



Kegiatan - 7

Kesehatan Mental & Keseimbangan Digital (*Digital Wellbeing*)

Dampak psikologis dan manajemen waktu

Pembelajaran dilakukan dengan durasi 8 JP untuk hari Selasa

A. Dimensi Profil Lulusan

Kesehatan, Bernalar Kritis, dan Kemandirian

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, murid diharapkan mampu:

1. Mengidentifikasi dampak penggunaan digital berlebihan terhadap kesehatan mental dan fisik (gangguan tidur, FOMO, kecemasan, kecanduan *scroll*).
2. Menganalisis kebiasaan digital pribadi dan menilai apakah termasuk kategori sehat atau tidak sehat.
3. Menyusun rencana keseimbangan digital pribadi berupa "Jadwal Digital Sehat" yang realistis dan dapat dilaksanakan.
4. Menunjukkan sikap empati terhadap orang lain yang mengalami dampak negatif dari dunia digital.

C. Pesan Kunci

"Teknologi diciptakan untuk melayani kita, bukan mengendalikan kita."

D. Praktik Pedagogis

Pembelajaran menggunakan pendekatan Experiential Learning melalui tantangan "Digital Detox" selama tiga hari, dipadukan dengan Pembelajaran Berdiferensiasi yang memberi murid kebebasan memilih cara refleksi (jurnal, grafik, atau lisan). Diskusi kelompok kecil dan studi kasus nyata tentang FOMO, body shaming, dan kecanduan scroll digunakan agar murid terlibat aktif dan terbuka. Ditutup dengan refleksi terstruktur di buku kokurikuler untuk memaknai pengalaman secara mendalam.

E. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan belajar dibangun aman, nyaman, dan inklusif dengan suasana tanpa penghakiman, sehingga murid berani berbagi pengalaman tanpa rasa takut atau malu. Suasana terbuka dan suportif mendorong saling mendukung, bukan membandingkan. Penataan ruang fleksibel (lingkaran/kelompok kecil) membuat murid rileks, dan contoh kasus yang berbasis realitas membuat pembelajaran terasa dekat dengan kehidupan sehari-hari.

F. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan belajar pada pertemuan ini melibatkan murid, fasilitator, dan orang tua/wali sebagai pendukung utama. Guru BK sebagai narasumber atau pendamping bagi murid yang membutuhkan dukungan lebih lanjut terkait kesehatan mental.

G. Pemanfaatan Digital

Pemanfaatan digital pada pertemuan ini mencakup penggunaan aplikasi screen time (seperti Digital Wellbeing atau Screen Time) untuk membantu murid memantau durasi dan pola penggunaan HP secara mandiri. Google Form digunakan untuk survei awal kebiasaan digital. Canva dimanfaatkan murid untuk membuat infografis "Jadwal Digital Sehat". Semua pemanfaatan digital ini diarahkan agar murid tidak hanya menjadi pengguna, tetapi juga mampu mengendalikan teknologi untuk mendukung kesehatan mentalnya.

H. Kegiatan

Selasa, 15 September 2026

Jam ke-	Kegiatan
1	Apersepsi & Pemantik 1. Fasilitator membuka dengan pertanyaan: a. "Siapa yang pernah merasa cemas/gelisah saat HP tertinggal di rumah?" b. "Pernahkah kalian scroll medsos sampai lupa waktu?" c. "Kapan terakhir kali kalian tidur cukup tanpa gangguan HP?" 2. Murid menjawab secara lisan 3. Fasilitator menanamkan pemahaman awal: "Teknologi diciptakan untuk melayani kita, bukan mengendalikan kita." 4. Murid mengisi "Survei Awal Kebiasaan Digital Personal" secara mandiri melalui Google Form. Link: https://tinyurl.com/kebiasaandigital QR Code:
2-3	Eksplorasi (Studi Kasus & Data) 5. Fasilitator menyajikan materi pembelajaran dalam bentuk media PPT Link ppt: https://tinyurl.com/keseimbangandigital QR Code: 6. Fasilitator memulai dengan menyampaikan data/fakta tentang: a. Dampak <i>blue light</i> terhadap tidur b. FOMO (<i>Fear of Missing Out</i>) c. <i>Cyberbullying</i> & dampak mental d. Dopamin & kecanduan scroll 7. Murid berdiskusi kelompok menganalisis 3 kasus: a. Kasus 1: Remaja begadang karena scroll TikTok

	b. Kasus 2: Korban body shaming di kolom komentar c. Kasus 3: Cemas berlebihan karena melihat "highlight" orang lain 8. Pertanyaan diskusi: a. Apa dampak bagi kesehatan mental? b. Apa yang seharusnya dilakukan? c. Bagaimana cara menjaga keseimbangan?
4-6	Aktivitas Inti: "Digital Detox Challenge" 9. Murid mengerjakan Lembar Kegiatan 6: "Peta Keseimbangan Digital Saya" 10. Murid membuat jurnal 3 hari: mencatat waktu layar, perasaan sebelum/sesudah, dan aktivitas offline yang dilakukan. 11. Murid merancang "Jadwal Digital Sehat" — kapan online, kapan offline menggunakan Canva atau aplikasi serupa. 12. Fasilitator membimbing diskusi tentang strategi: screen time limit, notifikasi off, zona bebas HP, digital sabbath.
7-8	Presentasi & Refleksi 13. Beberapa murid mempresentasikan jadwal digital sehatnya. 14. Fasilitator memberikan penguatan: <i>"Kesehatan mental adalah aset. Gunakan teknologi untuk mendukung, bukan merusak."</i> 15. Refleksi individu di buku kokurikuler: a. Apa aktivitas digital yang paling mengganggu tidurku? b. Apa satu kebiasaan digital yang ingin aku ubah? c. Bagaimana perasaanku setelah mengurangi screen time?

LEMBAR KEGIATAN 6

Kegiatan: Peta Keseimbangan Digital Saya

Tema: *Remaja Cerdas di Era Digital*

Identitas Kelompok

Nama Kelompok:

Anggota:

1. ()
2. ()
3. ()
4. ()
5. ()
6. ()

Kelas:

Tanggal:

Tujuan Kegiatan

Melalui kegiatan ini, kamu akan:

1. Mengenali pola penggunaan digitalmu sehari-hari.
 2. Menilai apakah kebiasaan digitalmu sudah seimbang atau belum.
 3. Menyusun rencana perbaikan untuk hidup lebih sehat di dunia digital.
-

Petunjuk Kegiatan

1. Isi setiap bagian dengan jujur sesuai kondisi kamu.
 2. Tidak ada jawaban benar atau salah.
 3. Gunakan pensil/pulpen atau bisa juga diisi secara digital.
 4. Kerjakan secara mandiri terlebih dahulu, lalu diskusikan dengan kelompokmu.
-

BAGIAN 1: Peta Aktivitas Digital Harian

Isilah tabel berikut berdasarkan kebiasaanmu dalam 3 hari terakhir.

No	Aktivitas Digital	Durasi (jam/menit)	Waktu (pagi/siang/malam)	Perasaan Setelahnya (senang/biasa/lelah/menyesal)

Total waktu layar rata-rata per hari: _____ jam

BAGIAN 2: Analisis Keseimbangan Digital

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan jelas.

1. Aktivitas digital apa yang paling sering kamu lakukan?

.....
.....
.....

2. Aktivitas digital apa yang paling bermanfaat bagimu? Mengapa?

.....
.....
.....

3. Aktivitas digital apa yang paling mengganggu waktu istirahat atau belajarmu?

.....
.....
.....

4. Kapan kamu biasanya merasa paling sulit berhenti menggunakan HP?

.....
.....
.....

5. Apakah kamu pernah merasa cemas, gelisah, atau FOMO saat tidak membuka HP?
Ceritakan singkat.

.....
.....
.....

BAGIAN 3: Peta Keseimbangan Digital (Diagram)

Buatlah diagram keseimbangan digitalmu dengan membagi lingkaran di bawah ini menjadi 3 bagian:

- Zona Sehat (aktivitas digital yang bermanfaat dan terkontrol)
- Zona Waspada (aktivitas digital yang mulai berlebihan)
- Zona Bahaya (aktivitas digital yang merugikan kesehatan mental/fisik)

Tuliskan aktivitas digitalmu di masing-masing zona.

● ZONA SEHAT
(contoh: belajar online, video edukasi)

.....
.....
.....

● ZONA WASPADA
(contoh: scroll medsos 2 jam, game 3 jam)

.....
.....
.....

● ZONA BAHAYA
(contoh: begadang scroll, doomscrolling)

.....
.....
.....

BAGIAN 5: Komitmen Perubahan

Tuliskan komitmenmu untuk hidup lebih seimbang di dunia digital.

"Mulai hari ini, saya berkomitmen untuk:

1.
2.
3.

Demi kesehatan mental dan keseimbangan hidup saya."

Tanda Tangan Murid: _____

Tanda Tangan Orang Tua/Wali: _____

BAGIAN 6: Refleksi Akhir

Jawablah pertanyaan berikut.

1. Apa hal paling penting yang kamu sadari setelah mengisi LKPD ini?
.....
.....
.....
2. Bagaimana perasaanmu setelah menyusun jadwal digital sehat?
.....
.....
.....
3. Apa tantangan terbesar yang mungkin kamu hadapi saat menerapkannya?
.....
.....
.....
4. Siapa yang bisa membantumu menjaga komitmen ini?
.....
.....
.....