

Kenapa Kita Susah Lepas dari *Handphone*, Padahal Capek?

Pendahuluan

Di era digital saat ini, *handphone* dan media sosial sudah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja. Banyak pelajar yang menggunakan *handphone* sebagai sumber belajar, berkomunikasi, dan hiburan. Tetapi, tidak sedikit remaja yang merasa lelah tetapi tetap sulit untuk mengistirahatkan mata dari *handphone*. Peristiwa ini sering kali terjadi dikalangan remaja.

Selain memberikan manfaat, penggunaan *handphone* yang berlebihan juga menimbulkan kebiasaan baru, seperti sulit berhenti scrolling meskipun sudah merasa lelah. Banyak remaja tetap menggunakan *handphone* walaupun mata terasa perih dan pikiran terasa penat. Fenomena ini menarik untuk dibahas karena berkaitan dengan kesehatan, kebiasaan digital, serta keseimbangan dalam kehidupan pelajar.

Isi/Pembahasan

Salah satu alasan mengapa remaja sulit lepas dari *handphone* adalah karena media sosial dirancang agar menarik perhatian para pengguna. Konten pendek dan unggahan di media sosial membuat kita ingin terus melihat *handphone*. Dan tanpa disadari, waktu yang digunakan menjadi semakin lama.

Meskipun terlihat seperti hal kecil, penggunaan *gadget* dalam waktu lama akan membuat otak bekerja terus-menerus dan mata menjadi lelah dan pikiran terasa penuh karena menerima banyak informasi sekaligus. Akibatnya, tubuh merasa capek walaupun tidak melakukan aktivitas fisik berat, namun karena melihat media sosial mempunyai efek dopamin yang membuat kita lupa waktu walaupun mata sudah terasa lelah.

Selain itu, kebiasaan menggunakan *handphone* sebelum tidur juga dapat mengganggu waktu istirahat. Kurangnya waktu tidur dapat membuat pelajar menjadi sulit fokus saat belajar dan mudah merasa lelah di keesokan harinya.

Namun, penggunaan gawai tidak selalu memberikan dampak negatif. Jika digunakan dengan bijak, *handphone* dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk belajar, mencari informasi, mengembangkan kreativitas, dan berkomunikasi secara positif. Oleh karena itu, yang terpenting adalah bagaimana cara menggunakan *handphone* dan sosial media dengan seimbang dan bertanggung jawab.

Kesimpulan

Kesulitan melepaskan diri dari gawai meskipun sudah capek merupakan hal yang wajar di zaman sekarang. Namun, kebiasaan ini perlu dikontrol agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan dan kegiatan belajar. Dengan menggunakan *gadget* secara bijak dan memberi waktu untuk istirahat tanpa layar, pelajar dapat menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan sehari-hari.

Sumber:

- <https://s3paud.fip.unesa.ac.id/post/dampak-gadget-pada-kemampuan-sosial-anak-antara-manfaat-dan-tantangan>
- <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-dampak-gadget-pada-psikologis-remaja?srsItd=AfmBOooAJP9f7sDdZmNEpxeqm9D8TZqrCt9KeYtCpmIOg6S9-uBqQPDM>
- <https://www.rspondokindah.co.id/en/news/gadget-dan-kesehatan-mental>