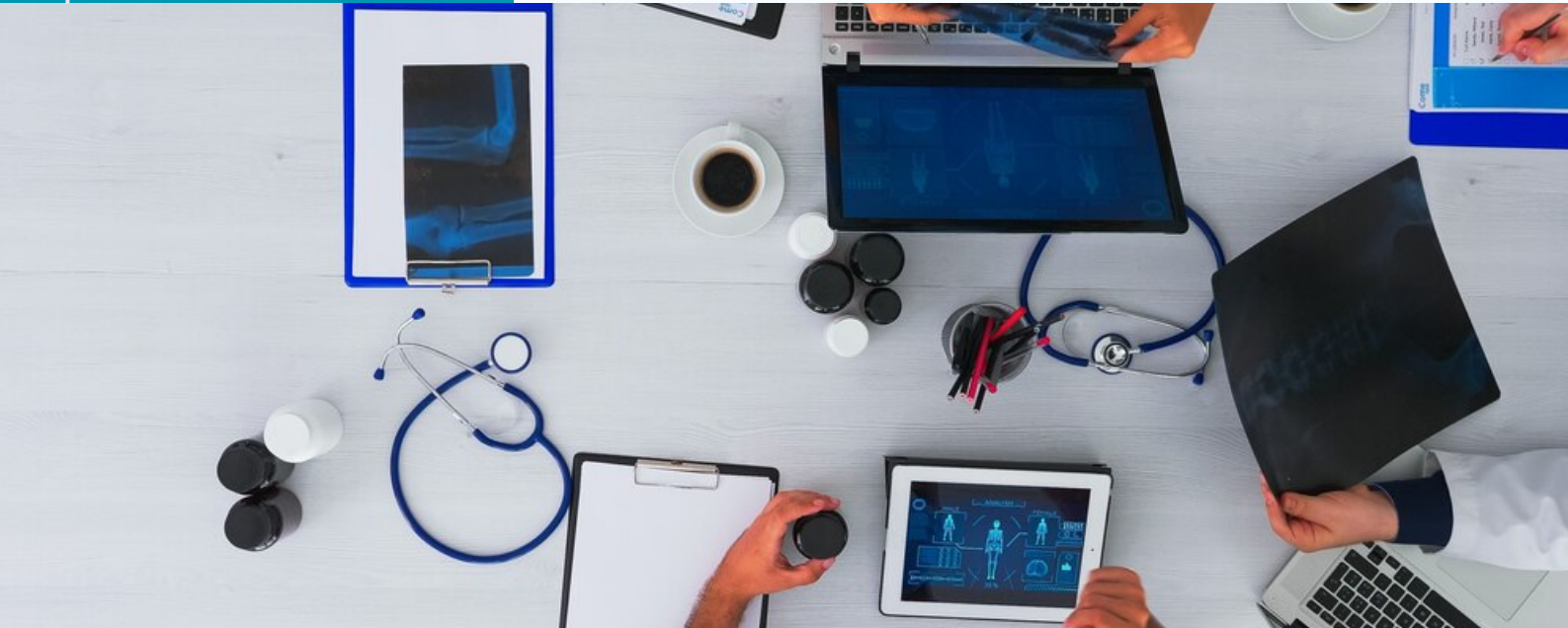


PENGGUNAAN GAWAI

SECARA BIJAKSANA DI AREA KERJA



HIGHLIGHT

- dampak positif gawai
- dampak negatif gawai
- penggunaan gawai secara bijaksana

dr. Rr. Roosmirsya Gayatri, M.Sc.

Saat ini masyarakat tidak bisa dipungkiri sangat membutuhkan informasi yang cepat dan terkini baik dalam pekerjaan maupun dalam keseharian. Kebutuhan informasi yang cepat tersebut berkaitan dengan meningkatnya penggunaan alat komunikasi yang mendukung koneksi dengan internet.

Alat komunikasi yang paling sering digunakan adalah telepon seluler yang dapat mengakses internet (smartphone) yang telah dilengkapi dengan beberapa pilihan fitur dan aplikasi sehingga sangat lengkap untuk memenuhi kebutuhan kecepatan informasi di era 4.0.

Aplikasi yang tersedia dan bisa dimanfaatkan melalui smartphone sangat beragam dan bisa membawa dampak positif maupun negatif, hal tersebut yang akan kita bahas dalam hubungan penggunaan gawai dengan produktivitas kerja.

Dampak Positif

dari penggunaan alat komunikasi elektronik berupa gawai sebagai pendukung kinerja :

- Informasi bisa cepat disampaikan dan disebarkan kepada yang dituju dengan sangat cepat dan efisien, misal undangan rapat yang disampaikan kepada kelompok tertentu dapat disampaikan melalui aplikasi yang membentuk grup peserta, sehingga tidak diperlukan lagi kertas cetakan dan proses pengantaran undangan yang memakan waktu dan tenaga.
- Pemberian perintah atau arahan yang sifatnya non formal dapat disampaikan secara privat langsung kepada yang dituju karena gawai yang digunakan bersifat milik pribadi sehingga hanya akan diakses oleh pemilik langsung
- Laporan maupun tanggapan yang dilengkapi dengan informasi tambahan baik gambar, suara maupun video dapat langsung dikirimkan sehingga komunikasi dua arah lebih spesifik dan lengkap.
- Jarak yang jauh bukan menjadi penghalang dalam komunikasi maupun pertemuan secara daring walaupun tidak bertatap muka langsung



Dampak Negatif

dari penggunaan gawai yang berlebihan :

- Posisi saat mengakses gawai dengan layar yang kecil akan membuat otot mata melakukan kontraksi yang berlebihan, sinar yang dipancarkan dari layar juga relatif silau dan dapat membuat ketidaknyamanan di mata, posisi leher jadi kurang ergonomis memicu masalah nyeri di tengkuk dan bahu
 - Konsentrasi yang tercurah pada tampilan layar membuat seseorang kurang kewaspadaan dan meningkatkan risiko kecelakaan.
 - Penggunaan gawai saat sedang dalam pelayanan akan menurunkan performa dan profesionalitas dalam bekerja.
 - Komunikasi bersifat pribadi yang dilakukan di area tempat kerja akan mengganggu kondisi dan kenyamanan lingkungan kerja
- Penggunaan gawai yang berlebihan akan mengurangi interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya sehingga cenderung apatis dan kurang kepedulian terhadap orang-orang disekitarnya. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga bisa memicu Nomophobia yaitu perasaan ketakutan yang berlebihan apabila jauh dari telepon selulernya karena khawatir tertinggal informasi atau tidak bisa terhubung dengan orang lain melalui telepon selulernya.

Langkah langkah yang perlu dilakukan untuk

menggunakan gawai secara bijaksana di tempat kerja

- Batasilah penggunaan gawai di tempat kerja pada saat jam istirahat atau mengambil tempat yang tersendiri apabila memang ada pembahasanyang penting
- Gunakan mode silent pada gawai untuk mengurangi gangguan atau memecah konsentrasi pada saat bekerja
- Hindari penggunaan aplikasi aplikasi yang bisa mengganggu konsentrasi atau mengurangi produktivitas misal bermain game atau media sosial pada saat jam kerja
- Apabila sedang melakukan pertemuan daring di tempat kerja melalui gawai yang bersifat pribadi, gunakanlah headset atau earphone sehingga suara tidak mengganggu sekitarnya
- Apabila sedang berjalan terutama saat turun tangga hindari menggunakan atau melihat layar telepon seluler karena sangat berisiko terpeleset atau tergelincir saat tidak memperhatikan kondisi jalan.
- Pada saat di perjalanan menuju atau pulang dari tempat kerja, hindari penggunaan gawai pada saat berkendara karena akan memecah konsentrasi dan kewaspadaan saat berkendara, apabila harus menelpon atau membalas pesan yang penting terkait pekerjaan maka disarankan untuk menepi dahulu
- Terapkanlah metode 20-20-20 dalam menggunakan gawai yaitu bila sudah menggunakan gawai selama 20 menit maka perlu relaksasi mata selama 20 detik dengan melihat obyek yang berjarak 20 kaki atau 6 meter. Sehingga otot mata akan relaksasi secara periodik dan mengurangi kelelahan pada mata.



- Atur posisi gawai agar jarak antara layar dengan mata minimal 30 cm, serta atur kecerahan layar agar tidak terlalu silau di mata.
- Dalam meningkatkan profesionalitas dan performa kerja, Instansi kerja perlu untuk membuat aturan tentang penggunaan gawai di area kerja yang disesuaikan dengan tehnik pelaksanaan kegiatan pekerjaan.

Sumber :

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1649/penggunaan-media-sosial-berlebihan-tidak-baik-untuk-kesehatan-jiwa

<https://helohehat.com/sehat/informasi-kesehatan/dampak-negatif-penggunaan-gadget/>

<https://www.chubb.com/id-id/articles/personal/cara-bijak-menggunakan-smartphone.html>

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/yuk-simak-teknik-pencegahan-computer-vision-syndrome-cvs-dengan-20-20-20-rule>

[1.https://www.alodokter.com/mengenal-nomophobia-takut-berlebihan-saat-jauh-dari-ponsel](https://www.alodokter.com/mengenal-nomophobia-takut-berlebihan-saat-jauh-dari-ponsel)