

MATA PELAJARAN INFORMATIKA

KELAS IX SMP/MTs

Tujuan Pembelajaran 8 (14 JP)

Kesadaran Penuh (Mindfulness) dalam Dunia Digital

Memiliki kesadaran penuh (mindfulness) dalam dunia digital, sebagai wujud cinta ilmu serta cinta diri dan sesama manusia.

Bahan Tayang / Slide Presentasi — disusun sesuai ATP MTsN 1 Solok

Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (IKTP)

No	Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
1	Menjelaskan pengertian mindfulness dalam penggunaan teknologi
2	Mengidentifikasi perilaku penggunaan teknologi secara sadar dan bijaksana
3	Menganalisis dampak teknologi digital terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, dan proses belajar

1. Pengertian Mindfulness dalam Dunia Digital

Digital mindfulness (kesadaran penuh dalam bermedia digital) adalah kemampuan menggunakan teknologi secara sadar, terkendali, dan penuh perhatian terhadap tujuan penggunaannya, bukan sekadar reaktif atau kecanduan. Pengguna yang mindful memahami kapan, mengapa, dan seberapa lama ia menggunakan perangkat digital.

2. Perilaku Penggunaan Teknologi yang Sadar dan Bijaksana

Contoh perilaku mindful: menetapkan waktu screen time, tidak menggunakan gawai saat makan/belajar/berkumpul dengan keluarga, memeriksa notifikasi secara terjadwal (bukan tiap detik), memilih konten yang bermanfaat, dan berhenti scrolling ketika sudah tidak produktif (menghindari 'doomscrolling').

3. Dampak Teknologi Digital terhadap Kesehatan Fisik

Penggunaan gawai berlebihan dapat menyebabkan: gangguan mata (mata lelah/rabun), gangguan postur tubuh (text neck, nyeri punggung), gangguan pola tidur akibat cahaya biru, serta kurang aktivitas fisik karena terlalu lama duduk/berbaring menatap layar.

4. Dampak terhadap Kesehatan Mental dan Sosial

Dampak mental: kecemasan sosial, FOMO (fear of missing out), rendah diri akibat membandingkan diri di media sosial, kecanduan gawai. Dampak sosial: berkurangnya interaksi tatap muka, hubungan keluarga/pertemanan yang renggang, serta potensi menjadi korban atau pelaku cyberbullying.

5. Dampak terhadap Proses Belajar

Penggunaan teknologi yang tidak terkendali dapat menurunkan konsentrasi belajar, menyebabkan kebiasaan multitasking yang justru mengurangi kualitas pemahaman, dan menunda-nunda tugas (prokrastinasi) karena distraksi notifikasi/media sosial. Sebaliknya, penggunaan yang mindful dapat mendukung belajar mandiri yang efektif.

Rangkuman

Poin-poin penting yang harus dikuasai peserta didik:

No	Poin Penting
1	Menjelaskan pengertian mindfulness dalam penggunaan teknologi
2	Mengidentifikasi perilaku penggunaan teknologi secara sadar dan bijaksana
3	Menganalisis dampak teknologi digital terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, dan proses belajar

Selamat belajar! Tetaplah bersikap logis, kreatif, waspada, dan bijaksana dalam memanfaatkan teknologi digital.