

NASKAH SOAL SUMATIF TENGAH SEMESTER INFORMATIKA KELAS 7 SMP/MTs

* **Mata Pelajaran:** Informatika

* **Topik:** Keseimbangan Hidup di Dunia Digital

* **Waktu:** 90 Menit

* **Bentuk Soal:** 40 Pilihan Ganda & 5 Uraian

PETUNJUK UMUM:

1. Berdoalah sebelum mengerjakan soal.
2. Bacalah setiap soal dengan teliti.
3. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat untuk soal Pilihan Ganda.
4. Jawablah soal Uraian dengan jelas dan rapi.

A. PILIHAN GANDA

1. Apa yang dimaksud dengan "Keseimbangan Digital" (Digital Balance)?
 - A. Kemampuan menggunakan perangkat digital selama 24 jam tanpa henti.
 - B. Kondisi di mana seseorang tidak menggunakan teknologi sama sekali.
 - C. Kemampuan menyeimbangkan waktu antara aktivitas online dan kehidupan nyata (offline).
 - D. Keahlian memperbaiki perangkat komputer yang rusak.
2. Istilah untuk ketakutan berlebihan akan ketinggalan informasi atau tren terbaru di media sosial disebut...
 - A. JOMO (Joy of Missing Out)
 - B. FOMO (Fear of Missing Out)
 - C. YOLO (You Only Live Once)
 - D. PROMO (Promotion)
3. Perhatikan pernyataan berikut:
 - 1) Mata kering dan merah.
 - 2) Sakit kepala berulang.
 - 3) Meningkatnya konsentrasi belajar.
 - 4) Nyeri leher dan punggung.Dampak fisik negatif dari penggunaan gawai yang berlebihan ditunjukkan oleh nomor...
 - A. 1, 2, dan 3
 - B. 1, 2, dan 4
 - C. 2, 3, dan 4
 - D. 1, 3, dan 4
4. Perhatikan gambar berikut ini!



Untuk menjaga kesehatan mata saat menatap layar, disarankan menggunakan aturan "20-20-20". Maksud dari aturan tersebut adalah...

- A. Setiap 20 menit, istirahat 20 menit, minum 20 ml air.
- B. Setiap 20 menit, lihat objek sejauh 20 kaki (6 meter), selama 20 detik.
- C. Setiap 20 jam, tidur 20 menit, makan 20 suap.
- D. Setiap 20 detik, kedipkan mata 20 kali, sejauh 20 cm.

5. Andi sering bermain game online hingga larut malam. Akibatnya, ia sering terlambat sekolah dan mengantuk di kelas. Perilaku Andi menunjukkan gangguan pada aspek...

- A. Keamanan data
- B. Manajemen waktu
- C. Keterampilan teknis
- D. Etika berinternet

6. Manakah di bawah ini yang merupakan contoh aktivitas *offline* yang mendukung keseimbangan hidup?

- A. Bermain game sepak bola di konsol (PlayStation/Xbox).
- B. Melakukan *video call* dengan teman sekelas.
- C. Berolahraga lari pagi di taman kota tanpa membawa HP.
- D. Membaca buku elektronik (e-book) di tablet.

7. Perhatikan gambar berikut ini!



Posisi duduk yang benar saat menggunakan komputer untuk menghindari sakit punggung adalah...

- A. Membungkuk mendekati layar monitor.
- B. Bersandar santai dengan kaki diangkat ke meja.
- C. Tegak dengan punggung bersandar pada kursi dan kaki menapak lantai.
- D. Tengkurap di lantai sambil menopang dagu.

8. Sinar biru (*blue light*) yang dipancarkan oleh layar gawai dapat mengganggu hormon melatonin. Apa dampak utamanya bagi tubuh?

- A. Meningkatkan nafsu makan.
- B. Mengganggu siklus tidur (insomnia).
- C. Membuat kulit menjadi kering.
- D. Mempercepat pertumbuhan rambut.

9. Budi sedang makan malam bersama keluarganya, tetapi ia terus membalas pesan di grup WhatsApp dan mengabaikan obrolan orang tuanya. Perilaku Budi ini disebut...

- A. Phubbing
- B. Multitasking
- C. Networking
- D. Browsing

10. Jika kamu merasa cemas dan gelisah saat tidak memegang *smartphone* selama beberapa menit, kemungkinan kamu mengalami gejala...

- A. Nomophobia
- B. Claustrophobia
- C. Hydrophobia
- D. Acrophobia

11. Aplikasi "Screen Time" atau "Digital Wellbeing" pada smartphone berfungsi untuk...

- A. Mempercepat koneksi internet.
- B. Membersihkan virus di HP.
- C. Memantau dan membatasi durasi penggunaan aplikasi.
- D. Mengedit foto agar lebih menarik.

12. Mengapa penting untuk mematikan notifikasi aplikasi yang tidak penting saat sedang belajar?

- A. Agar baterai HP tidak cepat habis.
- B. Agar kuota internet lebih hemat.
- C. Untuk menjaga fokus dan konsentrasi otak.
- D. Supaya HP tidak panas.

13. Perhatikan aktivitas berikut:

- 1. Menggunakan aplikasi kalender untuk mencatat jadwal PR.
- 2. Menonton video tutorial memasak lalu mempraktikkannya di dapur.
- 3. *Scroll* media sosial tanpa tujuan selama 3 jam.
- 4. Menggunakan aplikasi olahraga untuk memandu gerakan senam.

Penggunaan teknologi yang *produktif* ditunjukkan oleh nomor...

- A. 1, 2, dan 3
- B. 1, 2, dan 4
- C. 2, 3, dan 4
- D. 1, 3, dan 4

14. Seorang siswa ingin mengurangi kecanduan media sosial. Langkah *pertama* yang paling logis untuk dianalisis adalah...

- A. Menghapus semua akun media sosial secara permanen.
- B. Membeli HP baru yang spesifikasinya rendah.
- C. Mengecek data durasi penggunaan harian untuk mengetahui aplikasi mana yang paling menyita waktu.
- D. Memarahi teman yang sering mengirim pesan.

15. Rina merasa matanya sangat lelah setelah mengerjakan tugas di laptop. Tindakan *evaluasi* yang tepat yang harus dilakukan Rina adalah...

- A. Melanjutkan tugas karena tanggung jawab lebih penting dari kesehatan.
- B. Menambah tingkat kecerahan layar (brightness) hingga 100%.
- C. Berhenti sejenak, mengevaluasi pencahayaan ruangan, dan melakukan peregangan mata.
- D. Minum obat tidur agar mata bisa istirahat.

16. Dalam konteks ergonomi, posisi monitor komputer yang ideal adalah...

- A. Di atas ketinggian mata (mendongak).
- B. Sejajar atau sedikit di bawah ketinggian mata.
- C. Di samping kiri atau kanan tubuh.
- D. Di bawah meja (menunduk).

17. Apa hubungan antara kurang tidur akibat main gadget dengan prestasi belajar di sekolah?

- A. Tidak ada hubungan sama sekali.
- B. Kurang tidur meningkatkan kreativitas sehingga prestasi naik.
- C. Kurang tidur menurunkan daya ingat dan konsentrasi, sehingga prestasi berpotensi turun.
- D. Kurang tidur membuat siswa lebih aktif bergerak di kelas.

18. Kamu diminta membuat rencana akhir pekan tanpa gadget (*digital detox*). Manakah rencana yang paling memenuhi kriteria tersebut?

- A. Menonton maraton film di Netflix seharian.
- B. Pergi berkemah, memancing, dan memasak bersama keluarga.
- C. Pergi ke kafe untuk numpang Wi-Fi gratis.
- D. Bermain game offline di kamar.

19. Jika temanmu menjadi korban *cyberbullying* dan terlihat murung, tindakan paling tepat sebagai teman yang baik adalah...

- A. Ikut menyebarkan bukti bullying agar viral.
- B. Menjauhi teman tersebut agar tidak ikut dibully.
- C. Mendengarkan ceritanya, memberi dukungan, dan menyarankan melapor ke guru/orang tua.
- D. Membalas pelaku bullying dengan kata-kata kasar.

20. "Filter Bubble" di media sosial dapat menyebabkan seseorang...

- A. Mendapatkan informasi yang beragam dan objektif.
 B. Hanya melihat informasi yang sesuai dengan minat/pandangannya saja, sehingga wawasan menjadi sempit.
 C. Terlindungi dari virus komputer.
 D. Bisa mengedit foto dengan efek gelembung.
21. Analisislah situasi berikut: Sekolah melarang membawa HP, tetapi Andi diam-diam membawanya. Saat jam pelajaran kosong, ia memfoto temannya yang sedang tidur dan menjadikannya stiker WhatsApp tanpa izin. Pelanggaran apa saja yang dilakukan Andi?
 A. Pelanggaran aturan sekolah dan pelanggaran privasi orang lain.
 B. Hanya pelanggaran aturan sekolah.
 C. Hanya pelanggaran hak cipta.
 D. Tidak ada pelanggaran karena itu hanya bercanda.
22. Bagaimana cara *menciptakan* lingkungan kamar tidur yang mendukung kualitas tidur bebas gangguan digital?
 A. Memasang TV di depan kasur dan menaruh HP di bawah bantal.
 B. Menetapkan zona "No Gadget" di kamar dan menggunakan jam weker biasa (bukan alarm HP).
 C. Menggunakan lampu tidur yang sangat terang.
 D. Memasang router Wi-Fi di dalam kamar tidur.
23. Perhatikan infografis berikut ini!



Sebuah studi menunjukkan bahwa *multitasking* (mengerjakan tugas sambil main HP) sebenarnya menurunkan IQ sementara. Kesimpulan yang tepat dari fakta ini adalah...

- A. Kita harus berlatih multitasking lebih keras agar terbiasa.
 B. Otak manusia didesain untuk memproses satu fokus utama pada satu waktu agar optimal.
 C. Multitasking adalah *skill* wajib abad 21 yang tidak memiliki efek samping.
 D. IQ tidak penting dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan prinsip kesehatan, jarak minimal yang aman antara mata dengan layar smartphone adalah sekitar...

- A. 5 cm
 B. 10 cm
 C. 30-40 cm
 D. 1 meter

25. Kamu ingin merancang sebuah poster kampanye "Bijak Berinternet" untuk ditempel di mading sekolah. Elemen konten apa yang *paling efektif* untuk dimasukkan?

- A. Daftar harga paket data termurah.
 B. Tips menjaga privasi dan batasan waktu layar (*screen time*).

- C. Cara meretas akun media sosial orang lain.
 D. Daftar game online terbaru yang sedang hits.
26. Apa dampak sosial dari seseorang yang terlalu asyik dengan dunia maya (isolasi sosial)?
 A. Memiliki banyak teman di seluruh dunia dan di lingkungan sekitar.
 B. Menjadi sangat populer di sekolah.
 C. Kehilangan kemampuan berempati dan canggung saat berinteraksi tatap muka.
 D. Menjadi ketua OSIS.
27. Fitur "Do Not Disturb" (Jangan Ganggu) pada HP sangat berguna untuk...
 A. Memblokir semua panggilan masuk selamanya.
 B. Menghapus semua notifikasi yang sudah masuk.
 C. Membungkam notifikasi sementara waktu agar pengguna bisa fokus atau istirahat.
 D. Mematikan HP secara otomatis saat baterai penuh.
28. Manakah strategi terbaik untuk menghindari *hoaks* (berita bohong) agar mental tetap sehat?
 A. Membaca judul berita saja lalu langsung membagikannya.
 B. Percaya pada semua pesan yang diteruskan (forwarded) berkali-kali di WhatsApp.
 C. Memeriksa sumber berita, membandingkan dengan situs resmi, dan berpikir kritis sebelum *share*.
 D. Menganggap semua berita di internet adalah bohong.
29. Jika kamu diminta *memodifikasi* kebiasaan pagimu agar lebih produktif secara digital, manakah urutan yang paling tepat?
 A. Bangun -> Cek Medsos -> Mandi -> Berangkat.
 B. Bangun -> Minum Air -> Olahraga/Ibadah -> Cek Jadwal/Email Penting -> Berangkat.
 C. Bangun -> Main Game -> Sarapan sambil nonton YouTube -> Berangkat.
 D. Bangun -> Update Status "Good Morning" -> Tidur lagi.
30. Apa yang dimaksud dengan "Jejak Digital" (Digital Footprint)?
 A. Bekas jari pada layar sentuh.
 B. Riwayat lokasi GPS saat kita berjalan.
 C. Rekam jejak aktivitas seseorang di internet yang sulit dihapus (status, komentar, foto).
 D. Sejarah penemuan komputer digital.
31. Mengapa membandingkan diri sendiri dengan postingan "sempurna" orang lain di Instagram dapat merusak kesehatan mental?
 A. Karena membuat kita termotivasi untuk menjadi fotografer.
 B. Karena apa yang ditampilkan di medsos seringkali hasil kurasi/editan, bukan realita utuh, sehingga memicu rasa rendah diri.
 C. Karena Instagram adalah aplikasi berbayar.
 D. Karena kuota internet menjadi cepat habis.
32. Simbol gembok pada *address bar* browser menunjukkan bahwa situs tersebut menggunakan protokol HTTPS. Apa manfaatnya bagi keseimbangan hidup pengguna?



- A. Memberikan rasa aman (peace of mind) karena data pribadi terenkripsi.
 B. Membuat loading website menjadi sangat cepat.
 C. Membuka semua fitur premium secara gratis.
 D. Menghilangkan semua iklan di website.
33. Seorang siswa kelas 7 ingin membuat *Vlog* (Video Blog) tentang kesehariannya. Untuk menjaga keseimbangan privasi, apa yang *tidak boleh* ia rekam?

- A. Wajahnya sendiri saat berbicara.
 - B. Pemandangan taman sekolah.
 - C. Nomor plat kendaraan orang tua, alamat rumah, dan seragam sekolah dengan identitas jelas.
 - D. Makanan yang sedang ia makan di kantin.
34. Evaluasilah pernyataan ini: "Teknologi itu netral, dampaknya tergantung penggunanya."
- A. Salah, karena teknologi selalu jahat.
 - B. Salah, karena teknologi selalu baik.
 - C. Benar, karena teknologi adalah alat; manfaat atau mudharatnya ditentukan oleh niat dan cara pakai manusia.
 - D. Benar, karena teknologi tidak memiliki mesin.
35. Kamu ditugaskan guru untuk *mendesain* aturan penggunaan HP di dalam keluarga. Aturan mana yang paling adil dan efektif?
- A. Anak tidak boleh pegang HP, orang tua boleh sepuasnya.
 - B. Semua anggota keluarga (anak & orang tua) meletakkan HP di keranjang saat jam makan malam.
 - C. Bebas menggunakan HP asalkan nilai sekolah bagus.
 - D. HP hanya boleh digunakan di kamar mandi.
36. Istilah *Cyberloafing* di lingkungan kerja atau sekolah berarti...
- A. Menggunakan akses internet sekolah/kantor untuk keperluan pribadi di jam kerja/belajar.
 - B. Membuat roti secara digital.
 - C. Belajar coding dengan cepat.
 - D. Membersihkan sampah digital di komputer.
37. Apa tanda-tanda fisik dari *Text Neck Syndrome*?
- A. Jari jempol menjadi kaku.
 - B. Nyeri pada leher dan bahu akibat terlalu sering menunduk melihat HP.
 - C. Mata menjadi minus.
 - D. Telinga berdenging karena headset.
38. Untuk mengurangi paparan radiasi saat menelepon dalam waktu lama, disarankan untuk...
- A. Menempelkan HP sedekat mungkin ke telinga.
 - B. Menggunakan *loudspeaker* atau *earphone* kabel.
 - C. Menelepon di dalam lift tertutup.
 - D. Membungkus HP dengan aluminium foil.
39. Analisislah kasus berikut: Sebuah game dirancang dengan sistem "Daily Login Reward" (Hadiah jika login tiap hari). Apa tujuan psikologis pengembang game tersebut?
- A. Memberikan uang gratis kepada pemain.
 - B. Membangun kebiasaan (habit) agar pemain terus kembali dan terikat dengan game tersebut.
 - C. Menguji kecepatan internet pemain.
 - D. Mengurangi jumlah pemain yang online.
40. Jika kamu ingin menciptakan sebuah aplikasi untuk membantu pelajar fokus belajar, fitur utama apa yang harus ada?
- A. Fitur chat dengan ribuan orang asing.
 - B. Fitur video pendek yang bisa di-scroll tanpa henti.
 - C. Fitur "Timer Pomodoro" dan pemblokir notifikasi medsos.
 - D. Fitur belanja online peralatan sekolah.

B. URAIAN (ESSAY)

41. (Menganalisis - C4)

Jelaskan hubungan antara *Screen Time* (waktu layar) yang berlebihan dengan kualitas tidur seseorang! Sertakan penjelasan mengenai hormon melatonin dalam jawabanmu.

42. (Mengevaluasi - C5)

Budi berpendapat bahwa "Berinteraksi dengan teman di game online itu sama saja kualitasnya dengan bermain bola bersama di lapangan, jadi saya tidak perlu keluar rumah."

Apakah kamu setuju dengan pendapat Budi? Berikan argumen penilaianmu dengan meninjau aspek fisik dan emosional!

43. (Menerapkan - C3)

Tuliskan 3 (tiga) langkah konkret yang bisa kamu lakukan mulai hari ini untuk menerapkan aturan "20-20-20" dalam menjaga kesehatan mata saat menggunakan komputer!

44. (Menganalisis - C4)

Perhatikan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Analisislah mengapa media sosial sering menjadi penyebab utama FOMO di kalangan remaja, dan apa dampak psikologis jangka panjangnya jika dibiarkan?

45. (Mencipta - C6)

Rancanglah sebuah "Jadwal Digital Sehat" untuk hari Minggu bagi seorang siswa SMP. Jadwal tersebut harus mencakup waktu 24 jam (dari bangun sampai tidur) yang menyeimbangkan antara:

- a. Istirahat (Tidur)
- b. Aktivitas Fisik/Olahraga
- c. Interaksi Sosial Tatap Muka (Keluarga/Teman)
- d. Penggunaan Gadget (Hiburan/Belajar)

Buatlah dalam format tabel atau daftar waktu yang logis.

KISI-KISI, KUNCI JAWABAN, DAN PEDOMAN PENILAIAN

* **Mata Pelajaran:** Informatika

* **Kelas/Fase:** 7 / Fase D

* **Elemen:** Dampak Sosial Informatika (DSI)

* **Tujuan Pembelajaran:** Peserta didik mampu memahami dan menerapkan keseimbangan hidup di dunia digital (kesehatan fisik, mental, dan sosial).

I. KISI-KISI SOAL

N o	Kompetensi Dasar / Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal
1	Konsep Digital Balance	Mendefinisikan pengertian keseimbangan digital.	C1 (Mengingat)	PG
2	Kesehatan Mental (FOMO)	Mengidentifikasi istilah ketakutan ketinggalan tren.	C1 (Mengingat)	PG
3	Dampak Fisik	Mengidentifikasi dampak fisik negatif penggunaan gawai.	C2 (Memahami)	PG
4	Kesehatan Mata (20-20-20)	Menjelaskan prosedur aturan 20-20-20.	C2 (Memahami)	PG
5	Dampak Perilaku	Mengklasifikasikan jenis gangguan akibat game online.	C2 (Memahami)	PG
6	Aktivitas Offline	Memberikan contoh aktivitas offline penyeimbang.	C2 (Memahami)	PG

7	Ergonomi	Menentukan posisi duduk ergonomis yang benar.	C3 (Menerapkan)	PG
8	Dampak Fisik (Blue Light)	Menjelaskan efek sinar biru pada tubuh.	C2 (Memahami)	PG
9	Etika Sosial (Phubbing)	Mengidentifikasi perilaku phubbing.	C1 (Mengingat)	PG
10	Kesehatan Mental (Nomophobia)	Mengidentifikasi gejala kecemasan tanpa HP.	C2 (Memahami)	PG
11	Tools Digital Wellbeing	Menjelaskan fungsi aplikasi screen time.	C2 (Memahami)	PG
12	Manajemen Fokus	Menjelaskan alasan mematikan notifikasi.	C2 (Memahami)	PG
13	Penggunaan Produktif	Membedakan penggunaan produktif dan konsumtif.	C4 (Menganalisis)	PG
14	Problem Solving	Menganalisis langkah awal mengatasi kecanduan.	C4 (Menganalisis)	PG
15	Evaluasi Kesehatan	Mengevaluasi tindakan saat mata lelah.	C5 (Mengevaluasi)	PG
16	Ergonomi	Menentukan posisi monitor ideal.	C3 (Menerapkan)	PG
17	Dampak Akademik	Menghubungkan kurang tidur dengan prestasi.	C4 (Menganalisis)	PG
18	Perencanaan (Detox)	Memilih rencana kegiatan digital detox terbaik.	C5 (Mengevaluasi)	PG
19	Cyberbullying	Menentukan sikap yang tepat terhadap korban bullying.	C3 (Menerapkan)	PG
20	Algoritma Medsos	Menjelaskan dampak Filter Bubble.	C2 (Memahami)	PG
21	Hukum & Etika	Menganalisis jenis pelanggaran privasi.	C4 (Menganalisis)	PG

22	Mencipta Lingkungan	Merancang kondisi kamar tidur sehat digital.	C6 (Mencipta)	PG
23	Kognitif Otak	Menyimpulkan fakta tentang multitasking.	C5 (Mengevaluasi)	PG
24	Kesehatan Mata	Menentukan jarak aman mata ke layar.	C1 (Mengingat)	PG
25	Konten Kreatif	Memilih konten poster kampanye yang efektif.	C6 (Mencipta)	PG
26	Dampak Sosial	Menjelaskan dampak isolasi sosial.	C2 (Memahami)	PG
27	Fitur HP	Menjelaskan fungsi Do Not Disturb.	C2 (Memahami)	PG
28	Literasi Digital	Memilih strategi menghindari hoaks.	C3 (Menerapkan)	PG
29	Modifikasi Kebiasaan	Memodifikasi rutinitas pagi menjadi produktif.	C6 (Mencipta)	PG
30	Jejak Digital	Mendefinisikan jejak digital.	C1 (Mengingat)	PG
31	Kesehatan Mental	Menganalisis penyebab rendah diri di medsos.	C4 (Menganalisis)	PG
32	Keamanan Data	Menjelaskan manfaat HTTPS bagi ketenangan pikiran.	C2 (Memahami)	PG
33	Privasi	Menentukan hal yang dilarang dalam vlog (privasi).	C3 (Menerapkan)	PG
34	Filosofi Teknologi	Mengevaluasi sifat netralitas teknologi.	C5 (Mengevaluasi)	PG
35	Aturan Keluarga	Mendesain aturan keluarga yang adil.	C6 (Mencipta)	PG
36	Etika Kerja/Sekolah	Mendefinisikan cyberloafing.	C1 (Mengingat)	PG
37	Dampak Fisik	Mengidentifikasi Text Neck Syndrome.	C1 (Mengingat)	PG

38	Kesehatan (Radiasi)	Menerapkan cara mengurangi paparan radiasi.	C3 (Menerapkan)	PG
39	Psikologi Desain	Menganalisis tujuan fitur game (habit forming).	C4 (Menganalisis)	PG
40	Pengembangan Aplikasi	Merancang fitur aplikasi fokus belajar.	C6 (Mencipta)	PG
41	Dampak Fisik	Menganalisis hubungan screen time dan tidur.	C4 (Menganalisis)	Essay
42	Evaluasi Sosial	Mengevaluasi interaksi online vs offline.	C5 (Mengevaluasi)	Essay
43	Penerapan	Menerapkan aturan 20-20-20.	C3 (Menerapkan)	Essay
44	Analisis Mental	Menganalisis penyebab dan dampak FOMO.	C4 (Menganalisis)	Essay
45	Perencanaan	Merancang jadwal harian seimbang.	C6 (Mencipta)	Essay

II. KUNCI JAWABAN PILIHAN GANDA

1. **C** (Keseimbangan online dan offline)
2. **B** (FOMO)
3. **B** (1, 2, dan 4 - Konsentrasi justru menurun)
4. **B** (20 menit, 20 kaki/6 meter, 20 detik)
5. **B** (Manajemen waktu)
6. **C** (Olahraga tanpa HP)
7. **C** (Tegak bersandar)
8. **B** (Mengganggu siklus tidur/Insomnia)
9. **A** (Phubbing - Phone Snubbing)
10. **A** (Nomophobia - No Mobile Phone Phobia)
11. **C** (Memantau durasi)
12. **C** (Menjaga fokus)
13. **B** (1, 2, 4 - Scroll tanpa tujuan adalah konsumtif negatif)
14. **C** (Cek data durasi - Analisis data sebelum bertindak)
15. **C** (Berhenti dan evaluasi)
16. **B** (Sejajar atau sedikit di bawah mata)
17. **C** (Menurunkan daya ingat)
18. **B** (Berkemah - aktivitas fisik dan alam)
19. **C** (Mendengar dan lapor)
20. **B** (Hanya melihat info sesuai minat)
21. **A** (Aturan sekolah & Privasi)
22. **B** (Zona No Gadget)
23. **B** (Otak single-tasking)
24. **C** (30-40 cm)

25. **B** (Tips privasi & screen time)
26. **C** (Hilang empati & canggung)
27. **C** (Membungkam notifikasi)
28. **C** (Cek sumber & kritis)
29. **B** (Bangun-Air-Ibadah-Baru HP)
30. **C** (Rekam jejak aktivitas)
31. **B** (Hasil kurasi vs realita)
32. **A** (Rasa aman/enkripsi)
33. **C** (Data pribadi sensitif)
34. **C** (Teknologi adalah alat)
35. **B** (Semua meletakkan HP - Adil)
36. **A** (Internet kantor untuk pribadi)
37. **B** (Nyeri leher)
38. **B** (Loudspeaker/Earphone)
39. **B** (Membangun kebiasaan/Habit)
40. **C** (Timer Pomodoro)

III. KUNCI JAWABAN & PEDOMAN PENILAIAN URAIAN (ESSAY)

Soal 41 (Analisis - C4)

*** Jawaban Ideal:**

Screen time yang berlebihan, terutama di malam hari, memaparkan mata pada sinar biru (*blue light*). Sinar biru ini menipu otak untuk berpikir bahwa hari masih siang, sehingga menekan produksi hormon **melatonin** (hormon yang mengatur rasa kantuk). Akibatnya, seseorang menjadi sulit tidur (insomnia), kualitas tidur menurun (tidak nyenyak), dan bangun dalam keadaan lelah.

*** Poin Penilaian:**

- * Menjelaskan sinar biru (Blue Light): 2 poin
- * Menyebutkan hormon Melatonin: 2 poin
- * Menjelaskan mekanisme terhambatnya tidur: 1 poin

*** Total: 5 Poin**

Soal 42 (Evaluasi - C5)

*** Jawaban Ideal:**

Saya **tidak setuju** dengan pendapat Budi.

Alasan Fisik: Bermain game online hanya melibatkan gerakan jari dan mata (sedenter), sedangkan bermain bola di lapangan melibatkan seluruh otot tubuh (kardio) yang penting untuk pertumbuhan dan kesehatan jantung.

Alasan Emosional/Sosial: Interaksi di game terbatas pada suara/teks dan seringkali anonim. Interaksi tatap muka melatih kemampuan membaca bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan membangun ikatan emosional yang lebih nyata dan mendalam.

*** Poin Penilaian:**

- * Menyatakan posisi (Setuju/Tidak): 1 poin
- * Argumen Fisik (Gerak tubuh vs Duduk): 2 poin
- * Argumen Sosial (Tatap muka vs Maya): 2 poin

*** Total: 5 Poin**

Soal 43 (Penerapan - C3)

*** Jawaban Ideal:**

1. Memasang pengingat (alarm/timer) di HP setiap 20 menit saat belajar/main game.
2. Mencari objek jauh (misalnya pohon di luar jendela) sebelum mulai menggunakan komputer, agar tahu ke mana harus melihat saat istirahat.
3. Menempelkan stiker "20-20-20" di pinggir monitor sebagai pengingat visual.

*** Poin Penilaian:**

- * Menyebutkan 3 langkah konkret dan logis: @1.5 poin (dibulatkan jadi 5 jika lengkap).

*** Total: 5 Poin**

Soal 44 (Analisis - C4)

*** Jawaban Ideal:**

Penyebab: Media sosial menampilkan "highlight reel" atau momen-momen terbaik orang lain (liburan, prestasi, pesta). Remaja yang melihat ini merasa hidup orang lain lebih seru dibanding hidupnya sendiri, memicu rasa takut tertinggal (FOMO).

Dampak Jangka Panjang: Kecemasan berlebihan (anxiety), rasa rendah diri (insecurity), depresi, dan obsesi untuk terus mengecek HP (adiksi) yang mengganggu produktivitas hidup nyata.

*** Poin Penilaian:**

* Analisis Penyebab (Highlight reel/Perbandingan): 2.5 poin

* Analisis Dampak (Anxiety/Depresi): 2.5 poin

*** Total: 5 Poin**

Soal 45 (Mencipta - C6)

*** Jawaban Ideal (Contoh Tabel):**

* 05.00 - 06.00: Bangun, Ibadah, Minum Air (Tanpa HP).

* 06.00 - 07.00: Olahraga pagi (Jogging/Senam).

* 07.00 - 08.00: Mandi & Sarapan bersama keluarga (Zona No Gadget).

* 08.00 - 10.00: Mengerjakan PR / Belajar (Produktif Digital).

* 10.00 - 12.00: Membantu orang tua / Hobi Offline (Melukis/Musik).

* 12.00 - 13.00: ISHOMA.

* 13.00 - 15.00: Tidur Siang / Istirahat.

* 15.00 - 17.00: Main Game / Medsos (Hiburan Digital - Dibatasi).

* 17.00 - 19.00: Mandi & Ibadah.

* 19.00 - 20.00: Makan malam & Ngobrol dengan keluarga.

* 20.00 - 21.00: Membaca buku / Persiapan sekolah besok.

* 21.00 - 05.00: Tidur (HP dimatikan/disimpan di luar kamar).

*** Poin Penilaian:**

* Kelengkapan komponen (Tidur cukup 8 jam+): 1 poin

* Adanya aktivitas fisik: 1 poin

* Adanya interaksi sosial offline: 1 poin

* Pembatasan gadget yang wajar: 1 poin

* Logika urutan waktu: 1 poin

*** Total: 5 Poin**

TOTAL SKOR MAKSIMAL:

* Pilihan Ganda: $40 \times 1 = 40$

* Uraian: $5 \times 5 = 25$

*** Nilai Akhir = (Skor Perolehan / 65) x 100**