

# DIGITAL DETOX

Prof.Dr.Bambang Sugiharto

Ketika hidup keseharian semakin dikelola oleh dunia digital, kini manusia menyadari **bahaya adiksi** atau ketergantungan berlebihan terhadap segala bentuk kegiatan daring dan peralatan elektroniknya

↓

**DIGITAL DETOX** : kecenderungan untuk **mengambil jarak** serta bersikap lebih **proporsional** dalam menggunakan peralatan digital, demi menjaga hubungan sosial dan fisikal-alamiah yang **lebih sehat**

### BERBAGAI MOTIVASI & MANFAAT:

1. Mengurangi stress dan respons-respons emosional negatif
2. Menghindar dari distraksi/interupsi, terutama di saat membutuhkan konsentrasi untuk pekerjaan-pekerjaan lebih penting
3. Mengurangi waktu yang terbuang sia-sia akibat kegiatan daring
4. Mencegah bahaya kecanduan
5. Meningkatkan produktivitas
6. Menjaga kinerja alamiah otak dan organ tubuh agar tetap kuat dan sehat (mis. kegiatan mengingat, mengobrol luring, berjalan kaki, merawat tanaman, dsb. )
7. Melindungi kemampuan reflektif-analitis-kritis agar tak hanyut atau teggelam dalam banjir informasi (bedakan mana yg penting/tidak penting bagi hidup kita)

### KAPAN 'DIGITAL DETOX' MENJADI URGEN :

1. Bila **banyak hal penting** yg seharusnya anda lakukan semakin terabaikan
2. Bila **hubungan-hubungan pribadi** anda –terutama dengan orang-orang terdekat- terasa semakin asing
3. Bila **biaya** untuk kegiatan digital semakin membengkak
4. Bila hidup anda terasa **tak lagi dalam kendali** anda sendiri ( rencana anda tak bisa anda jalankan; prioritas anda tak lagi jelas; anda sulit menemukan waktu senggang untuk bersantai, dsb)
5. Bila anda merasa sudah terlalu banyak **waktu anda hilang percuma**

## BEBERAPA KEMUNGKINAN 'DIGITAL DETOX' :

1. Matikan/abaikan segala notifikasi atau aplikasi yg **men-distrak anda dari 'nyawa hidup'** anda ( keluarga, pekerjaan, kesehatan, teman, atau apa → renungkan sendiri) ---PS: "situasi darurat" umumnya hanyalah sesuatu yang kita imajinasikan belaka.
2. **Jangan terlalu memuliakan keadaan "sibuk"**. Internet/medsos mudah membuat kita 'sibuk' tidak jelas. Lebih penting: apa yg membuat hidup anda bermakna
3. Belajar untuk betul-betul **'hadir penuh'** dlm setiap perjumpaan fisik dengan orang lain. Jangan gunakan gawai untuk menghindar/membuat excuse.
4. Waktu 24 jam bisa **dibagi 3: 8 jam untuk kerja, 8 jam utk bebas, 8 jam utk tidur**. Kegiatan daring bisa dilakukan pada sebagian kecil saja dari saat bebas.
5. Sesekali **hidup tanpa gawai** misalnya selama seminggu. Itu akan memaksa kita lebih intens menghayati pengalaman-pengalaman kecil keseharian. (Beritakan kepada pihak-pihak penting bahwa anda selama satu minggu itu di luar jangkauan)

6. Anggap gawai anda seperti blender atau alat lain yg anda **gunakan bila perlu saja**, bukan seolah pasangan yg harus selalu ada di dekat anda
7. **Beri tahu teman-teman** bahwa anda sedang menjalani d-detox, supaya mereka Maklum, sekaligus mengawasi anda

TERIMAKASIH