

Fenomena Kesadaran Remaja Terhadap Digital Detox untuk Meningkatkan Keseimbangan Hidup di Kota Bandung

Soraya Medina¹, Romi Mesra²

¹ Program Studi Sosiologi, Fakultas Hukum Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Terbuka

² Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Manado

Email : ¹medinasoraya595@gmail.com , ²romimesra@unima.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 05, 2024

Accepted August 30, 2024

Published November 30, 2024

Kata Kunci:

Perpindahan Penduduk,
 Etnis Talaud,
 Sosiologi Keluarga.



Abstrak

Digital detox adalah proses menghentikan atau mengurangi perangkat seperti ponsel, laptop, komputer dan media sosial lainnya untuk meningkatkan hubungan sosial di dunia nyata, tanpa adanya layar, atau interaksi langsung dengan orang lain. Dunia saat ini, termasuk di Bandung, Seakan tidak lepas dari teknologi media sosial, penggunaan teknologi oleh masyarakat menjadikan dunia teknologi semakin lama semakin canggih. Dulu saat belum ada teknologi komunikasi memerlukan waktu yang lama dalam penyampaiannya, kini dengan adanya teknologi informasi dan komunikasi segalanya menjadi sangat cepat seakan tanpa adanya jarak. Teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang menjadikan sesuatu dapat diselesaikan secara praktis dan efisien. Jika seseorang tidak mendetox digital kemungkinan lebih cepat mengalami stres dan tidur tidak teratur. Tujuan Literatur review ini bertujuan untuk membahas Penelitian mengetahui bagaimana digital detox di kalangan Generasi Remaja di Bandung meningkatkan kesadaran penuh dan mengurangi stres. Metode penelitian, studi literatur dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang terdapat dari Google scholar, artikel dan rujukan ukuran dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil dari beberapa artikel penelitian dan rujukan buku yang telah di dapat mengemukakan bahwa adanya digital detox seseorang bisa terhindar dari kecanduan digital. Jika tidak adanya upaya untuk segera melakukan detox maka cenderung akan melakukan banyak penyimpangan dan bisa mengancam kesehatan mental.

Abstract

Digital detox is the process of stopping or reducing devices such as mobile phones, laptops, computers and other social media to improve social relationships in the real world, without screens, or direct interaction with others. Today's world, including in Bandung, seems inseparable from social media technology, the use of technology by society makes the world of technology increasingly sophisticated. In the past, when there was no communication technology, it took a long time to convey it, now with information and communication technology everything has become very fast as if there was no distance. The development of information and communication technology makes things can be completed practically and efficiently. If someone does not detox digitally, they are more likely to experience stress and irregular sleep. Purpose This literature review aims to discuss research to find out how digital detox among the Adolescent Generation in Bandung increases full awareness and reduces stress. Research methods, literature studies using data collection techniques found from Google scholar, articles and references to sizes using inclusion and exclusion criteria. The results of several research articles and book references that have been obtained suggest that with digital detox, someone can avoid digital addiction. If there is no effort to immediately detox, it tends to make many deviations and can threaten mental health.

Keywords: *Population Migration, Talaud Ethnicity, Family Sociology.*

Pendahuluan

Perkembangan dan pertumbuhan digital saat ini telah mengubah dan memberikan pengaruh yang signifikan di berbagai aspek kehidupan manusia. Mulai dari pendidikan, ekonomi sosial hingga kesehatan. Dan tentunya digital juga mengubah cara manusia berinteraksi, bekerja dan mengakses informasi dan membuat dunia yang lebih terhubung dan efisien dengan adanya internet, media sosial, kecerdasan buatan (AI), Dan *internet of things (IoT)* menjadi bagian yang tak terpisahkan dari semua aspek kehidupan, maka dari itu dengan adanya perkembangan teknologi yang positif membuat inovasi baru menjadi dunia sangat maju, modern dan Praktis.

Menurut Triyono dkk (2017), media sosial adalah suatu teknologi internet yang telah berhasil memudahkan komunikasi dan interaksi antar pengguna. Media sosial telah berkembang menjadi lebih dari sekadar alat untuk berita, kini mereka menjadi platform untuk terhubung dengan jaringan sosial dan komunitas kelompok. Jejaring sosial ini memiliki dampak interaktif yang signifikan dan jauh lebih diminati daripada media konvensional dan tradisional seperti koran cetak, koran elektronik, siaran berita televisi, dan komunikasi langsung lainnya. Media sosial hadir dengan mempermudah penggunaannya untuk berinteraksi secara langsung dengan sesama,

bahkan dengan sejumlah besar orang. Siapa pun dapat mengaksesnya di mana pun dan kapan pun tanpa ada batasan dengan biaya yang lebih rendah daripada telepon asalkan terdapat koneksi internet.

Menurut (Febiyanto, 2016, p. 11) Masyarakat kini tidak hanya terikat pada komunitas di sekitarnya, tetapi juga dapat membentuk komunitas melalui berbagai platform seperti BBM, Facebook, WhatsApp, dan media sosial lainnya. Aspek penting yang dimiliki istilah-istilah ini adalah mereka menggambarkan periode di mana penggunaan perangkat digital, misalnya, tablet, dibatasi. Dalam tinjauan kami, kami menggunakan istilah umum digital detox untuk merangkum semua istilah yang berbeda ini. Istilah ini diperkenalkan pertama kali sekitar tahun 2012. Digital detox didefinisikan sebagai. “periode waktu di mana seseorang menahan diri dari penggunaan perangkat elektronik mereka, seperti telepon pintar, yang dianggap sebagai kesempatan untuk mengurangi stres atau fokus pada interaksi sosial di dunia fisik” . Penelitian banyak membahas aspek dampak teknologi digital belum ada kajian holistik untuk mengelola dampak positif dan negatif nya teknologi secara bersamaan, adanya dampak penyebaran hoaks, dan kejahatan siber ,keamanan Data menggunakan IoT sering kali munculnya perhatian khusus karena perlindungan data masih kurang aman.

Dalam artikel yang ditulis oleh Rosmalina, A. (2021). “Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja”. Dampak dari Pengguna media sosial di antaranya adalah di kalangan para remaja. Dalam Penggunaan media sosial, remaja biasanya menggunakannya untuk membagikan tentang Kegiatan pribadinya, seperti curahannya dan foto-foto bersama temannya. Dengan Menggunakan media sosial, seseorang dengan bebas memberikan komentar serta Menyalurkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa ada rasa khawatir. Hal tersebut Dikarenakan penggunaan media sosial seseorang penggunaanya dapat memalsukan dirinya Dan juga sangat mudah untuk melakukan tindakan kejahatan. Padahal dalam fase perkembangannya, remaja berada dalam fase dimana individu berusaha mencari jati dirinya Dengan bergaul bersama teman sebayanya.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu menunjukkan bahwa ada beberapa hambatan dan masalah ketika para remaja pada umumnya melakukan digital detox, digital menekankan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan penggunaan berlebihan dan meningkatkan optimalisasi diri di kalangan para remaja.

Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada digital detox bukan hanya bentuk adaptasi terhadap teknologi, tetapi juga menjadi strategi penting untuk membangun gaya hidup yang lebih sehat, produktif, dan bermakna. Generasi Remaja memerlukan pendekatan yang berfokus pada pemberdayaan kesadaran teknologi guna menciptakan keseimbangan yang berkelanjutan.

Fenomena yang sesuai untuk judul adalah makna dari Fenomena Kesadaran Remaja Terhadap Digital Detox untuk Meningkatkan Keseimbangan Hidup di Kota Bandung, bermakna bahwa fenomena ini mencerminkan adanya tantangan dalam masyarakat di Bandung penggunaan digital teknologi seperti ponsel pintar sudah merambah di mana-mana, Diantara-Nya mereka menghabiskan waktu tiga jam lebih per hari, Baik masyarakat umum termasuk di Bandung. Detoks digital menekankan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan penggunaan berlebihan dan meningkatkan optimalisasi diri untuk mengurangi stres, penelitian telah menemukan bahwa penggunaan Digital berhubungan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi, Kekhawatiran umum tentang penggunaan Digital yang terlalu berlebihan, dengan ini diberikan tentang cara menyeimbangkan kembali hidup seseorang dengan membatasi penggunaan Elektronik dan digital.

Tinjauan Teoritis

A.Teori Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur pada tahun 1976.

Teori Ketergantungan Media (Media Dependency Theory) Teori ini dikembangkan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur (1976) yang menyatakan bahwa ketergantungan seseorang terhadap media meningkat ketika kebutuhan mereka untuk memahami dunia, berinteraksi, dan mencapai tujuan dipenuhi oleh media tersebut. Dalam konteks era hyperconnected, individu menjadi sangat tergantung pada teknologi digital untuk komunikasi, pekerjaan, dan hiburan. Digital detox hadir sebagai respons untuk mengurangi ketergantungan ini dengan menyeimbangkan kembali interaksi individu dengan teknologi.

B.Fenomena Digital Detox

Meskipun detoks digital ada di mana-mana dan, menurut definisinya, merupakan kesempatan untuk mengurangi stres atau fokus pada interaksi sosial di dunia fisik, masih belum jelas apakah detoks digital merupakan strategi yang efektif untuk mempromosikan cara hidup yang sehat di era digital. Anehnya, tidak ada tinjauan sistematis yang telah dipublikasikan

mengenai kemanjuran detoks digital, menghasilkan kumpulan literatur dengan temuan yang terisolasi.

C. Generasi Remaja

Generasi Remaja di Bandung tidak pernah terlepas dari teknologi seperti ponsel pintar, tablet dan TV karena mereka selalu update tentang kehidupan pribadi atau bahkan pekerjaan terdapat aplikasi seperti iOS Screen Time , Android Digital Well-Being , Moment , Forest , Quality Time , Detox , Space , atau OffTime Sehingga tidak mudah untuk Generasi Z Melakukan Digital detox.

D. Kesadaran Dan Upaya Menentukan Keseimbangan Generasi Remaja

Dengan adanya kecanduan, peneliti berupaya untuk deteksi detox digital ada beberapa kelompok yang telah menyelenggarakan Hari Nasional (dan Global) tahunan untuk Melepas Koneksi, yang telah diadakan selama beberapa tahun sekarang dengan banyak pengikut (National Day of Unplugging, nd).

Digital detox bukan hanya bentuk adaptasi terhadap teknologi, tetapi juga menjadi strategi penting untuk membangun gaya hidup yang lebih sehat, produktif, dan bermakna. Generasi Remaja memerlukan pendekatan yang berfokus pada pemberdayaan kesadaran teknologi guna menciptakan keseimbangan yang berkelanjutan.

E. Hambatan Digital Detox

Setiap upaya tindakan pasti akan selalu ada hambatan-hambatan yang terjadi, Digital detox banyak Individu yang merasa dalam siklus penggunaan teknologi yang berlebihan baik untuk kebutuhan pekerjaan maupun interaksi sosial, Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kebutuhan untuk tetap terhubung dengan rekan kerja, keluarga, dan teman-teman, serta tekanan sosial yang muncul dari penggunaan media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research), yang dilakukan dengan mengumpulkan dan membaca berbagai referensi pustaka berupa jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang relevan. Sumber-sumber tersebut digunakan untuk mengeksplorasi fenomena digital detox pada Generasi di kalangan Remaja, khususnya terkait kesadaran dan upaya menemukan keseimbangan hidup di Kota Bandung.

Studi pustaka merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara mengkaji berbagai literatur, baik berupa buku, jurnal ilmiah, maupun dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian untuk mendukung teori atau pemecahan masalah.

HASIL PENELITIAN

Fenomena Kesadaran Remaja Terhadap Digital Detox untuk Meningkatkan Keseimbangan Hidup di Kota Bandung

A. Hasil Penelitian

Fenomena digital detox menjadi respons terhadap kecanduan teknologi yang semakin meningkat era modern. Dalam penelitian tentang digital detox, beberapa fenomena utama yang ditemukan mencakup:

1.Reclaiming Social Connections

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang melakukan digital detox mengalami peningkatan dalam kualitas hubungan sosial mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa interaksi tatap muka yang lebih sering dapat memperkuat ikatan sosial. Ketika individu menghabiskan waktu tanpa gangguan dari perangkat digital, mereka lebih mampu berfokus pada percakapan dan membangun hubungan yang lebih dalam. Hal ini juga mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa dukungan sosial, yang penting untuk kesejahteraan emosional.

Secara keseluruhan, “Reclaiming Social Connections” mencerminkan kebutuhan manusia untuk terhubung dan berinteraksi dengan orang lain, serta upaya untuk menciptakan komunitas yang lebih kuat dan saling mendukung di tengah tantangan modern. Proses detoks digital tidak hanya melibatkan pengurangan waktu di depan layar, tetapi juga mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas yang bermakna yang menumbuhkan hubungan sosial.

Selama periode detoks, orang-orang diminta untuk mengisi waktu mereka dengan hobi, aktivitas luar ruangan, dan interaksi yang berkualitas dengan orang-orang terkasih. Sehingga detox digital bisa dilakukan dengan mudah karena adanya aktivitas di luar perangkat digital yang berhasil membuat seseorang terhubung ke dalam koneksi sosial secara tatap muka dan dapat membuat seimbang antara hubungan digital dan hubungan sosial secara langsung.

Pergeseran dari interaksi digital ini dapat mengarah pada peningkatan keterampilan komunikasi dan hubungan emosional yang lebih dalam, karena individu menjadi lebih hadir dan penuh perhatian dalam hubungan mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa peserta dalam program detoks digital sering kali mengalami peningkatan perasaan memiliki dan komunitas, yang sangat penting untuk kesejahteraan mental.

2. Pengaruh Terhadap Kesehatan Mental

Penelitian menunjukkan bahwa digital detox dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan suasana hati. Meskipun ada rasa craving untuk kembali ke perangkat, banyak yang melaporkan perbaikan dalam kesehatan mental setelah periode abstinensi. Pada studi yang telah menyelidiki batas waktu dari perangkat telepon pintar alih-alih batas waktu dari perangkat lain, misalnya, TV, radio, atau perangkat portabel lainnya, misalnya, pemutar musik.

Menyeimbangkan penggunaan teknologi digital sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Di era digital saat ini, kita sering kali terpapar oleh aliran informasi yang sangat besar dan interaksi yang terus-menerus melalui media sosial. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, penting untuk menetapkan batasan dalam penggunaan perangkat digital agar tidak mengganggu kesejahteraan kita.

Hampir semua orang mengalami waktu layar yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, dan bahkan penyakit fisik seperti ketegangan mata dan pola tidur yang terganggu. Dengan beristirahat dari teknologi, individu dapat mengalami manfaat kesehatan mental yang signifikan, seperti berkurangnya perasaan tidak mampu yang sering dipicu oleh perbandingan media sosial, dan peningkatan fokus dan produktivitas dalam tugas sehari-hari.

Menerapkan detoks digital dapat sederhana menetapkan waktu tertentu untuk penggunaan perangkat, menciptakan zona bebas teknologi, atau terlibat dalam aktivitas luring seperti membaca, berolahraga, atau menghabiskan waktu berkualitas dengan orang-orang terkasih.

Mengenali tanda-tanda penggunaan digital yang berlebihan, seperti kecemasan saat jauh dari perangkat atau kesulitan berkonsentrasi, dapat mendorong individu untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan menuju keseimbangan yang lebih sehat.

3. Motivasi untuk Meningkatkan Keseimbangan hidup dalam digital detox

Banyak orang melakukan digital detox untuk menghindari gangguan yang disebabkan oleh notifikasi dan media sosial. Dengan mengurangi penggunaan perangkat, teknologi seperti ponsel pintar, tablet dan TV, peneliti berupaya untuk deteksi detox digital ada beberapa kelompok yang telah menyelenggarakan Hari Nasional (dan Global) tahunan untuk Melepas Koneksi, yang telah diadakan selama beberapa tahun sekarang dengan banyak pengikut (National Day of Unplugging)

Menurut Raisa Lynn (2023) National Day of Unplugging adalah sebuah inisiatif tahunan yang mengajak individu untuk melakukan detox digital selama 24 jam, dari matahari terbenam hingga matahari terbenam. Acara ini bertujuan untuk mengurangi ketergantungan pada teknologi dan memberikan kesempatan bagi orang-orang untuk terhubung kembali dengan diri mereka sendiri, keluarga, dan teman-teman. Konsep ini berasal dari tradisi Sabat dalam budaya Yahudi, di mana orang-orang mematikan perangkat elektronik untuk beristirahat dan merenung. Dengan semakin meningkatnya penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari, acara ini menjadi semakin relevan.

National Day of Unplugging bukan hanya sekadar acara, tetapi juga sebuah gerakan untuk mengingatkan kita akan pentingnya keseimbangan dalam hidup. Dalam dunia yang semakin terhubung secara digital, penting bagi kita untuk meluangkan waktu untuk beristirahat dari perangkat dan fokus pada hal-hal yang benar-benar penting. Dengan berpartisipasi dalam acara ini, kita dapat memperkuat hubungan dengan orang-orang terkasih dan menemukan kembali kebahagiaan dalam momen-momen sederhana tanpa gangguan teknologi.

Setiap tahun, National Day of Unplugging mengajak masyarakat untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang mendukung unplugging. Banyak sekolah, organisasi, dan komunitas yang mengadakan acara khusus, seperti piknik, permainan luar ruangan, atau sesi berbagi cerita. Fenomena ini menunjukkan bahwa digital detox bukan hanya sekadar tren, tetapi juga merupakan respons terhadap tantangan yang dihadapi individu dalam era digital saat ini.

4. Hambatan Ketergantungan pada Perangkat Digital

Hambatan sering terjadi akan adanya digital detox dikalangan para remaja hambatan yaitu sulitnya melakukan detox. Salah satu hambatan utama dalam melakukan digital detox adalah tuntutan pekerjaan yang sering mengharuskan individu untuk selalu terhubung. Dalam banyak

industri, komunikasi yang cepat dan responsif menjadi norma, sehingga membuat individu merasa terpaksa untuk memeriksa email atau pesan instan secara berkala.

FOMO (Fear of Missing Out): Rasa takut ketinggalan informasi atau peristiwa penting di media sosial Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa lebih cemas, stres, dan tidak puas dengan kehidupan mereka. Mereka mungkin merasa tertekan untuk selalu terhubung dan mengikuti tren terbaru, yang dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka.

Hal ini menciptakan siklus di mana individu merasa perlu untuk terus memeriksa media sosial untuk memastikan mereka tidak ketinggalan, yang pada gilirannya dapat memperburuk perasaan cemas dan tidak puas.

Mengembangkan kesadaran diri dan fokus pada pengalaman pribadi dapat membantu mengurangi perasaan cemas yang terkait dengan FOMO. Selain itu, penting untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung di dunia nyata, sehingga individu dapat merasa lebih terhubung dan puas dengan kehidupan mereka tanpa merasa tertekan oleh apa yang terjadi di luar sana.

B. Pembahasan

1.Reclaiming Social Connections

Fenomena “Reclaiming Social Connections” menyoroti pentingnya interaksi tatap muka dalam membangun hubungan sosial yang lebih kuat. Ketika individu mengurangi penggunaan perangkat digital, mereka lebih mampu berfokus pada percakapan dan membangun ikatan yang lebih dalam, yang pada gilirannya mengurangi perasaan kesepian.

Banyak individu melakukan digital detox untuk mengembalikan interaksi sosial tatap muka yang hilang akibat ketergantungan pada perangkat digital. Ini menunjukkan bahwa detox dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan memperkuat ikatan sosial. Definisi detoks digital dan rekomendasi tentang penelitian kecanduan perilaku yang bertujuan untuk penggunaan terkendali, daripada pantang total Seperti alkohol Dengan demikian, tinjauan sistematis saat ini bertujuan untuk membandingkan temuan mengenai intervensi detoks digital secara sistematis.

Studi detoks digital semakin menyoroti fenomena mendapatkan kembali koneksi sosial saat individu menjauh dari perangkat mereka. Di dunia di mana media sosial dan konektivitas konstan mendominasi, banyak orang merasa bahwa hubungan mereka terganggu karena gangguan

yang ditimbulkan oleh perangkat digital. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ponsel pintar dan media sosial dalam jangka panjang dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan terputus dari interaksi di dunia nyata. Dengan terlibat dalam detoks digital, individu sering melaporkan fokus baru pada hubungan tatap muka, yang memungkinkan mereka untuk memperkuat ikatan dengan keluarga dan teman yang mungkin

Wawasan yang diperoleh dari studi detoks digital menekankan pentingnya menetapkan batasan dengan teknologi untuk menjaga hubungan sosial yang sehat. Peserta didorong untuk menetapkan tujuan yang jelas untuk detoks mereka, seperti mendedikasikan waktu tertentu untuk interaksi tanpa perangkat atau membatasi penggunaan media sosial.

Dengan melakukan hal tersebut, individu dapat menciptakan hubungan yang seimbang dengan teknologi yang mendukung alih-alih menghalangi kehidupan sosial mereka. Pemulihan hubungan sosial ini tidak hanya meningkatkan hubungan pribadi tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental secara keseluruhan, menjadikan detoks digital sebagai praktik penting dalam masyarakat yang digerakkan oleh teknologi saat ini.

2. Pengaruh Terhadap Kesehatan Mental

Hasil yang menunjukkan penurunan kecemasan dan depresi mengindikasikan bahwa menjauh dari media sosial dapat membantu individu menghindari perbandingan sosial yang merugikan dan meningkatkan penerimaan diri.

Kesehatan Mental Penelitian oleh Twenge (2018) menemukan bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial berkorelasi dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Twenge mengamati bahwa peningkatan penggunaan media sosial berhubungan erat dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana interaksi digital dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Salah satu temuan utama dari penelitian Twenge adalah bahwa remaja yang lebih aktif di media sosial cenderung mengalami lebih banyak masalah kesehatan mental. Eksposur yang terus-menerus terhadap konten negatif, seperti perbandingan sosial dan cyberbullying, dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan, dan depresi.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk berinteraksi secara online cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dan lebih sedikit waktu untuk aktivitas fisik, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental yang buruk.

Sebaliknya, studi oleh Rosen. (2020) menunjukkan bahwa individu yang melakukan digital detox selama satu minggu melaporkan peningkatan signifikan dalam kualitas tidur, suasana hati yang lebih baik, dan peningkatan interaksi sosial tatap muka.

3.Motivasi untuk Meningkatkan Keseimbangan hidup dalam digital detox

Dalam konteks produktivitas, penelitian oleh Mark (2016) menyoroti bahwa gangguan dari notifikasi digital dapat menghambat kemampuan individu untuk fokus. Dengan melakukan digital detox, individu dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif untuk konsentrasi dan efisiensi. Hal ini menunjukkan bahwa digital detox tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental, tetapi juga untuk peningkatan kinerja di tempat kerja.

Sebuah studi yang diterbitkan Behav Sci (2023) International Journal of Environmental Research and Public Health menunjukkan bahwa individu yang melakukan detox media sosial selama dua minggu mengalami peningkatan kualitas tidur, kepuasan hidup, dan penurunan stres. Namun, mereka juga melaporkan kesulitan dalam mengurangi penggunaan perangkat digital karena tuntutan pekerjaan dan kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial.

Studi ini memberikan bukti yang kuat tentang manfaat detoks media sosial dan mendorong individu untuk mempertimbangkan pengurangan penggunaan media sosial sebagai langkah untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Penelitian lebih lanjut di bidang ini dapat membantu mengidentifikasi strategi yang lebih efektif untuk mengatasi tantangan yang dihadapi individu dalam mengelola penggunaan media sosial.

Detoks media sosial terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres. Dengan mengurangi paparan terhadap konten negatif dan interaksi yang tidak sehat, individu melaporkan penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Mereka menemukan bahwa faktor-faktor seperti norma sosial dan dukungan dari lingkungan sekitar sangat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan detox.

Detoks media sosial memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas tidur, kepuasan hidup, dan pengurangan stres. Dengan mengurangi penggunaan media sosial, individu dapat meningkatkan kesehatan mental mereka dan mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam

kehidupan sehari-hari. Penelitian lebih lanjut di bidang ini dapat membantu memahami lebih dalam tentang manfaat detoks digital dan cara terbaik untuk menerapkannya dalam kehidupan modern.

4. Hambatan Ketergantungan pada Perangkat Digital

Penelitian lain yang berjudul Desirée Schmuck. (2020). "Does Digital Detox Work?" mengeksplorasi peran aplikasi digital detox dalam membantu individu mengatasi penggunaan smartphone yang berlebihan. Hasil menunjukkan bahwa aplikasi ini dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk mengurangi ketergantungan pada perangkat digital.

Peneliti berpendapat bahwa aplikasi digital detox dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu individu mengelola waktu layar mereka. Dengan fitur pengingat dan analisis penggunaan, aplikasi ini dapat membantu individu menyadari pola penggunaan mereka dan mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah menuju detox yang lebih efektif.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang melakukan detox media sosial sering kali melaporkan perasaan terasing dan kehilangan koneksi dengan orang-orang terdekat mereka. Ketergantungan ini menciptakan ketegangan antara keinginan untuk mengurangi penggunaan perangkat digital dan kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial, yang dapat menghambat upaya detox.

Menurut artikel DJKN, yaitu Fear Of Missing Out (FOMO), Ketakutan Kehilangan Momen FOMO (Fear of Missing Out): Rasa takut ketinggalan informasi atau peristiwa penting di media sosial dapat menjadi penghalang utama bagi individu untuk melakukan digital detox. Mereka khawatir akan kehilangan koneksi dengan tren atau berita terbaru.

Penelitian menunjukkan bahwa perasaan ini dapat memperkuat siklus ketergantungan, di mana individu merasa terjebak dalam kebutuhan untuk selalu terhubung. Karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu individu mengatasi hambatan ini, seperti menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat dan mencari alternatif untuk interaksi sosial yang tidak bergantung pada teknologi.

Kesimpulan

Fenomena digital detox di kalangan generasi Remaja di Bandung menunjukkan adanya kesadaran yang meningkat terhadap dampak negatif penggunaan teknologi digital secara berlebihan, sebagai digital natives, berada di persimpangan antara kebutuhan untuk terus

terhubung di kota Bandung dan upaya menjaga keseimbangan hidup. Penelitian ini menemukan bahwa kelelahan digital (digital fatigue) menjadi pemicu utama kesadaran akan pentingnya digital detox.

Strategi yang diterapkan oleh Remaja untuk mencapai keseimbangan meliputi pengelolaan waktu, penetapan batasan dalam penggunaan perangkat digital, dan praktik *mindfulness*. Upaya ini didorong oleh kebutuhan untuk meningkatkan kesejahteraan mental, fisik, dan sosial. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan digital detox bergantung pada dukungan sosial, motivasi intrinsik, serta kemampuan individu dalam mengatur pola hidup digital mereka.

Di era digital detox bukan hanya bentuk adaptasi terhadap teknologi, tetapi juga menjadi strategi penting untuk membangun gaya hidup yang lebih sehat, produktif, dan bermakna. Generasi Remaja memerlukan pendekatan yang berfokus pada pemberdayaan kesadaran teknologi guna menciptakan keseimbangan yang berkelanjutan.

Saran

Dengan pembahasan ini individu diharapkan dapat melakukan digital detox dengan mudah yaitu dengan melakukan pengaturan waktu menggunakan teknologi media sosial dengan bijak. Untuk menciptakan budaya yang mendorong keseimbangan digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- A. Bapak Romi Mesra, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Serta atas masukan dan dukungan selama penelitian ini berlangsung.
- B. Keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan materi selama proses pengerjaan karya ini.

- C. Teman-teman dan rekan seperjuangan, atas semangat, kerja sama, dan bantuannya yang tak ternilai selama proses penyusunan karya ini.
- D. Semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian karya ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam karya ilmiah ini. Oleh Karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi Kemajuan karya tulis ilmiah ini di masa depan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih sekali lagi kepada semua pihak yang Telah membantu. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi kemajuan Ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Djkn.kemenkeu.go. Fear Of Missing Out (FOMO), Ketakutan Kehilangan Momen
<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13931/Fear-Of-Missing-Out-FOMOKetakutan-Kehilangan-Momen.html>
- Raisa Lynn. (2023). National Day of Unplugging: Why it's important to take a break from your phone and other devices. <https://www.godaddy.com/resources/mindset/national-day-ofunplugging>
- Desirée Schmuck. (2020). Does Digital Detox Work? Exploring the Role of Digital Detox Applications for Problematic Smartphone Use and Well-Being of Young Adults Using Multigroup Analysis. Journal Name.
https://www.researchgate.net/publication/341074338_Does_Digital_Detox_Work_Exploring_the_Role_of_Digital_Detox_Applications_for_Problematic_Smartphone_Use_and_Well-Being_of_Young_Adults_Using_Multigroup_Analysis
- Behav Sci.(2023) Taking a Break: The Effects of Partaking in a Two-Week Social Media Digital Detox on Problematic Smartphone and Social Media Use, and Other Health-Related Outcomes among Young Adults. International Journal of Environmental Research and Public Health. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10740995/>
- Rosen, L. D., Lim, AF., Carrier, LM., & Cheever, NA. (2020). Anxiety and the Digital Detox: A

Study of the Effects of a Week Without Digital Devices on Anxiety and Well-Being.
Computers in Human Behavior

Mark, G., Volda, A., & Carpendale, S. (2016). The Effect of Personal Technology on Work and Life. Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 1-12. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2858036.2858260>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clinical Psychological Science, 6(1), 3-17. DOI: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167702617723376> Jumadi Mori Salam Tuasik (2024) fenomena digital detox <https://dosen.ung.ac.id/JumadiTuasikal/home/2024/7/15/fenomena-digital-detox.html>

Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. Diakses dari Publiciana: <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/79>

Dika Sahputra, Afifa, A., Salwa, A. M., Yudhistira, N., & Lingga, L. A. (2022). Dampak judi online terhadap kalangan remaja (Studi kasus Tebing Tinggi). Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 6(2), 139–156. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=dampak+judi+online+&btnG=#d=gs_qabs&t=1733190490161&u=%23p%3DvxWoyvetbYEJ

Febyanto, Chandy. (2016). “Analisis Pengaruh Kelompok Sosial Dan Keluarga Terhadap Perkembangan Psikososial Anak (Studi Kasus Pada Siswa SDN Wonokerso 01 Kabupaten Malang”. Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pgsd/article/view/338>

Hariyanto, Bambang. Digital Society: Masyarakat Indonesia dalam Era Internet of Things. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2021.

Komisi Kateketik KWI. (2015). Hidup di Era Digital: Gagasan Dasar dan Modul Katekese. Yogyakarta: PT Kanisius.

Ns. Windy Freska, M.Kep, Fitra Yeni, S,Kp, M.A · 2023 · Tilik heula Detoks digital adalah proses mengurangi atau menghindari penggunaan teknologi digital, terutama perangkat elektronik.

Rosmalina, A. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja.

<https://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/download/8755/3853>

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Turkle, S. (2015). Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age. New York: Penguin Books.

Yusuf, M. (2023). Transformasi Pendidikan Digital 5.0 melalui Integrasi Inovasi Ilmu ... Pendidikan Digital 5.0 menggabungkan inovasi ilmu pengetahuan dan teknologi untuk menciptakan lingkungan belajar yang. <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/al-%20fathin/article/download/1423/1214>