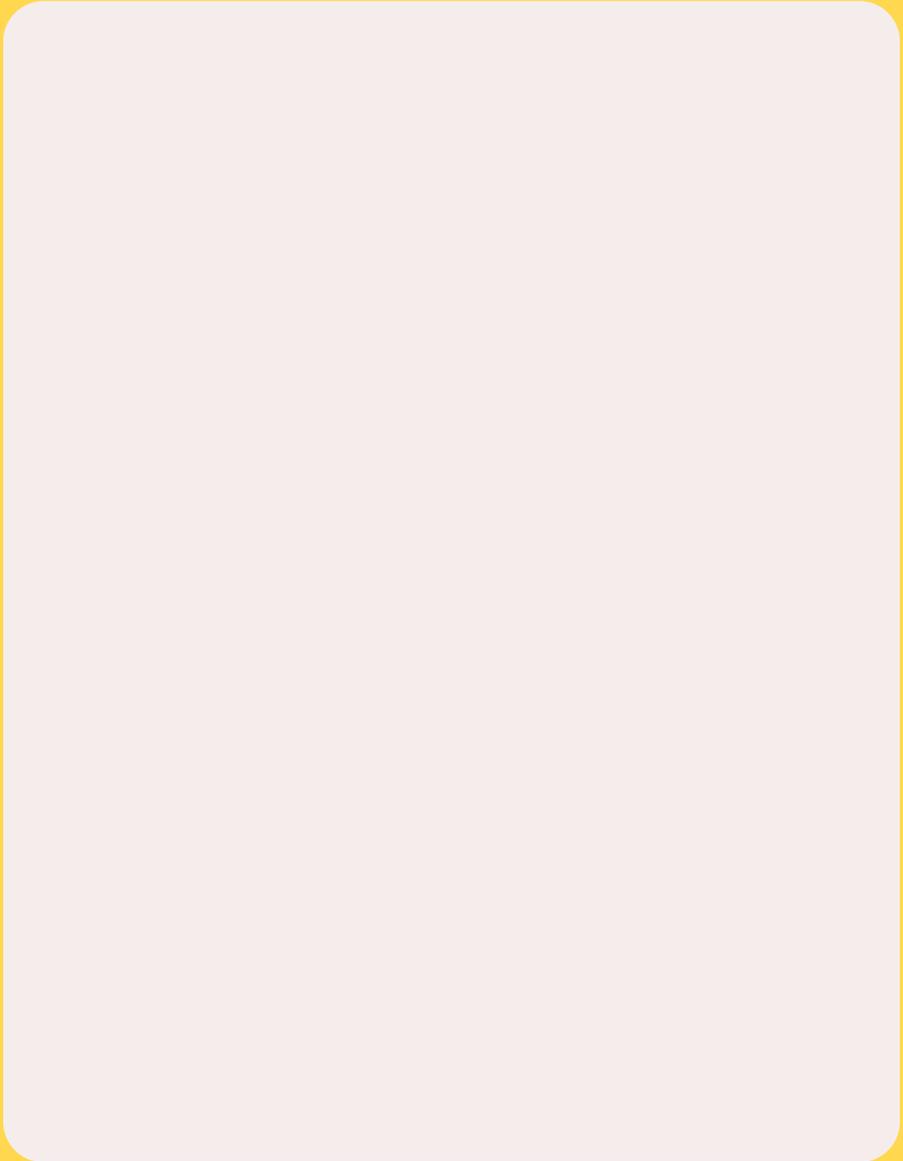


Desainer

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!





FISIP DEPARTEMEN  
ILMU  
KESEJAHTERAAN  
SOSIAL

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

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

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