CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Mengurangi Waktu Layar

Mengurangi waktu layar dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas tidur, dan produktivitas Anda. Gunakan panduan ini untuk mengelola kebiasaan menatap layar dengan lebih efektif.



10 langkah · Siap cetak A4

NAMA _____ MULAI _____ TARGET SELESAI _____

1 Tentukan Batas Harian

Tentukan berapa jam waktu layar yang ingin Anda gunakan setiap hari dan patuhi demi keseimbangan hidup yang lebih baik.

CONTOH *Maksimal 2 jam untuk hiburan di depan layar atau 1 jam untuk media sosial setiap hari.*

2 Gunakan Aplikasi Pelacak Waktu

Pantau penggunaan perangkat Anda menggunakan aplikasi seperti Screen Time atau Digital Wellbeing untuk mengenali kebiasaan Anda.

TIP *Atur batasan khusus untuk aplikasi tertentu agar Anda bisa fokus mengurangi aktivitas yang paling banyak menyita waktu.*

3 Jadwalkan Waktu Bebas Layar

Tentukan jam-jam tertentu sebagai waktu bebas layar untuk menciptakan batasan yang jelas.

CONTOH *Hindari penggunaan layar setelah pukul 20.00 atau saat makan untuk meningkatkan kesadaran diri.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU