

Hai *gengs*, gimana nih kabarnya? Semoga kamu semua dalam keadaan yang baik ya. Dalam kesempatan kali ini, aku mau *share* gimana sih caranya agar kita bisa mengurangi rasa ketergantungan pada *gadget*, khususnya HP.

Sebagai anak muda zaman sekarang, nggak bisa dipungkiri kalau HP beneran dibutuhkan. Gimana nggak butuhin, HP juga dibutuhkan sebagai sumber belajar loh! Banyak media pembelajaran online di HP seperti [Ruangguru](#), [Zenius](#), Brainly, dan lainnya. Kalau nggak megang HP, rasanya ada yang kurang. Setuju nggak nih?

Namun, kita kadang sering menggunakan HP terlalu berlebihan hingga lupa waktu. Kalau kamu merasa mulai cemas dan khawatir karena nggak megang ponsel, bisa jadi itu tanda kalau kamu mulai ketergantungan dengan HP loh!

Sebenarnya, *smartphone* bisa jadi positif kalau kita menggunakannya secara terkontrol, bukan *smartphone* yang mengontrol kita. Lalu, gimana sih caranya biar kita bisa *handle* penggunaan *smartphone* dan nggak ketergantungan? Baca sampai abis ya!

Tips Mengatasi Ketergantungan HP

1. Matikan Notifikasi pada Aplikasi



Ini tips pertama yang cukup ampuh loh *gengs*! Saat HP kita dalam keadaan mati dan tiba-tiba kamu denger bunyi notif, pasti kamu pengen cepet-cepet buka dan lihat notifikasi itu. Bahkan, kadang saat melakukan itu, kita nggak hanya melihat apa yang disarankan notif itu. Yang ada, kita malah buka hal lain. Hayo, sering gitu nggak nih? .

Contoh saat kamu nyalain notif video terbaru dari youtube. Kalau aku sendiri, aku jarang mengaktifkan notif video terbaru, kecuali video dari *channel* yang menurutku cukup menarik. Nah biasanya notif itu sering kita abaikan. Tapi aku yakin, pasti kamu bakal buka hal lain saat terlanjur buka HP. Fakta kan?

Jadi saran dari aku, notifikasi dari beberapa aplikasi bisa kamu matiin ya! Kamu bakal jadi lebih produktif dan mulai nggak ketergantungan lagi dengan HP!

2. Matikan Notifikasi Grup Chat

Tips selanjutnya yang bisa dicoba adalah mematikan notif *group chat*, baik itu dari aplikasi

Line atau Whatsapp. Kadang, apa yang dibicarakan di *group chat* nggak ada kaitannya dengan kita kan *gengs*?

Nah, maka dari itu kamu bisa matiin notifikasi tersebut supaya kamu nggak dibombardir oleh pesan yang ada yang ujungnya bikin kamu malah buka HP. Padahal kamu nggak ada hubungannya dengan *group chat* itu. Rugi kan jadinya?

Kecuali kamu panitia suatu acara yang mengharuskan kamu untuk membuka HP, ya nggak papa *gengs*. Tapi kalau kamu rasa itu bukan hal penting dan *urgent*, jangan buang waktu untuk buka HP ya!

3. Atur Homescreen Kamu



Tips selanjutnya nggak kalah manjur loh! Yups, kamu bisa atur *home screen* HP-mu dengan menaruh aplikasi yang benar-benar kamu perlukan, bukan aplikasi yang mengganggu fokus dan produktivitasmu ya *gengs*!

Usahakan aplikasi *social media* seperti Instagram, Twitter, Youtube, Tiktok, dan aplikasi lain

yang sering kamu buka jangan ditaruh di *home screen* ya. Mungkin kamu memang nggak ngapa-ngapain di aplikasi itu. Tapi jarimu pasti udah kebiasaan untuk *swipe*, *scroll*, dan pencet aplikasi itu.

Jadi, aplikasi yang mengganggu fokusmu lebih baik dipindahkan ya! Bisa kamu taruh folder, terus kamu sembunyiin sejauh mungkin, wkwkwk. Makin lama, kamu bakal semakin males buat nyari folder itu! Yuk cobain cara manjur ini ya!

4. Manfaatkan Fitur *Do Not Disturb* dan Mode Pesawat

Nah, fitur *airplane mode* jangan hanya kamu manfaatin saat sedang terbang ya! Dengan nyalain mode pesawat misalnya saat sedang belajar atau bekerja, kamu bakal bisa lebih fokus loh!

Iya, karena kita akan terputus dari internet dan kamu nggak bakal dapat notifikasi dari HP-mu. Dengan begitu, tugas dan pekerjaanmu akan lebih cepat selesai deh. Yuk, bisa dicoba nih! Bisa semakin produktif!

5. Memberikan Batas Waktu Bermain HP dalam Sehari



Tips selanjutnya datangnya dari kesadaran pribadi nih! Kamu harus sadar dulu dan mulai mencoba untuk mengurangi penggunaan HP. Kamu bisa lacak berapa jam kamu main HP dalam sehari, seminggu, bahkan sebulan pakai aplikasi loh!

Kalau malas *download*, kamu bisa bikin *phone tracker* di buku jurnal. Kamu bisa tulis lama waktu kamu bermain HP dalam sehari. Terus coba renungin ya, kira-kira lama waktu yang kita gunain untuk main HP masuk akal nggak.

Kalau kamu ngerasa waktu yang kamu habiskan untuk bermain HP sudah melampaui batas, kamu bisa stop ya. Bikin diri kamu berkomitmen untuk bermain HP hanya sekian jam dalam sehari.

Kamu juga bisa berkomitmen untuk tidak bermain HP saat aktivitas tertentu, misalnya makan malam bersama keluarga, saat berkumpul di ruang keluarga, pergi bersama teman, dan lainnya.

6. Kurangi Penggunaan HP Ketika Mengobrol dengan Orang Lain

Cara selanjutnya untuk mengurangi kecanduan HP adalah mengurangi penggunaannya saat kita sedang berbincang dengan orang lain. Cara ini berguna banget untuk mengurangi jam aktif kita dalam bermain ponsel.

Selain itu, jika kita bermain HP saat sedang berbicara dengan orang lain, bisa saja orang tersebut merasa nggak dihargai oleh kita loh! Maka dari itu, coba kurangi bermain HP saat mengobrol dengan orang lain ya, kecuali memang pemberitahuan di ponsel beneran *urgent*.

7. Sembunyikan HP di Tempat yang Jauh dari Jangkauan



Tips ini berguna banget loh, khususnya untuk kamu yang sedang belajar atau bekerja. Untuk mengurangi penggunaan HP, kamu bisa letakkan ponselmu di tempat yang jauh dari jangkauanmu. Atau bahkan letakkan di ruangan lain ya alias sembunyiin!

Kamu bisa minta tolong saudara atau orang tua untuk membantumu. Tujuan dari cara ini

supaya kamu jadi lebih mager untuk ngambil ponselmu. Coba deh cara ini! Dijamin berhasil. Yuk, kembali lebih produktif ya!

8. Matikan HP

Cara terakhir yang bisa kamu coba jika cara diatas belum berhasil adalah dengan mematikan HP. Dengan matiin HP, semua kegiatan yang berhubungan dengan penggunaan HP seperti buka sosial media dan lainnya bisa terputus.

Nah, kalau aku sendiri paling mager nyalain HP kalau sudah terlanjur mati, kecuali memang aku butuh mendesak. Kamu gitu juga nggak *gengs*? Semoga iya deh, hehe. Yuk, bisa dicoba nih!

Yap, itu aja *gengs* beberapa cara untuk mengurangi kecanduan HP. HP memang banyak manfaatnya untuk kita, tapi dampak negatifnya juga nggak sedikit loh! Jadi sebagai generasi milenial, jangan biarin HP dan sosial media mengontrol hidup kita ya! Justru kita yang harus mengontrol penggunaanya.

"Sometimes you have to disconnect to stay connected. Remember the old days when you made eye contact during a conversation? When everyone doesn't see the device in their hand? We become so focused on the small screen that we forget the big picture, the people right in front of us" - Regina Brett