

Self

Science & Tech

Expert Explains: Digital Wellbeing



[Dr. Clara Moningka](#)



DOSEN PSIKOLOGI

Pandemi membuat kita menghabiskan banyak waktu berada di depan layar. Kita bahkan berada dalam *multi device ecosystem*, di mana kita beraktivitas menggunakan banyak perangkat untuk *online* dan menyebabkan *digital overconsumption*. Aktivitas ini juga menyebabkan kelelahan fisik seperti *screen fatigue*, sakit pinggang, dan keluhan lain. Selain fisik, kita juga bisa mengalami kelelahan emosional karena merasa kewalahan dengan tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara *online*, kurangnya interaksi nyata dengan orang lain, dan terbatasnya aktivitas fisik di luar ruangan.

Dengan aktivitas online tersebut, kita juga rentan terpapar dengan pemberitaan di media sosial atau berita-berita yang cenderung negatif. Seseorang bisa mengalami FOMO, *phubbing*; terlalu tergantung dengan gadgetnya, melakukan *social comparison* atau membandingkan diri, bahkan bisa berujung pada kecemasan atau stres.

Selain itu, kondisi pandemi juga menyebabkan batasan antara ruang pekerjaan dan kehidupan pribadi kita menjadi hilang. Jarak atau batas fisik yang tadinya ada ketika berinteraksi secara *offline*, menjadi tidak ada, termasuk dalam interaksi sosial dan pekerjaan. Dengan kondisi tersebut, kita perlu membagi waktu antara pekerjaan, aktivitas *online*, dan kegiatan lain yang

diperlukan untuk merawat diri sendiri (*self care*). Dalam hal ini teknologi memang diperlukan untuk mempermudah pekerjaan dan interaksi, namun di sisi lain juga seperti pedang bermata dua; dapat mengganggu kebahagiaan individu.

Kita sering mendengar istilah *digital wellbeing*, yang kerap dihubungkan dengan *tools* atau alat yang membantu kita membatasi waktu *online*. Tetapi *digital wellbeing* bukan hanya sekedar alat, tetapi bagaimana individu bisa bahagia dengan aktivitas digitalnya; bagaimana ia mampu mempergunakan teknologi dengan bijak untuk kesejahterannya (Unesco; Gui, Fasoli, & Carridore, 2017). Bagaimana individu menyeimbangkan kehidupan on-line dengan real life atau "*what it means to live a life in the digital world*".

“*Digital wellbeing* bukan hanya sekedar alat, tetapi bagaimana individu bisa bahagia dengan aktivitas digitalnya; bagaimana ia mampu mempergunakan teknologi dengan bijak untuk kesejahterannya.”

Dalam psikologi, istilah *wellbeing* erat dikaitkan dengan *psychological wellbeing*, sejahtera secara psikologis. Konsep ini dijelaskan oleh Ryff (1989) sebagai kondisi di mana kita memiliki sikap positif terhadap diri, dapat mengatur tingkah laku, membuat keputusan, dapat mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup, memaknai hidup, dan mengembangkan diri.

Psychological wellbeing terdiri dari 6 dimensi yaitu *self acceptance*, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Dalam hal ini, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain adalah bagian penting dalam membentuk *digital wellbeing*, di mana kita akan dapat merasa sejahtera bila dapat mengendalikan situasi, mengubah dan meningkatkan kualitas lingkungan sesuai kebutuhan kita. Di sisi lain kita juga tidak melupakan pentingnya relasi dengan orang lain.

“Penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain adalah bagian penting dalam membentuk *digital wellbeing*.”

Untuk bisa mencapai *digital wellbeing*, memang ada sejumlah *software* atau aplikasi yang bisa membantu kita membatasi aktivitas *online*, tetapi, kontrol diri dan kemampuan untuk mau lepas dari aktivitas *online*, serta mengalihkannya pada kegiatan positif adalah hal yang penting. Perlu diingat, interaksi kita dengan lingkungan alam, keluarga atau dan terdekat adalah interaksi yang nyata atau *real*. Hal ini tentunya berhubungan dengan bagaimana kita sebagai manusia memiliki kebutuhan untuk tetap

terkoneksi secara langsung dengan orang-orang di lingkungan sekitar kita dan tidak hanya dalam batasan digital. Ketika kita tidak memiliki interaksi yang nyata, maka *wellbeing* kita secara utuh juga dapat terpengaruhi. Sehingga memang diperlukan batasan-batasan baru ketika ingin menciptakan *digital wellbeing* kita sendiri.

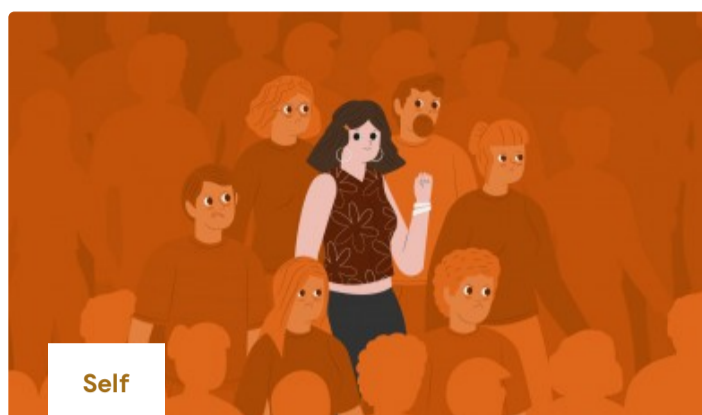
“Untuk bisa mencapai *digital wellbeing*, kontrol diri dan kemampuan untuk mau lepas dari aktivitas *online*, serta mengalihkannya pada kegiatan positif adalah hal yang penting.”

Apa yang bisa kita lakukan untuk menyeimbangkan kehidupan nyata dan digital?

1. Pertama, ***awareness*** atau kesadaran bahwa kehidupan serta interaksi nyata adalah hal yang penting. Dekat dengan alam, aktivitas dengan orang terdekat, yang meskipun terbatas tetapi tetap dapat dilakukan asalkan kita memiliki kemauan. Aktivitas ini juga bisa menambah kedekatan dan pemahaman antar anggota keluarga, bahkan menjadi tempat mendapatkan dukungan sosial.
2. Kedua, ***self-control***. Kita perlu memiliki kontrol diri, yang mampu memantau penggunaan berbagai tools, serta akibatnya pada fisik dan mental. Selain itu, perlu ada kemauan untuk memberikan waktu untuk “*off*” dari berbagai aktivitas digital. Dalam hal ini, bila sulit, kita bisa dibantu dengan *digital wellbeing tools* seperti aplikasi yang ada di perangkat digital kita.
3. Ketiga, ***intervension***. Bagi kita yang bersekolah atau bekerja, kita bisa perhatikan keluhan yang terjadi pada diri sendiri ketika banyak melakukan screen time. Apakah mata lelah, tubuh pegal, dan lain sebagainya. Lakukan aktivitas *self care* seperti melakukan hobi, sesuatu baru yang ingin dilakukan, atau berolahraga untuk mengurangi dampak fisik akibat bekerja di depan komputer. Untuk intervensi pada anak-anak, mereka bisa diperkenalkan pada banyak aktivitas fisik, menggambar, bermain, bercerita, atau bahkan memasak. Anak pun perlu diberi informasi kegunaan dari teknologi, manfaat, serta risikonya.

Situasi saat ini mungkin penuh ketidakpastian dan menimbulkan kebingungan. Tapi, bagaimana cara kita menyikapi situasi yang terjadi inilah yang bisa membuat kita dan orang-orang yang kita sayangi tetap sehat, baik secara fisik maupun mental.

Related Articles



Menemukan Kesenangan di Tengah Fluktuasi Hidup

Mungkin saat ini sudah mulai terasa klise, kalau masa-masa pandemi menjadi salah satu momen penting bagi banyak orang. Terasa klise karena kita adalah makhluk yang cenderung mudah lupa atau bergegas melewati dan melupakan hal yang tidak nyaman sudah menjadi metode bertahan, “anggap saja mimpi buruk yang sudah berakhir.”



By [Lala Bohang](#) | 03 JUNE 2023

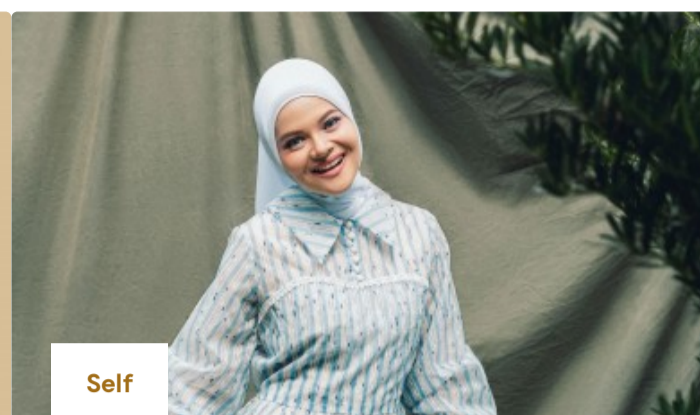


Kecantikan dari Alam

Topik vegan and clean beauty sedang hangat dibicarakan di kalangan beauty enthusiast karena dilansir lebih memiliki banyak manfaat serta ramah terhadap lingkungan.



By [Greatmind](#) | 03 JUNE 2023



Menyelesaikan Dilema dalam Diri

Setiap orang pasti pernah merasakan momen dilema, saat dimana kita sedang bimbang untuk memutuskan ke mana arah yang kita tuju di persimpangan jalan. Aku juga pernah berada di fase tersebut. Seperti yang kamu juga mungkin tahu, di masa awal aku berkarir, aku masih belum menggunakan hijab.



By [Terry Shahab](#) | 03 JUNE 2023

GREATMIND

Get our latest updates!

Your email

[Subscribe](#)

Tempat pikiran terbaik negeri berbagi mimpi, ide, imajinasi, perasaan takut dan galau, hasrat dan ambisi, cinta dan harapan akan kehidupan penuh kesadaran sebagai harta keberadaan manusia yang sesungguhnya.



[Manifesto](#)

[Contact](#)

[Contribute](#)

[Advertise](#)

[Disclaimer](#)

© 2018 Greatmind. All rights reserved.

Site by [goodcommerce.co](#)