



Perspektif Psikologi di Era Digitalisasi



Annisa Purnama Siwi, dkk.

Perspektif
Psikologi
di Era Digitalisasi

SAMUDRA
BIRU

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang
Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. (Pasal 1 ayat [1]).
2. Pencipta atau Pemegang Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 memiliki hak ekonomi untuk melakukan: a. Penerbitan ciptaan; b. Penggandaan ciptaan dalam segala bentuknya; c. Penerjemahan ciptaan; d. Pengadaptasi, pengaransemenan, atau pentransformasi ciptaan; e. pendistribusian ciptaan atau salinannya; f. Pertunjukan Ciptaan; g. Pengumuman ciptaan; h. Komunikasi ciptaan; dan i. Penyewaan ciptaan. (Pasal 9 ayat [1]).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah). (Pasal 113 ayat [3]).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah). (Pasal 113 ayat [4]).

Perspektif Psikologi di Era Digitalisasi

Annisa Purnama Siwi - Elsa Syarif - Khusnul Khotimah
Muhammad Danuarta F. - Nadiyah Sadira Gantari - Roro Niken Putri
Salfa Marcshanda Putri - Siti Istikomah - Alya Safira Putri
Amelia Irma Nuryani - Fayya Bariyyatassyifa - Naila Alifa
Nihla Filza Haliza - Sabrina Izza Hanif - Salfanindita Aiskha D.
Shifa Salsabilah - Afifah Mulia Putri - Annisa Larasati
Awaludhia Naafi Zaen - Elviyana Zarra - Fabian Adhifa Kusnayadi
Rizky Marmita H. - Ulfa Tunikmah - Zufa Al Khansa
Raudya Tuzzahra Mustafa - Anis Nabila Tazkiyah - Denise Adrian
Dzakiyyah Najah Z. - Mochammad Rafli - Nabila Chairunissa
Rafi Ahmad Shidqi - Ad'nin Zulkhairani - Aliah Syifa
Febby Febriyanti Qonitah Tsabitah Azmi - Raysha Nurul Aini
Sefi Arini Damayanti - Siti Nihayatul Fitriah



SAMUDRA
KIRI
BIRU

Perspektif Psikologi di Era Digitalisasi

© Annisa Purnama Siwi, dkk.

xiv + 230 halaman; 15,5 x 23 cm.

ISBN: 978-623-261-962-3

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun juga tanpa izin
tertulis dari penerbit.

Cetakan I, Juli 2025

Penulis : Annisa Purnama Siwi, dkk.

Editor : Tazkiyah Aulia Rahmadhani
Khafizah Alfatonah

Sampul : Chairi

Layout : Fendi

Diterbitkan oleh:

Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI)

Jln. Wonocatur Gg. Gayam No. 402 RT. 08/RW. 25

Banguntapan, Banguntapan Bantul, DI Yogyakarta

Email: admin@samudrabiru.co.id

Website: www.samudrabiru.co.id

WA/Call: 0812-2607-5872

SAMUDRA
BIRU

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, kumpulan artikel bertema yang ditulis oleh mahasiswa Psikologi Uhamka ini dapat diterbitkan dengan baik. Kehadiran publikasi ini merupakan bukti nyata dari semangat akademik, kreativitas intelektual, dan kepedulian mahasiswa terhadap isu-isu psikologis kontemporer di era digital.

Saya menyambut baik dan merasa sangat bangga atas terbitnya karya ini. Sudah lama Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Psikologi Uhamka disibukkan dengan rutinitas kepanitiaan sehingga kurang menekuni aktivitas akademik. Namun, pada tahun ini, BEM Psikologi Uhamka benar-benar mampu menjawab tantangan yang diberikan.

Proses penulisan hingga penyusunan naskah yang melibatkan mahasiswa baik dari kalangan aktivis maupun mahasiswa yang tidak aktif di BEM ini menunjukkan bahwa semangat ilmiah tumbuh subur di lingkungan civitas akademika Fakultas Psikologi. Lebih dari itu, program ini juga telah berjalan sejalan dengan arahan pimpinan universitas untuk memperkuat budaya riset, literasi digital, serta publikasi ilmiah di kalangan mahasiswa.

Tema yang diangkat dalam buku ini sangat relevan dengan tantangan zaman. Dunia digital telah mengubah cara kita berinteraksi, belajar, dan mengelola emosi. Maka penting bagi kita semua—baik akademisi, praktisi, maupun masyarakat luas—untuk memahami dinamika psikologis yang hadir bersamaan dengan kemajuan teknologi ini. Kumpulan tulisan ini tidak hanya menawarkan refleksi kritis, tetapi juga menjadi media edukasi dan inspirasi.

Saya mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh penulis dan tim editor yang telah mewujudkan karya ini. Semoga publikasi ini menjadi salah satu langkah kecil yang berdampak besar dalam membangun budaya ilmiah yang kuat dan relevan dengan kebutuhan zaman.

Selamat membaca, dan mari terus tumbuhkan semangat berpikir, menulis, dan berbagi.

Subhan El Hafiz
Dekan Fakultas Psikologi

*SAMUDRA
BIRU*

Prakata

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat dan karunia-Nya, buku *Perspektif Psikologi di Era Digitalisasi* ini akhirnya dapat hadir di hadapan pembaca. Buku ini lahir dari keprihatinan dan harapan, sebuah usaha kecil untuk memahami bagaimana dunia yang semakin digital ini memengaruhi jiwa dan hati manusia.

Di tengah derasnya arus teknologi dan informasi, kita sering lupa untuk berhenti sejenak dan mendengarkan suara batin kita sendiri, atau bahkan suara orang-orang di sekitar kita. Dunia digital membawa kemudahan, namun juga tantangan yang tak ringan bagi kesehatan mental dan hubungan antarmanusia. Melalui buku ini, saya berharap kita semua dapat membuka mata dan hati, memahami lebih dalam bagaimana psikologi berperan dalam membantu kita bertahan, beradaptasi, dan tumbuh di era yang serba cepat ini.

Buku ini merupakan wujud nyata dari semangat belajar, kreativitas, dan dedikasi para mahasiswa dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan keterampilan mereka. Setiap karya tulis yang terkumpul di dalamnya mencerminkan pemikiran kritis, inovasi, serta keinginan kuat untuk memberikan kontribusi positif

bagi dunia akademik dan masyarakat luas. Melalui karya-karya ini, para mahasiswa tidak hanya menyalurkan ide dan gagasan, tetapi juga melatih kemampuan analisis dan komunikasi ilmiah yang sangat penting dalam dunia pendidikan dan profesi.

Kami berharap buku ini dapat menjadi sumber inspirasi, referensi, dan motivasi bagi para pembaca, khususnya mahasiswa dan civitas akademika, untuk terus berkarya dan berinovasi demi kemajuan ilmu pengetahuan dan kemaslahatan bersama.

Tim penulis

*SAMUDRA
BIRU*

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Prakata.....	vii
Daftar Isi	ix
1. Digital Detox: Butuh atau Gaya-gayaan?	1
<i>Annisa Purnama Siwi</i>	
2. Scroll Pelan-Pelan, Jangan Lukai Diri Sendiri	5
<i>Elsa Syarif</i>	
3. Dunia dalam Genggaman, Hubungan Jadi Jauh?: Ketergantungan pada Ponsel dan Dampaknya terhadap Interaksi Sosial Nyata	11
<i>Khusnul Khotimah</i>	
4. Antara Butuh dan Candu: Mengintip Nomophobia di Era Digital.....	17
<i>Muhammad Danuarta Fathurahman</i>	

SAMUDRA
BIRU

5. Doomscrolling: Ketika Jari Tak Bisa Berhenti, Pikiran Ikut Lelah.....	21
<i>Nadiyah Sadira Gantari</i>	
6. Berekspresi di Media Sosial: Seru, tapi Harus Tetap Punya Kesadaran Diri.....	27
<i>Roro Niken Putri Syawalika</i>	
7. Psikologi di Balik Like dan Comment: Mengapa Kita Butuh Validasi Online?.....	31
<i>Salfa Marcshanda Putri</i>	
8. Dampak Psikologis Doomscrolling sabagai Bentuk Kecanduan Informasi Digital.....	37
<i>Siti Istikomah</i>	
9. Self Love vs. Self Branding di Era Modernitas.....	41
<i>Alya Safira Putri</i>	
10. Burnout di Dunia Digital: Tantangan Kesehatan Mental Masa Kini	47
<i>Amelia Irma Nuryani</i>	
11. Mengatasi Kecanduan Smartphone dengan Digital Detox.....	53
<i>Fayya Bariyyatasssyifa</i>	
12. Kecemasan Mahasiswa pada Notifikasi WhatsApp	59
<i>Naila Alifa</i>	

SAMUDRA
BIRU

13. Sunyi di Balik Notifikasi.....	65
<i>Nihla Filza Haliza</i>	
14. The Role of Mindfulness: Huru-Hara Badai Notifikasi.....	71
<i>Sabrina Izza Hanif</i>	
15. Scroll Terus, tapi Kok Cemas Terus?	75
<i>Salfanindita Aiskha Dharmadi</i>	
16. Scroll, Chat, Repeat: Apakah Kita Masih Bersosialisasi dengan Sehat?	81
<i>Shifa Salsabilah</i>	
17. Terlihat tapi Tak Dibalas: Rahasia Psikologis di Balik ‘Typing...’ dan ‘Seen’ dalam Chat Kita.....	85
<i>Afifah Mulia Putri</i>	
18. Demi Satu Match Lagi: Bedtime Revenge Procrastination di Kalangan Gamer.....	91
<i>Annisa Larasati</i>	
19. Game atau Realita?: Di Balik Layar Perilaku Eskapisme pada Gamers.....	97
<i>Awaludhia Naafi Zaen</i>	
20. Filter, Feed, dan FOMO: Ketika Media Sosial Menjadi Cermin Tindakan	103
<i>Elviyana Zarra</i>	

SAMUDRA
BIRU

21. Scrolling Tiktok Memicu Perilaku Phubbing
di Kalangan Gen Z 109
Fabian Adhifa Kusnayadi
22. Karya Mesin vs Hati Manusia:
Kontroversi AI dalam Komunitas Seni 113
Oleh: Rizky Marmita H.
23. Dampak Konten dan Media Sosial pada Perilaku
Konsumtif Penggemar Kpop Seventeen 119
Ulfia Tunikmah
24. Kecemasan Orang Tua di Era Digital:
Bagaimana Pola Pengasuhan Terpengaruh? 125
Zufa Al Khansa
25. Peran Psikologi Pendidikan dalam Meningkatkan
Fokus dan Motivasi Belajar di Era Digital 131
Raudya Tuzzahra Mustafa
26. Peranan Artificial Intelligence
dalam Meningkatkan Self Regulated Learning 137
Anis Nabila Tazkiyah
27. Membentuk Karakter di Dunia Serba Digital
dalam Perspektif Psikologi Pendidikan 141
Denise Adrian

SAMUDRA
BIRU

28. Pengaruh Digitalisasi terhadap Perkembangan Kognitif Peserta Didik dalam Perspektif Psikologi Pendidikan	147
<i>Dzakiyyah Najah Z.</i>	
29. Strategi Psikologi Pendidikan dalam Mengembangkan Kemandirian Belajar di Era Digital.....	155
<i>Mochammad Rafli</i>	
30. Perubahan Gaya Belajar di Era Teknologi: Tinjauan Psikologi	161
<i>Nabila Chairunissa</i>	
31. Kecanduan Gadget atau Inovasi Pembelajaran? Dilema Psikologi Pendidikan di Era Digital	167
<i>Rafi Ahmad Shidqi</i>	
32. Pengaruh Paparan Berita Palsu dan Disinformasi Digital terhadap Penalaran Kritis dan Kepercayaan Epistemik	173
<i>Ad'nin Zulkhairani</i>	
33. Pengaruh Teknologi terhadap Perkembangan Kognitif Anak: Antara Pendidikan dan Distraksi Permainan Daring	179
<i>Aliah Syifa</i>	
34. Scroll Tanpa Henti, Fokus pun Pergi: Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar Remaja	187
<i>Febby Febriyanti</i>	

SAMUDRA
BIRU

35. Generasi Swipe dan Fungsi Kognitif: Bagaimana Teknologi Memengaruhi Fokus dan Kontrol Diri?	193
<i>Qonitah Tsabitah Azmi</i>	
36. Teknologi Canggih, Pikiran Ringkiah: Apa yang Sebenarnya Terjadi di Otak Kita?	197
<i>Raysha Nurul Aini</i>	
37. Pengaruh Teknologi Informasi terhadap Kognisi: Peluang dan Tantangan di Dunia Modern	203
<i>Sefi Arini Damayanti</i>	
38. Dampak Penggunaan Aplikasi Pembelajaran Berbasis Teknologi terhadap Daya Ingat Siswa.....	211
<i>Siti Nihayatul Fitriah</i>	
Biografi Penulis	215

SAMUDRA
BIRU

Digital Detox: Butuh atau Gaya-Gayaan?

Annisa Purnama Siwi

Pernah nggak, sih, kamu merasa capek banget, padahal seharian cuma rebahan sambil *scroll-scroll* Instagram atau TikTok? Matamu pegal, kepalamu penuh, tapi nggak ngapa-ngapain juga sebenarnya. Pengen istirahat, tapi kok nggak bisa.

Lucunya, pas notifikasi WhatsApp atau DM mulai sepi, bukannya senang karena bisa istirahat, kita malah mulai *overthinking*. “Loh, kok nggak ada yang nge-chat ya? Aku salah ngomong apa kemarin?” Atau justru buru-buru buka Instagram Story buat ngecek: “Si A update apa ya? Si B nonton konser siapa ya?” Kita jadi takut ketinggalan, takut nggak eksis, dan tanpa sadar terus-menerus ‘on’ di dunia digital, bahkan saat tubuh dan pikiran kita teriak minta jeda.

Nah, dari situ mulai deh muncul istilah yang lagi ramai dibahas: detoks digital. Katanya, sih, itu semacam ‘puasa digital’, biar kita bisa balik fokus ke dunia nyata, lebih sehat mental, dan nggak kecanduan gadget. Tapi pertanyaannya sekarang, emang kita benar-benar butuh detoks digital, atau jangan-jangan ini cuma tren gaya-gayaan anak sekarang biar keliatan keren, estetik, dan ‘healing’ banget?

Detoks digital didefinisikan sebagai penghentian sementara dari penggunaan perangkat digital seperti *smartphone*, laptop, atau media sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup (Sahu & Rathod, 2020). Detoks digital terbukti memiliki potensi untuk menurunkan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan hubungan sosial (Vanman et al., 2018). Bahkan, orang yang mengurangi interaksi media sosial selama satu minggu melaporkan lebih banyak kepuasan hidup dan suasana hati yang lebih baik dalam studi Brigham Young University.

Sebaliknya, konsep ini juga mengalami semacam “komersialisasi”. Banyak figur publik dan *influencer* yang memposting detoks digital mereka, yang mencakup jurnalisme, yoga di pantai, desain retreat, dan momen kontemplatif. Ironisnya, ini masih dibagikan di media sosial. Hal ini menimbulkan pertanyaan: apakah individu benar-benar ingin meninggalkan dunia digital atau hanya ingin dilihat sebagai orang yang “sadar digital”? Sejenis tekanan sosial baru diciptakan oleh budaya media sosial yang aktif.

Detoks digital sekarang bukan hanya metode perawatan diri, tetapi juga ajang untuk menunjukkan gaya hidup yang “seimbang”. Ini mirip dengan fenomena gaya hidup sehat yang diubah menjadi tampilan Instagram. Pose yoga, smoothie bowl, dan pakaian gym semuanya tampak “instagramable”, meskipun kenyataannya mereka mungkin tidak melakukan apa yang mereka katakan.

Kita harus menyadari bahwa kehidupan modern sangat sulit tanpa teknologi. Sering kali, hal-hal seperti sekolah, bekerja, atau bahkan berbicara dengan teman dilakukan melalui layar. Detoks digital tidak berarti anti teknologi; itu lebih tentang mengetahui kapan kita harus berhenti dan kapan kembali dengan sadar.

Menurut Cal Newport (2019), konsep digital minimalism berarti memilih teknologi yang memberikan nilai dalam hidup seseorang daripada hanya mengganggu.

Detoks digital adalah tentang bagaimana kita dapat menggunakan teknologi tanpa kehilangan kendali atas waktu dan fokus kita. Dengan demikian, kita tidak hanya mengikuti tren, tetapi juga memahami apa yang diperlukan dunia digital dan kapan kita harus menjauh darinya. Ini bukan sekadar tentang mematikan notifikasi atau log out dari Instagram, tapi tentang mengenali batas—bahwa waktu dan perhatian kita terlalu berharga untuk dihabiskan pada hal-hal yang tidak memberi nilai. Karena pada akhirnya, yang kita cari bukan pelarian dari dunia digital, tapi hubungan yang lebih sehat dengannya.

Jadi, apakah *digital detox* itu kebutuhan atau gaya-gayaan? Jawabannya: tergantung. Jika dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup, *digital detox* jelas merupakan kebutuhan di era digital yang serba cepat ini. Namun, ketika dilakukan hanya demi tren atau pencitraan, maknanya bisa bergeser menjadi sekadar simbol gaya hidup (Syvertsen & Enli, 2020).

Di tengah dunia yang dipenuhi distraksi digital, detoks bukan hanya soal *logout* dari media sosial, tapi tentang mengembalikan kendali atas waktu dan perhatian kita. Seperti yang diungkapkan oleh Cal Newport (2019), kita perlu memilih teknologi yang memberi nilai dalam hidup, bukan sekadar memenuhi kebiasaan impulsif. Ini adalah bentuk kesadaran dan perlawanan terhadap sistem yang menjadikan attensi sebagai komoditas utama (Zuboff, 2019).

Karena itu, detoks digital seharusnya bukan tentang menjauh dari teknologi secara ekstrem, melainkan menciptakan hubungan yang lebih sehat dengannya. Dengan memahami kapan perlu terhubung dan kapan perlu jeda, kita bisa tetap nggak ketinggalan zaman tanpa kehilangan kendali atas diri sendiri.

Daftar Pustaka

- Sahu, M., & Rathod, V. (2020). Digital Detox: A Need of Time for Healthy Life. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 7(6), 231–235.
- Vanman, E. J., Baker, R., & Tobin, S. J. (2018). The burden of online friends: the effects of giving up Facebook on stress and well-being. *Journal of Social Psychology*, 158(4), 496–507.
- Newport, C. (2019). Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World. Portfolio.
- Tromholt, M. (2016). The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 661–666.
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). *Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity*. *Convergence*, 26(5–6), 1269–1283.
- Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism*. PublicAffairs.

SAMUDRA
BIRU

Scroll Pelan-Pelan, Jangan Lukai Diri Sendiri

Elsa Syarif

Tahukah Anda bahwa penggunaan gadget di Indonesia pada tahun 2023 sudah sebesar 79,5% dan penggunaannya pun sebesar 6.05 jam/hari (KOMDIGI.CO.ID, 2025). Seperti yang anda tahu, bahwa gadget merupakan fasilitas modern yang sangat berkembangan hingga saat ini. Hal ini menyebabkan gadget menjadi barang yang harus dimiliki oleh setiap orang, entah ia merasa butuh, *lifestyle*, tren atau *prestise* (Marpaung, 2018). Perkembangan zaman dan teknologi, dapat Anda melihat bahwa gadget sangat mempermudah anda atau orang lain mengakses internet baik bersosial media ataupun mencari hiburan. Kadang tanpa Anda sadari, Anda tidak bisa jauh dari gadget dan merasa hampa tanpanya. Sudah banyak aplikasi yang berisikan *chat*, video, *livestream*, ataupun bahkan berjualan. Tentunya, banyak hal positif yang dapat diterapkan dari gadget ini, tetapi tidak dipungkiri banyak pula hal negatif yang harus anda waspadai.

Scrolling pada dasarnya bukanlah sesuatu yang negatif. Namun, jika dilakukan secara berulang menunjukkan bahwa keseharian anda tidak jauh dari *scrolling* internet bahkan tanpa disadari, *scrolling* internet yang awalnya hanya untuk mengisi waktu luang bisa berubah menjadi kebiasaan otomatis. Kemudian tanpa

terasa, *scrolling* menjadi rutinitas yang bukan hanya banyak menguras waktu Anda, tetapi juga akan berdampak besar pada kesehatan mental Anda jika dilakukan secara berlebihan. Bayangkan sudah berapa banyak orang yang *scrolling* gadget setiap harinya?

Fenomena ini menjadikan *scrolling* internet bukan sesuatu hal yang membantu Anda dalam keseharian sebagai alat untuk berkomunikasi saja. Namun, *scrolling* internet mengakibatkan Anda mengesampingkan perasaan atau pikiran Anda yang mengganggu untuk diselesaikan. Tak jarang anda lihat, bahwa aktivitas ini selalu dilakukan berulang-ulang kali dalam sehari, bahkan dalam kondisi dimana tubuh dan pikiran yang sebenarnya sedang merasa lelah. Konten yang dilihat pun bermacam-macam, mulai dari hiburan, gosip, tren, hingga kehidupan pribadi orang lain yang ditampilkan secara visual dan menarik. Apakah anda tahu bahwa penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa pecandu *gadget* sering memeriksa *smartphone* genggamnya dengan rata-rata 1.500 kali perhari (Marpaung, 2018). Anda dapat bayangkan, bagaimana pecandu *gadget* menggunakan *smartphonenya* dan *scrolling* di dalamnya berulang kali.

Melihat peningkatan dalam penggunaan *gadget* di semua kalangan sehingga *scrolling* menjadi hal yang semua orang lakukan. Meskipun tidak sedikit orang *scrolling* untuk tujuan dan motif yang diperlukan, contoh dalam hal pekerjaan. Hal ini dapat dijelaskan dengan apa tujuan dan motif orang bersosial media. Namun, kebanyakan orang melakukan *scrolling* berawal untuk mengisi waktu luang dan mengurangi rasa bosan namun berlarut-larut menjadi kecenderungan yang dilakukan dalam keseharian dan dapat mengganggu kesehatan mental. Lalu, apa hubungan *scrolling* ini dengan kesehatan mental? Apakah *scrolling*

dapat mengganggu kesehatan mental? Seperti yang dijelaskan oleh Marlesa dan Wibowo (2023), kecenderungan *Scrolling* atau *scrolling addiction* dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan mental seseorang (dalam Aulia, 2025). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lemola dkk (2015) bahwa depresi dan kecemasan dapat berkaitan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan (dalam Aulia, 2025). Sungguh fakta yang sudah tidak mengejutkan lagi, bukan.

Apakah Anda tahu bahwa *scrolling* terlalu lama juga dapat menyebabkan dampak negatif selain secara mental, ternyata dapat mengganggu kesehatan fisik, kognitif, hubungan interpersonal, dan *soft/hard skill* anda (Marpaung, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa kecanduan *Scrolling* internet dapat menarik diri Anda dari interaksi sosial nyata, menyatu dengan dunia maya dan sulit untuk mengatur waktu anda sendiri (Suharno et al., 2024).

Fakta-fakta tersebut memberikan alasan kenapa anda tidak dianjurkan berlebihan ketika *scrolling* sosial media. “*Scroll* pelan-pelan ya, jangan lukai diri sendiri” dalam sekali secara makna tetapi sering tidak dihiraukan oleh orang-orang. kalimat ini juga menunjukkan bahwa bagaimana Anda dapat melakukan manajemen diri Anda sendiri, entah itu meliputi waktu, prinsip, atau kebiasaan. *Mindful scrolling* yang mengacu kepada kesadaran diri anda dalam bersosial media, yang berarti dapat mendahulukan kepentingan daripada kebutuhan sensasi tersendiri atau keinginan yang tumbuh untuk menjadi lebih produktif dimana potensi besar diri dalam mendorong perubahan perilaku Anda (Rudi & Isniaini, 2024).

Penerapan *mindful scrolling* pun dapat memberikan Anda keberuntungan dan kesejahteraan, baik dalam meningkatkan kesehatan fisik, mental dan lingkungan Anda menuju kehidupan yang lebih baik. Seperti contoh menimbulkan perilaku positif dalam penggunaan media sosial, yaitu kesadaran digital. Bagaimana apakah anda tertarik untuk dapat memanajemen kehidupan anda menjadi lebih baik?

Mengetahui derasnya arus informasi dan tuntunan zaman sekarang ini, Anda mungkin merasakan harus mengetahui segala informasi, harus bergerak cepat, harus sampai. Ketika Anda *scrolling* tanpa mempedulikan waktu berharga Anda—mendengarkan, membaca, dan menelusuri berbagai macam informasi baik kebahagiaan, kesuksesan, kesedihan, dan lainnya—secara perlahan dan tanpa Anda sadari, tubuh dan pikiran Anda merasa lelah bahkan sampai kepada hati Anda sendiri. Anda merasa tertinggal, tidak merasa cukup, dan secara diam-diam, melukai diri Anda sendiri.

Jadi, izinkan diri Anda untuk berhenti sejenak, lakukan secara perlahan tapi pasti. *Scroll* pelan-pelan. Buat diri Anda menjadi seseorang yang *mindful scrolling*. Walaupun tidak mudah untuk dijalani, tapi satu hal yang perlu anda tanamkan, jika bukan anda siapa lagi. Anda tidak diwajibkan untuk membuktikan apapun kepada orang lain. Perlakukan diri Anda dengan lembut, tentu dengan tidak mengabaikan kebutuhan diri anda sendiri. Jangan biarkan diri Anda terburu-buru untuk mengetahui segalanya karena anda layak untuk dicintai, dihargai, dan diterima meskipun dalam versi paling lelah diri Anda.

SAMUDRA
BIRU

Seperti yang dikatakan Carl Jung:

“Who looks outside, dreams; who looks inside, awakes.” (yang memiliki makna bahwa jangan terus mencari ke luar, sesekali berhenti dan perhatikan isi hati anda sendiri).

Daftar Pustaka

- Aulia, A. F. (2025). *Keterkaitan Fleksibilitas Kognitif Dalam Hubungan Antara Kecenderungan Scrolling Addiction Dan Bias Konfirmasi* [Universitas Islam Sultan Agung]. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/39739>
- Komdigi.co.id. (2025). *Komitmen Pemerintah Melindungi Anak di Ruang Digital.* <https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital>
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Rudi, A. A., & Isniaini, W. (2024). Perancangan Kampanye Pentingnya Mindful Scrolling Bagi Generasi Z. *Reka Makna: Jurnal Komunikasi Visual Institut Teknologi Nasional Bandung*, 04(1).
- Suharno, Yusuf, R. M., Fadhilah, N. S., Shiamullaeli, M., Habibah, R., & Muhopilah, P. (2024). *Hubungan Kecanduan Gadget dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tahun 2024.* 12(1), 61–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.51997/ft78xb59>



SAMUDRA
BIRU

Dunia dalam Genggaman, Hubungan Jadi Jauh?: Ketergantungan pada Ponsel dan Dampaknya terhadap Interaksi Sosial Nyata

Khusnul Khotimah

“Tolong taruh ponselmu saat makan!” Kalimat ini terdengar familiar di telinga kita. Rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu enam jam sehari dengan ponselnya, bahkan saat tidur pun ponsel dalam jangkauan. Kita hidup di era digital, di mana *smartphone* bukan lagi barang mewah, melainkan kebutuhan pokok yang sejajar atau bahkan lebih penting dari makanan dan tempat tinggal.

Namun pernah nggak, kamu berhenti sejenak dan merenungkan paradoks yang terjadi? Ponsel yang seharusnya menghubungkan manusia justru menjadi hambatan antarmanusia. Kamu bisa terima pesan dari teman luar negeri dalam detik, tapi gagal menangkap ekspresi kecewa adikmu yang ingin bercerita. Ironis, bukan?

Di meja makan keluarga pun kini hanya jadi panggung pamer *smartphone*. Ayah sibuk kerja, ibu tenggelam di grup WhatsApp, adik asyik bermain game, dan kita sendiri larut dalam *scrolling* Instagram. Satu atap, satu meja, tapi jiwa kita

berpetualang di alam maya berbeda. Kita semua tersandera dalam kesunyian digital ini, dan anehnya, tidak merasa ada yang salah.

“Keajaiban teknologi,” katanya.

Tawa dan senyuman cukup dengan emoji, cerita hidup direfleksikan lewat instastory 15 detik, dan kehadiran fisik hanya jadi formalitas. *Smartphone* berubah dari alat komunikasi menjadi organ tubuh tambahan yang sangat dijaga. Karena hal pertama yang disentuh saat bangun dan terakhir dilihat sebelum tidur adalah dia. Dengan benda mungil itu, dunia seolah takluk. Belanja, kerja, pengetahuan, bahkan asmara semua ada di genggaman. Cepat, praktis, efisien.

Tapi... apa yang sebenarnya kita korbankan?

Psikolog dan peneliti sosial sudah lama mengingatkan. Koneksi manusia itu seperti masakan rumah, tak bisa digantikan oleh *fast food* digital. Hubungan sejati butuh yang namanya suara penuh empati, bahasa tubuh, dan tatapan mata. Semua itu tak tergantikan oleh teknologi secanggih apapun.

Dampaknya? kita memang “terhubung secara teknologi namun terputus secara emosi”. Kita mengalami kesepian akut di tengah ribuan pengikut, canggung berhadapan langsung dengan sesama, dan hampa meski notifikasi berdering tanpa henti. Lebih mengkhawatirkan, muncul gangguan baru seperti *nomophobia* (kecemasan saat ponsel tertinggal) dan *phubbing* (mengabaikan orang nyata demi berbincang dengan orang virtual).

Apakah *worth it* menukar *depth of real connection* demi *convenience digital interaction*?

Kita tidak membenci teknologi. Justru, kita sangat mencintainya atau setidaknya membutuhkannya setiap hari. Ponsel kini bukan

sekadar alat komunikasi, tapi hampir seperti perpanjangan dari diri kita sendiri. Namun, apakah kita sadar bahwa sesuatu yang kita anggap sebagai kemajuan, diam-diam mengikis ruang-ruang kemanusiaan yang paling dasar?

Koneksi digital tumbuh pesat, tetapi koneksi emosional merosot tajam. Kita bisa berbicara dengan siapa pun di seluruh dunia, tapi sering gagal menangkap raut kecewa orang terdekat. Ponsel yang katanya mendekatkan, justru menciptakan jarak dalam keintiman.

Sherry Turkle (2015) dari MIT menyebut bahwa teknologi membuat kita kehilangan kemampuan untuk hadir secara utuh. Kita memilih teks karena bisa dikendalikan, tapi kehilangan percakapan yang berharga. Di rumah pun, meja makan yang dulu penuh cerita, kini hanya diisi empat orang dengan dunia virtual masing-masing.

Penelitian Przybylski & Weinstein (2013) menjelaskan bahwa kehadiran ponsel yang terlihat di meja dapat mengganggu kualitas interaksi. Ironisnya, anak-anak pun mulai menyerap pola ini. Studi dari Christakis et al. (2018) mengungkap bahwa paparan layar berlebih mengganggu perkembangan sosial dan bahasa anak. Ketika emoji menggantikan ekspresi wajah, dan kepekaan emosional pun ikut memudar.

Anak biasanya belajar dari contoh yang mereka lihat. Lantas bagaimana jika orang tua lebih sering menatap layar ketimbang mata anaknya? Bagaimana mereka belajar hadir secara emosional? Lalu kita bertanya-tanya, mengapa remaja kini lebih nyaman mencerahkan isi hati di media sosial ketimbang kepada keluarganya sendiri.

Namun, teknologi bukan musuh. Yang kita butuhkan saat ini adalah kesadaran kapan harus menatap layar, dan kapan harus benar-benar menatap orang lain. Inilah makna dari *digital mindfulness*: memilih hadir, bukan sekadar ada. Apakah saat orang bicara, kita benar-benar mendengarkan, atau hanya menunggu giliran sambil melirik notifikasi?

Perubahan bisa dimulai dari langkah kecil: menaruh ponsel saat makan, mematikan notifikasi di waktu keluarga, atau berjalan tanpa handphone sesekali. Relasi yang kuat tidak dibangun dari momen besar, tapi dari kebiasaan hadir yang sederhana.

Sentuhan, tatapan, dan suara jauh lebih kuat dari emoji mana pun. Kita tidak sedang kekurangan teknologi, kita kekurangan perhatian. Maka sebelum semua menjadi sunyi, mari kita pulihkan kembali percakapan, kehadiran, dan rasa karena yang hilang bukan sinyal, tapi koneksi hati.

Saat anak bicara, kita sering mengangguk dengan mata tetap di layar. “sebentar ya” menjadi kata-kata yang merenggut momen berharga. Kita bangga terhubung dengan dunia, tapi absen untuk mereka yang terdekat.

Penelitian Dwyer, Kushlev, dan Dunn (2018) menunjukkan kehadiran ponsel merusak keintiman interaksi. Orang tua yang terdistraksi layar kehilangan koneksi dengan anaknya. Ini bukan soal sibuk, tapi soal pilihan prioritas.

Apa yang akan anak kita ingat, notifikasi di wajah kita atau tatapan hangat kita? Kita khawatir anak terlalu lama bermain gawai, lupa bahwa mereka meniru perilaku kita. Kita mengeluh mereka tidak terbuka, padahal ketika mereka ingin bicara, kita sibuk *scroll*.

Penelitian tentang *mindful parenting* (Duncan, 2009) menegaskan, kehadiran utuh adalah kunci hubungan sehat. Perubahan dimulai dari hal sederhana: meletakkan ponsel saat makan, menatap mata saat berbicara, dan mendengarkan tanpa menyela.

Siapa yang paling sering kita abaikan hari ini? Jika jawabannya adalah orang tercinta, sudah waktunya hadir kembali. Cinta tak butuh sinyal, ia butuh perhatian. Dan perhatian tidak bisa dibagi dengan layar.

Daftar Pustaka

- Christakis, D. A., Benedikt Ramirez, J. S., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J. M. "How early media exposure May affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115, no. 40 (2018): 9851–9858. <https://doi.org/10.1073/pnas.1711548115>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. "Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality." *Journal of Social and Personal Relationships* 30, no. 3 (2013):237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Turkle, S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age.* New York: Penguin Press, 2015.
- Lippold, M. A., McDaniel, B. T., & Jensen, T. M. (2022). Mindful Parenting and Parent Technology Use: Examining the Intersections and Outlining Future Research Directions. In *Social Sciences* (Vol. 11, Issue 2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/socsci11020043>

Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233–239. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.007>

SAMUDRA
BIRU

Antara Butuh dan Candu: Mengintip Nomophobia di Era Digital

Muhammad Danuarta Fathurahman

Bayangkan, kamu sedang jalan-jalan di tengah hutan, di mana udara sejuk, suara burung bersahutan, dan daun-daun bergemerisik di atas kepala. Tapi ketika kamu hendak mengambil foto, kamu sadar ponsel nggak ada di tas. Jantung langsung berdebar. “Aduh, ketinggalan di mobil? Atau jatuh di jalan tadi?” Tiba-tiba, keindahan hutan kurang terasa. Yang ada cuma gelisah, takut nggak bisa cek pesan, nggak bisa update, atau nggak bisa dihubungi. “Cemas kau, Dek?” Kalau hal kayak gini pernah kejadian di kamu, bisa jadi kamu udah pernah ngerasain yang namanya nomophobia. Rasa panik saat jauh dari ponsel yang tanpa sadar udah jadi bagian penting dari hidup kita.

Di zaman serba digital ini, ponsel bukan lagi sekadar alat untuk menelepon atau mengirim pesan. Ponsel telah berubah menjadi pusat segala aktivitas, mulai dari bekerja, berbelanja, mencari informasi, bersosialisasi, hingga sekedar mencari hiburan. Tidak mengherankan jika banyak orang merasa “kosong” atau “terputus dari dunia” saat tidak memegang ponsel. Riset yang dilakukan oleh berbagai lembaga menunjukkan bahwa sebagian besar orang memeriksa ponselnya lebih dari 50 kali dalam sehari. Bahkan,

banyak yang mengaku merasa cemas jika tidak dapat mengakses media sosial, pesan instan, atau berita terbaru dalam waktu singkat.

Ketergantungan ini menimbulkan pertanyaan penting: di mana batas antara kebutuhan dan kecanduan? Apakah intensitas penggunaan ponsel saat ini masih dalam taraf wajar, atau sudah mengarah pada perilaku yang mengganggu kesehatan mental dan hubungan sosial? Situasi ini sering kali terjadi pada zaman sekarang, bahkan saya pun juga pernah merasakan dalam situasi tersebut.

Pada karya ilmiah populer ini mengintip mengenai *nomophobia* yang sering terjadi pada zaman saat ini, bagaimana gejalanya muncul, apa saja dampaknya, dan bagaimana kita bisa menyikapi perkembangan teknologi ini secara lebih sehat dan bijaksana. Dengan pemahaman yang tepat, kita bisa tetap menikmati manfaat teknologi tanpa terjebak dalam jerat ketergantungannya. Kenapa mengintip? Karena, penulis ingin membahas secara ringan dan mengajak pembaca untuk berdiskusi mengenai *Nomophobia*.

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) adalah rasa cemas atau tidak nyaman saat jauh dari ponsel, yang muncul akibat interaksi intens dengan teknologi, terutama *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Kondisi ini bisa disertai gejala fisik seperti keringat berlebih, kejang, masalah pencernaan, hingga serangan panik, dan telah dipertimbangkan dalam DSM-V sebagai bentuk gangguan yang berkaitan dengan stres dan kecemasan (Sezer & Çiftçi, 2019).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat membuat seseorang kehilangan kendali dan mengalami dampak negatif (Divya, 2019). Selain itu, kebiasaan memegang ponsel terus-menerus juga berisiko terhadap kesehatan, seperti kanker, penurunan kualitas sperma, mengakibatkan kecelakaan, postur tubuh buruk, dan saraf terjepit (Joshi, 2024).

Untuk menghadapinya secara bijak, penting untuk memulai dari kesadaran diri, mengurangi waktu layar, mengganti aktivitas digital dengan kegiatan positif atau hobi, serta mendorong kerjasama antara pemerintah, sekolah, dan masyarakat guna menciptakan lingkungan digital yang sehat (Palangkaraya et al., 2024); (Hasanah & Hamdi, 2025).

Dalam era digital seperti sekarang, ponsel bukan cuma alat komunikasi tapi sudah jadi “teman setia” dalam hampir semua aktivitas harian, mulai dari kerja, hiburan, sampai cari informasi. Tapi, terlalu lekat dengan ponsel juga bisa bikin kita lupa batas. *Nomophobia*, atau rasa cemas saat jauh dari ponsel, jadi salah satu dampak nyata dari hubungan kita yang terlalu intens dengan teknologi. Gejalanya bisa serius, mulai dari rasa gelisah, gangguan fisik, sampai memengaruhi kesehatan mental dan fisik. Bahkan, risiko kesehatan seperti postur tubuh yang buruk dan kecelakaan pun bisa terjadi. Lewat tulisan ini, penulis mengajak pembaca untuk mengenali gejala dan dampak *nomophobia*, sekaligus mencari cara agar tetap bisa menikmati teknologi tanpa jadi budaknya. Salah satunya dengan mulai menerapkan *digital detox*, mengganti waktu layar dengan aktivitas yang lebih sehat dan menyenangkan.

Jadi, apabila teman-teman merasakan gejala yang sudah dijelaskan di atas, segera untuk meningkatkan kesadaran diri. *Nomophobia* jadi bukti bahwa di era digital ini, batas antara kebutuhan dan candu bisa begitu tipis. Saat ponsel mulai mengendalikan kita, bukan kita yang mengendalikannya, di situlah bahaya mengintai. Yuk, mulai sadar diri dan ambil jeda sejenak lakukan *digital detox*. Nggak harus langsung ekstrem, cukup luangkan waktu tanpa layar untuk menikmati hidup yang nyata. Karena kadang, yang kita butuhkan bukan notifikasi, tapi ketenangan.

Daftar Pustaka

- Hasanah, R., & Hamdi, T. T. (2025). *Digital Detox in Schools : Balancing Technology Use with Students ' Psychological Development*. 01(01).
- Joshi, Y. (2024). A Gender Study On Fomo And Nomophobia Caused By Social Media Among Young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(7), 191–207.
- Palangkaraya, U., Yos, J., Palangka, S., Jekan, K., Kota, R., & Raya, P. (2024). *Peran Etika Dalam Pencegahan Penyalahgunaan Teknologi Informasi Pada Media Sosial The Role of Ethics in Preventing the Misuse of Information Technology on Social Media*. 1.
- R, D. (2019). Nomophobia: The Invisible Addiction. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 10(5), 1–2. <https://doi.org/10.19080/pbsij.2019.10.555799>
- Sezer, B., & Çiftçi, B. A. (2019). The dark side of smartphone usage (Nomophobia): Do we need to worry about it? *Tıp Eğitimi Dünyası*, 18(54), 30–43.
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. *Learning and Collaboration Technologies: Second International Conference, LCT 2015, Held as Part of HCI International 2015, Los Angeles, CA, USA, August 2–7, 2015, Proceedings* 1, 724–735.

Doomscrolling: Ketika Jari Tak Bisa Berhenti, Pikiran Ikut Lelah

Nadiyah Sadira Gantari

Lagi-lagi aku terpaku menatap layar di tanganku. Cahaya terang menyinari wajahku, tapi justru mataku terasa semakin lelah. Awalnya aku hanya ingin melihat notifikasi yang muncul. Tapi entah mengapa, jempolku tak bisa berhenti menggulir layar di tanganku. Mataku mulai terasa pedih, tubuhku letih, tapi anehnya, rasa penasaranaku justru semakin besar. Satu demi satu berita buruk bermunculan, seperti kekerasan, konflik, bencana, dan entah apa lagi, semua menumpuk dikepalaku. Aku melihat satu, lalu satu lagi, lagi, dan terus berlanjut. Aku makin tenggelam didalamnya. Seolah ada sesuatu yang harus terus kucari, sesuatu yang bahkan aku sendiri tak yakin apa. Padahal, aku tahu ada banyak hal yang harus aku lakukan. Namun, tubuhku tetap terpaku, dan pikiranku berlarian kemana-mana. Semakin kacau. Semakin lelah. Apakah kalian juga merasakan hal yang sama denganku?

Ternyata, ini bukan sekadar kebiasaan. Hal ini disebut dengan *doomscrolling*, perilaku terus-menerus menggulir dan membaca informasi negatif lewat media sosial atau berita daring. Sekilas terlihat sepele, tapi dampaknya bisa membuat pikiran lelah,

cemas, bahkan stres berkepanjangan. Kenapa ya, meski tahu itu bikin stres, tetap nggak bisa berhenti?

Mengapa Terus Menggulir Meski Tahu itu Menyakitkan?

Doomscrolling adalah kebiasaan menggulir berita buruk secara berlebihan, meskipun kita sadar hal itu bisa memperburuk suasana hati (Güme, 2024). Lalu, mengapa tetap dilakukan? Menurut Starkman (2024), perilaku ini sering muncul saat kita merasa kesal atau cemas, sehingga kita mencari berita yang menguatkan perasaan tersebut, walau harus mengabaikan fakta lain. Saat mencoba mencari kabar positif, justru kita makin tenggelam dalam berita negatif, apalagi jika pikiran sudah berjalan otomatis. Dalam kondisi sedih, *scrolling* sering menjadi pelarian, padahal hal ini malah membuat perasaan makin buruk.

Secara psikologis, *doomscrolling* lebih sering dialami oleh orang yang kurang disiplin, tertutup, dan kurang ramah, serta yang mudah cemas (Satici et al., 2023). Dorongan untuk terus “update” muncul karena kita ingin merasa aman di tengah ketidakpastian, seperti saat pandemi COVID-19 (Güme, 2024). Sayangnya, algoritma media sosial membuat kita terjebak dalam lingkaran konten negatif yang tak berujung (Nguyen, 2020).

Saat *Doomscrolling* Menguras Energi

Doomscrolling berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik. Fisher menjelaskan bahwa kebiasaan ini bisa memicu kecemasan, stres, dan rasa putus asa. Teachman menambahkan, stres kronis akibat *doomscrolling* dapat mengganggu tidur, menurunkan produktivitas, serta meningkatkan risiko penyakit jantung (Delgado, 2022).

Selain itu, *doomscrolling* juga menyebabkan kelelahan mental dan emosional. Pikiran yang terus aktif menimbulkan kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan. Akibatnya, tidur terganggu, nafsu makan menurun, motivasi hilang, bahkan minat terhadap hal-hal yang biasanya disukai pun pudar (Starkman, 2024).

Strategi Mengurangi *Doomscrolling*

Starkman (2024) menyarankan untuk membatasi waktu penggunaan media sosial dengan alarm, mengurangi notifikasi, serta memilih sumber berita yang tidak menimbulkan stres. Kesadaran saat mulai *doomscrolling* dan latihan *mindfulness* juga dapat membantu. Mematikan perangkat sebelum tidur serta melakukan aktivitas sosial dan hobi bisa mengalihkan perhatian.

Delgado (2022) menambahkan bahwa mengatur waktu cek berita, misalnya 20 menit pagi dan malam, serta menggunakan aplikasi pengatur waktu efektif membatasi penggunaan media sosial. Aktivitas fisik dan hobi juga dapat mengurangi kebosanan yang memicu *doomscrolling*. Mencari berita positif membantu menyeimbangkan konsumsi informasi dan mengurangi dampak negatifnya.

Saatnya Berhenti Sebentar dan Menjaga Diri

Doomscrolling bukan hanya soal kebiasaan kita meng gulir layar, tapi juga mencerminkan rasa ketidakpastian dan ketidakamanan yang kita simpan secara diam-diam. Terus mencari hal-hal yang buruk tidak akan membuat kita menjadi lebih siap, justru membuat pikiran makin lelah. Kita sering merasa bahwa dengan mengikuti kabar-kabar buruk, kita akan lebih siap menghadapinya. Namun, kenyataannya, kita tidak bisa mengendalikan berita-

berita tersebut. Semakin banyak informasi buruk yang kita serap, semakin lelah, bingung, cemas, dan kecil pula kita merasa. Bukan merasa aman, justru malah merasa kosong. Ironis, bukan?

Sebenarnya, kita tidak salah karena ingin tahu banyak hal, dan tidak salah juga karena merasa cemas. Tapi yang perlu kita lakukan adalah belajar memilih kapan kita perlu tahu, dan kapan kita harus berhenti. Kita juga perlu membedakan antara menggulir layar untuk mencari informasi, atau justru membuat diri kita terjebak.

Berhenti menggulir bukan berarti kita berhenti peduli pada berita-berita saat ini. Dunia digital tidak akan pernah berhenti, tapi kita bisa berhenti sejenak untuk bernapas, mendengar suara hati, dan menyadari bahwa dunia nyata juga butuh perhatian. Jadi, yuk istirahat dulu sebentar biar nggak capek terus mikirin hal-hal yang sebenarnya di luar kendali kita.

Daftar Pustaka

- Delgado, J. (2022). *Why you can't stop doomscrolling and 5 tips to halt the vicious cycle*. Business Insider. <https://www.insider.com/guides/health/mentalhealth/doomscrolling> (Diakses 6 Juni 2023)
- Güme, S. (2024). Doomscrolling: A review. *Psikiyatride Güncel Yaklasimlar*, 16(4), 595-603.
- Nguyen, N. (2020). Doomscrolling: Why we just can't look away. *Wall Street Journal*.
- Qureshi, M. A. (n.d.). Psychoanalysis: Understanding doomscrolling through trait theory.

- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847.
- Starkman, E., & Pathak, N. (2022). What's doomscrolling and can it harm me? WebMD. <https://www.webmd.com/balance/what-is-doomscrolling> (Diakses 21 Februari 2023)

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Berekspresi di Media Sosial: Seru, tapi Harus Tetap Punya Kesadaran Diri

Roro Niken Putri Syawalika

Pernahkah kamu merasa jauh lebih lega setelah menumpahkan unek-unek di media sosial? Atau mungkin merasa puas karena akhirnya bisa mengekspresikan diri dengan bebas di sana? Rasa lega atau puas itu wajar kok, bisa jadi karena media sosial memberi tempat buat meluapkan emosi dan pikiran yang sulit diutarakan secara langsung. Meski hanya lewat layar, tetap ada efek emosional yang terasa, seperti hati jadi lebih ringan, merasa didengar, dimengerti, dan merasa tidak sendirian.

Bagi sebagian besar dari kita, media sosial adalah semacam zona nyaman dan aman untuk berekspresi, tempat di mana kita dapat menyampaikan pikiran dan perasaan tanpa harus berhadapan langsung dengan komentar atau penilaian orang lain (Mulyana et al., 2024). Tak heran kalau media sosial kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam hal kesehatan mental dan hubungan sosial. Media sosial memberi kita kendali untuk memilih apa yang ingin dibagikan, kepada siapa, dan dengan cara seperti apa, sehingga membuat ekspresi diri terasa lebih aman dan autentik.

Saat ini kita hidup di era digital, di mana teknologi informasi telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Salah satu wujud nyata dari kemajuan ini adalah munculnya berbagai platform media sosial, seperti Facebook, Instagram, X, WhatsApp, Telegram, dan lain sebagainya (Kosasih, 2019). Saat ini, media sosial menjadi salah satu tempat favorit untuk mengekspresikan diri secara publik (Helmita et al., 2023). Dari pagi hingga malam, kita hampir selalu terhubung dengan platform-platform tersebut.

Media sosial memberikan ruang kebebasan untuk menampilkan identitas, menyampaikan pikiran, maupun membagikan perasaan dengan cara yang mencerminkan diri kita sendiri. Karena aksesnya yang mudah dan informasinya mengalir begitu cepat, kita pun jadi semakin ter dorong untuk mengekspresikan diri di ruang tersebut. Media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Alamin & Missouri, 2023), mulai dari memposting foto, membuat story, hingga menuliskan pendapat tentang isu-isu yang sedang hangat—semuanya bisa dilakukan dengan mudah hanya lewat sentuhan jari.

Hal menarik dari media sosial adalah setiap orang dapat bebas mengekspresikan diri tanpa harus memiliki status sebagai selebritas atau figur publik. Setiap orang kini bisa hadir, berbagi cerita, menyampaikan pandangan, dan menampilkan dirinya. Media sosial memberikan ruang yang setara bagi semua (Angga et al., 2023), memungkinkan kita berbagi pengalaman dan pandangan hidup untuk tampil dan mendapat perhatian, kapan pun dan di mana pun. Kemudahan ini membuat ekspresi diri menjadi sesuatu yang sangat lumrah dan bahkan dinantikan dalam interaksi digital saat ini.

Namun, di balik semua kemudahan dalam mengekspresikan diri di media sosial, kita tetap perlu memiliki kesadaran diri. Ini mencakup kesadaran akan dampak positif maupun negatif dari setiap unggahan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Media sosial memang menjadi ruang terbuka untuk berekspresi, tetapi tetap ada batasan yang perlu dihormati. Tidak semua hal layak dibagikan ke publik, terutama jika menyangkut privasi atau berpotensi menyinggung pihak lain.

Mengekspresikan diri seharusnya tidak hanya tentang kebebasan, tetapi juga tentang tanggung jawab. Sebelum mengunggah sesuatu, ada baiknya kita bertanya pada diri sendiri: apakah ini bermanfaat, dapat menimbulkan dampak buruk, atau benar-benar perlu dibagikan? Kesadaran semacam ini penting untuk membantu kita menjaga privasi, menyampaikan pendapat dengan bijak, serta menciptakan ruang media sosial yang lebih sehat dan saling menghargai.

Semoga ke depannya kita semakin bijak dalam memanfaatkan media sosial, bukan hanya sebagai tempat untuk mengekspresikan diri, tetapi juga sebagai ruang bersama yang mencerminkan rasa tanggung jawab, empati, dan saling menghargai. Di tengah derasnya informasi dan opini yang berseliweran setiap hari, mari kita ciptakan ruang media sosial yang sehat, di mana setiap orang merasa aman untuk hadir, didengar, dan dihargai.

Daftar Pustaka

- Alamin, Z., & Missouri, R. (2023). Penggunaan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Pembelajaran Agama Islam Di Era Digital. *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 7(1), 84–91. <https://doi.org/10.52266/tadjid.v7i1.1769>.

Angga, S., Poa, A. A. P., & Rikardus, F. R. (2023). Etika Komunikasi Netizen Indonesia di Media Sosial sebagai Ruang Demokrasi dalam Telaah Ruang Publik Jurgen Habermas. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(3), 384-393. <https://doi.org/10.23887/jfi.v6i3.59229>.

Helmita, CN, Y., WA, A. R., Surya, M. R. E., & Indriyani, S. (2023). Bijak Berinteraksi di Media Sosial. *Jurnal PkM Pemberdayaan Masyarakat*, 4(4), 184-192. <https://doi.org/10.56327/jurnalpkm.v4i4.108>.

Kosasih, E. (2019). Literasi Media sosial dalam pemasyarakatan sikap moderasi beragama. *Jurnal Bimas Islam* Vol, 12(2), 265. <https://doi.org/10.37302/jbi.v12i2.118>.

Mulyana, A., Mahmudah, S. M., Ikom, S., & Ikom, M. (2024). *Katarsis di Era Digital, Rekonstruksi Komunikasi Intrapribadi dan Antarpribadi*. PT Rekacipta Proxy Media. books.google.co.id/books?id=y7BAEQAAQBAJ&lpg=PP1&pg=PP1#v=onepage&q&f=false.

SAMUDRA
BIRU

Psikologi di Balik *Like* dan *Comment*: Mengapa Kita Butuh Validasi *Online*?

Salfia Marcshanda Putri

Di era digital saat ini, kehidupan manusia mengalami transformasi besar-besaran akibat kemajuan teknologi digital. Salah satu perubahan paling signifikan adalah cara kita berinteraksi dan membentuk identitas diri melalui media sosial. Platform seperti Instagram, Facebook, Twitter (X), TikTok, dan berbagai aplikasi serupa telah menciptakan ruang virtual baru yang kini tak hanya menjadi pelengkap kehidupan sosial, tetapi bahkan menggantikannya dalam banyak hal. Dalam ruang inilah, simbol-simbol seperti “like” dan “comment” menjadi bagian penting dari keseharian kita.

Apa sebenarnya makna di balik “like” dan “comment”? Mengapa fitur sederhana ini mampu memengaruhi suasana hati, rasa percaya diri, hingga cara kita memandang diri sendiri? Mengapa seseorang bisa merasa berharga ketika postingannya ramai disukai, tetapi merasa kecewa, tidak cukup menarik, bahkan cemas ketika respons yang diterima sedikit atau tidak ada sama sekali? Pertanyaan-pertanyaan ini membawa pada satu benang merah adanya kebutuhan manusia untuk mendapatkan validasi secara *online*.

SAMPLE
BIRU

Validasi, dalam konteks psikologi, adalah proses di mana seseorang merasa dipahami, diterima, dan dihargai oleh orang lain. Validasi ini sangat penting bagi kesehatan mental, pembentukan identitas diri, serta rasa percaya diri seseorang. Di masa lalu, validasi banyak didapatkan melalui interaksi langsung melalui tatapan, sentuhan, pelukan, atau percakapan hangat. Namun kini, bentuk validasi telah berubah menjadi digital, instan, dan terukur. “Like” menjadi tanda persetujuan. “Comment” menjadi bentuk perhatian dan pada algoritma media sosial menjadi sistem yang menentukan siapa yang layak “tampil” dan siapa yang “tertinggal”.

Perubahan cara kita menerima validasi ini tentu tidak terjadi tanpa konsekuensi. Seiring meningkatnya waktu yang dihabiskan di media sosial, banyak individu terutama remaja dan dewasa muda mengaitkan nilai dirinya dengan jumlah interaksi digital yang mereka terima. Fenomena ini berdampak pada munculnya perasaan rendah diri, kecemasan sosial, bahkan depresi ketika validasi *online* tidak sesuai harapan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerimaan sosial melalui media sosial memengaruhi pusat penghargaan di otak. Dalam studi yang dilakukan oleh Sherman et al. (2016), ditemukan bahwa area otak yang berkaitan dengan pemrosesan penghargaan termasuk nucleus accumbens menunjukkan aktivitas lebih tinggi saat individu menerima banyak “like” pada foto yang mereka unggah. Efek ini mirip dengan yang muncul ketika otak menerima hadiah fisik atau penghargaan sosial dalam interaksi langsung. Hal ini mengindikasikan bahwa validasi *online* benar-benar berdampak secara neurologis terhadap perasaan dan perilaku kita.

“Social media feedback such as likes activates the same reward circuits in the brain that respond to tangible rewards and social approval” (Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M., 2016. Psychological Science).

Tidak mengherankan, kemudian, jika banyak pengguna media sosial merasa “kecanduan” terhadap perasaan diterima secara online. Ketika validasi digital menjadi indikator utama dari harga diri, maka ketiadaan validasi tersebut dapat menyebabkan gangguan pada persepsi diri. pada hal ini selaras dengan temuan dari (Andreassen et al., 2017), yang menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan gangguan kecemasan dan gejala depresi.

Lebih jauh, tekanan untuk terlihat sempurna dan “disukai” sering kali mendorong individu untuk menampilkan versi terbaik dari diri mereka, bahkan jika itu tidak autentik. Foto yang diedit secara berlebihan, pencitraan diri yang dibuat-buat, serta keinginan untuk mengikuti tren demi mendapat perhatian, menciptakan jarak antara diri yang nyata dan diri yang ditampilkan. Hal ini menimbulkan konflik internal dan membebani kesehatan mental, terutama bagi mereka yang sedang dalam tahap pembentukan identitas diri, seperti remaja dan dewasa awal.

Namun, penting pula untuk mengakui sisi positif dari validasi online. Media sosial bisa menjadi tempat untuk berbagi pengalaman hidup, mencari dukungan emosional, dan menemukan komunitas yang sejalan dengan nilai-nilai atau minat pribadi. Bagi sebagian orang, terutama yang mengalami isolasi sosial di kehidupan nyata, validasi online bisa memberikan rasa keterhubungan yang bermakna.

Seperti yang dikemukakan oleh (Sherry Turkle et al., 2015), seorang profesor MIT dan penulis buku *Reclaiming Conversation*, media sosial menciptakan ilusi kedekatan dan keintiman, namun sebenarnya justru dapat mengikis kemampuan kita untuk benar-benar terhubung secara mendalam. Turkle mengingatkan bahwa ketika validasi eksternal menjadi satu-satunya sumber penguatan identitas, maka kita kehilangan hubungan yang paling penting yakni hubungan dengan diri sendiri.

“We expect more from technology and less from each other”
(Turkle, S., 2015. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*).

Berdasarkan fenomena “like” dan “comment” bukanlah isu remeh, melainkan menyentuh aspek mendasar dari psikologi manusia sebagai kebutuhan untuk diterima, dihargai, dan dilihat. Buku ini hadir sebagai upaya untuk memahami dinamika psikologis yang terjadi di balik fenomena ini. Dengan menggabungkan teori-teori psikologi sosial, psikologi perkembangan, dan psikologi digital, serta didukung oleh riset-riset terbaru, buku ini akan membahas berbagai aspek penting seperti, mengapa manusia secara alami membutuhkan validasi?, apa yang terjadi di otak saat kita menerima “like” dan “comment”?, bagaimana media sosial memengaruhi harga diri dan konsep diri kita?, apa dampak positif dan negatif dari validasi online terhadap kesehatan mental?, bagaimana kita bisa tetap sehat secara psikologis di tengah budaya validasi digital?

Dengan pendekatan ilmiah namun tetap mudah dipahami, buku ini bertujuan mengajak pembaca untuk lebih sadar akan pola pikir dan emosi mereka dalam menggunakan media sosial.

Harapannya, pembaca tidak hanya memahami mengapa kita butuh validasi online, tetapi juga mampu mengelola kebutuhan itu secara sehat dan bijaksana.

Daftar Pustaka

- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* (Vol. 27). THE JOURNAL OF COLLEGE ORIENTATION, TRANSITION, AND RETENTION. <https://doi.org/10.24926/jcotr.v27i2.3099>.



SAMUDRA
BIRU

Dampak Psikologis *Doomscrolling* sabagai Bentuk Kecanduan Informasi Digital

Siti Istikomah

Di era yang serba digital seperti sekarang ini, kebiasaan mengonsumsi berita negatif secara berlebihan atau yang lebih dikenal dengan istilah *doomscrolling*, telah menjadi sebuah fenomena yang semakin umum. *Doomscrolling* mengacu pada kecenderungan seseorang untuk terus-menerus menggulir (*scroll*) atau membaca berita-berita buruk di media sosial atau platform berita, meskipun hal tersebut menimbulkan perasaan cemas, sedih hingga bisa memicu stres (Sharma et al., 2022). Fenomena ini semakin meningkat selama pandemi COVID-19, di mana banyak orang merasa perlu terus memperbarui informasi tentang krisis kesehatan global, namun justru terjebak dalam siklus negatif yang merugikan kesehatan mental (Rodrigues, 2022).

Penelitian oleh Hau (2023) menunjukkan bahwa *doomscrolling* terkait perubahan iklim dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Güme (2024) yang menyatakan bahwa konsumsi berita negatif yang berlebihan dapat memicu gejala depresi, stres, dan gangguan tidur. Selain dampak psikologis, *doomscrolling* juga memengaruhi kehidupan akademik, terutama pada pelajar dan

mahasiswa, dengan menurunkan fokus, motivasi, dan kinerja akademik (Shunmugam & Vengadasalam, 2024).

Fenomena ini tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan individu untuk tetap terinformasi, tetapi juga diperparah oleh algoritma media sosial yang cenderung menampilkan konten-konten negatif untuk meningkatkan interaksi pengguna (Sharma et al., 2022). Oleh karena itu, memahami dampak *doomscrolling* dan cara mengatasinya menjadi penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental dan produktivitas sehari-hari.

Doomscrolling memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, terutama dalam memicu kecemasan dan stres. Studi yang dilakukan oleh Hau (2023) menemukan bahwa individu yang sering melakukan *doomscrolling* tentang perubahan iklim ternyata memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada yang tidak melakukan *doomscrolling* tentang perubahan iklim. Hal ini terjadi karena otak, khususnya bagian amigdala yang bertanggung jawab atas respons ketakutan terus-menerus terstimulasi oleh informasi negatif, sehingga memicu reaksi stres berkepanjangan (Shunmugam & Vengadasalam, 2024). Selain itu, paparan berita negatif yang terus-menerus dapat menyebabkan *emotional exhaustion* atau kelelahan emosional.

Menurut Güme (2024), kebiasaan ini membuat individu merasa tidak berdaya dan pesimis terhadap masa depan, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi gejala depresi. Penelitian Rodrigues (2022) juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* mengganggu pola tidur karena otak terus memproses informasi negatif bahkan setelah berhenti mengonsumsi berita. Bagi pelajar dan mahasiswa, *doomscrolling* dapat mengganggu konsentrasi dan kinerja akademik. Shunmugam dan Vengadasalam (2024) menjelaskan bahwa

kelebihan informasi negatif membebani memori kerja otak, sehingga mengurangi kapasitas untuk fokus pada tugas-tugas akademik. Akibatnya, siswa yang sering melakukan *doomscrolling* cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan menyelesaikan tugas, dan bahkan absen dari kegiatan akademik. Algoritma media sosial semakin memperburuk kebiasaan ini dengan menyajikan konten yang sama secara berulang, menciptakan lingkaran setan yang sulit dihentikan (Sharma et al., 2022).

Siswa yang terjebak dalam siklus ini sering kali kesulitan mengatur waktu, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru habis untuk mengonsumsi berita negatif. Untuk mengurangi dampak negatif *doomscrolling*, beberapa strategi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pertama, membatasi waktu penggunaan media sosial dengan menetapkan batas waktu harian untuk mengakses berita atau platform media sosial dapat membantu mengurangi kebiasaan *doomscrolling* (Güme, 2024). Kedua, memilih sumber berita positif dengan mengalihkan perhatian ke platform yang menyajikan berita positif atau solusi dapat menyeimbangkan emosi kita (Rodrigues, 2022). Ketiga, meningkatkan aktivitas *offline* seperti berolahraga, menghabiskan waktu dengan keluarga, atau melakukan hobi dapat mengalihkan pikiran dari kebiasaan negatif ini (Shunmugam & Vengadasalam, 2024).

Doomscrolling adalah fenomena yang semakin mengkhawatirkan di era digital, dengan adanya dampak serius pada kesehatan mental dan kehidupan akademik. Kebiasaan ini tidak hanya meningkatkan kecemasan dan stres, tetapi juga mengurangi produktivitas dan kesejahteraan psikologis. Faktor eksternal seperti media turut memperparah kebiasaan ini dengan terus menyajikan konten negatif.

Namun, dengan kesadaran dan langkah-langkah proaktif, seperti membatasi waktu penggunaan media sosial dan beralih ke aktivitas offline, individu dapat mengurangi dampak negatif doomscrolling. Penting bagi lembaga pendidikan dan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi tentang penggunaan media yang sehat, sehingga generasi muda dapat terhindar dari jebakan doomscrolling dan menjaga keseimbangan mental mereka.

Daftar Pustaka

- Güme, S. (2024). Doomscrolling: A Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 16 (4), 595-603.
- Hau, M. (2023). Doomscrolling through climate change: The mental health impact of excessive climate news consumption. Bachelor thesis, University of Twente.
- Rodrigues, E. V. (2022). Doomscrolling - threat to Mental Health and Well-being: A Review. *International Journal of Nursing Research*, 8(4), 127-130.
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1).
- Shunmugam, P., & Vengadasalam, V. (2024). Doomscrolling and the Student Brain: A Comprehensive Review of Psychological, Academic, and Neurological Impacts. *HUMANIS (Humanities, Management and Science Proceedings)*, 5(1), 514-522.

Self Love vs. Self Branding di Era Modernitas

Alya Safira Putri

Pernahkah kamu merasa harus selalu terlihat sempurna di media sosial, meski sedang tidak baik-baik saja? Atau pernahkah kamu merasa bahwa pencapaian orang lain membuatmu mempertanyakan nilai dirimu sendiri? Ini bukan cerita satu atau dua orang saja ini adalah realitas banyak dari kita di era digital seperti sekarang. Di tengah gempuran gemuruhnya informasi dan eksistensi virtual yang seolah tak pernah tidur, dua hal yang kerap kita dengar mulai menjadi benturan antara keduanya: *self love* dan *self branding*.

Kita hidup di era yang begitu bising. Notifikasi tidak pernah berhenti, dan dunia maya seperti tak memberi ruang untuk benar-benar diam. Tanpa sadar, kita ikut tenggelam dalam arus. Kita belajar bagaimana cara tampil menarik, membuat postingan yang estetik, menulis caption yang memikat. Kita tahu caranya terlihat ‘baik-baik saja’. Namun, apakah semua itu sungguh menggambarkan diri kita yang sebenarnya?

Di tengah keramaian digital itu, dua hal yang sering kita dengar *self love* dan *self branding* mulai kabur batasnya. *Self love*, idealnya, adalah mencintai dan menerima diri kita apa adanya. Namun, di sisi lain, ada tuntutan untuk selalu tampil *on point*,

terlihat keren, dan disukai banyak orang. Itulah yang disebut *self branding*. Dua hal ini sebenarnya bisa saling mendukung, tapi tak jarang justru saling bertabrakan apalagi kalau kita belum benar-benar mengenal apa yang dibutuhkan oleh diri kita sendiri.

Tulisan ini bukan sekadar bicara soal tampilan luar, tapi tentang kesehatan mental bagaimana kita dapat mengenal, menerima, dan merawat diri di tengah dunia yang terus menuntut versi terbaik dari kita.

Mencintai Diri di Tengah Layar-Layar Virtual

Self love bukan cuma soal “*me time*” atau beli kopi dan nongkrong nongkrong santai sebagai bentuk *self reward*. Lebih dalam dari itu, *self love* adalah kesadaran untuk menerima diri sendiri apa adanya dengan segala kelebihan, kekurangan, dan luka yang belum sembuh (Aryani, 2022). Ini tentang tidak selalu memaksa diri untuk terlihat kuat, dan berani jujur pada apa yang dirasa.

Tapi di era digital seperti sekarang, praktik *self love* menjadi semakin rumit. Kita hidup dalam dunia yang penuh perbandingan. *Scroll* lima menit di media sosial, dan kita bisa merasa hidup kita kurang berarti dibandingkan orang lain. Kita melihat tubuh ideal, karier yang baik, pasangan romantis semuanya tampak sempurna. Padahal, apa yang kita lihat hanyalah potongan-potongan momen terbaik yang telah dipoles dengan filter dan sudah tersusun alur kontenya.

Sayangnya, media sosial justru sering membuat kita merasa sebaliknya. Kita jadi terbiasa membandingkan diri dengan orang lain yang tampak lebih “sempurna”. Dalam studi yang dilakukan oleh Vogel et al. (2014), ditemukan bahwa seringnya membandingkan

diri di media sosial berhubungan langsung dengan rendahnya harga diri. Kita lupa bahwa yang kita lihat hanyalah bagian yang dipilih untuk ditampilkan pada *highlight* medianya, bukan realita sesungguhnya.

Padahal, mencintai diri sendiri itu bukan soal menjadi sempurna. Bukan tentang selalu kuat, selalu benar, atau selalu bahagia. *Self love* adalah keberanian untuk jujur pada diri sendiri bahwa kita juga bisa gagal, bisa bingung, bisa lelah, merasa tidak cukup dan itu wajar. Kita akan tetap layak dicintai, bahkan saat sedang tidak dalam versi terbaik kita.

Hidup ini bukan hanya soal pencapaian. Kita tidak hidup hanya untuk terlihat “hebat” di mata orang lain. Penerimaan itu seharusnya dimulai dari dalam diri sendiri. Melalui pelukan diam-diam yang kita berikan pada luka-luka yang tidak terlihat. Lebih dari itu, mencintai diri sendiri adalah bentuk perlawanan sunyi melawan badai dunia yang bilang kita harus selalu terlihat “baik-baik saja”. Padahal, tidak apa-apa kok untuk tidak baik-baik saja.

Kerentanan bukan tanda kelemahan, tapi tanda keberanian. Karena dibutuhkan kekuatan luar biasa untuk bisa berkata, “Aku sedang lelah tapi aku tetap layak dihargai”. *Self love* bukan berarti pasrah. Tapi memberi ruang bagi diri sendiri untuk menjadi manusia utuh, tak sempurna, tapi tetap berharga.

Self Branding: Antara Ekspresi Diri dan Tekanan Eksistensi

Coba jujur deh berapa kali kamu merasa harus “terlihat keren” di media sosial, walaupun dalam hati lagi capek banget? Atau mungkin kamu pernah mikir, “Kalau gue nggak posting

sesuatu yang menarik, nanti dianggap ketinggalan *trend*?” Nah, di sinilah *self branding* sering kali berubah dari ekspresi jadi tekanan.

Di era digital, kita semua seperti punya “eksistensi” masing-masing. Kita bisa jadi siapa aja. Bisa kelihatan produktif, bahagia, stylish, dan sempurna pokoknya versi terbaik yang bisa kita tampilkan kan. Sebenarnya, itu nggak salah, loh. Dalam dunia kerja atau *personal growth*, membangun citra itu sangat diperlukan. Hapsari dan Wahyuni (2020) bahkan bilang bahwa *self branding* di media sosial bisa bantu seseorang menonjol, menciptakan peluang, dan membentuk kredibilitas diri. “Kadang kita memang perlu menunjukkan diri, bukan buat pamer, tapi supaya dunia tahu apa yang sebenarnya bisa kita bawa dan perjuangkan.”

Namun, masalahnya muncul ketika citra itu mulai mengambil alih kenyataan. Kita jadi lebih fokus ke bagaimana tampil sempurna, bukan bagaimana kita sebenarnya merasa. “Kita bagikan senyum di Instagram, tapi nggak ada yang tahu kalau senyum itu dipaksakan setelah menangis semalaman. Kita rayakan pencapaian di depan orang banyak, padahal hati kita masih sibuk berdamai dengan luka yang belum sembuh.”

Lama-lama, hidup terasa seperti akting. Kita begitu takut terlihat lemah, sampai lupa bahwa manusia itu ya wajar rapuh. “Inilah yang terjadi ketika kita merasa terjebak antara siapa kita sebenarnya dan siapa yang kita coba tunjukkan ke dunia, seperti dua versi diri yang bertarung dalam diri kita. Dan semakin besar jurangnya, semakin kita merasa terombang-ambing, bahkan mental kita pun mulai goyah.”

Banyak anak muda hari ini hidup di bawah bayang-bayang algoritma. Jumlah *likes*, *views*, dan *followers* jadi penentu nilai diri. Padahal, validasi sesaat dari orang lain nggak akan pernah cukup

buat mengisi ruang kosong di dalam hati yang haus penerimaan. Kita jadi gampang *overthinking*: “Harusnya gue lebih sukses”, “Dia bisa beli ini, gue kapan?”, atau “Apa gue cukup menarik buat dilihat?” Tanpa di sadari kita mulai hidup berdasarkan ekspektasi dan standarisasi dari orang lain , bukan keinginan hati.

Self branding yang sehat itu berakar dari penerimaan diri, bukan rasa takut ketinggalan. Menampilkan sisi terbaik itu sah, asalkan kita nggak lupa siapa diri kita yang sesungguhnya. Kita bukan sekadar alat untuk branding, kita manusia yang kadang kuat, kadang rapuh, dan itu nggak masalah

Kita Nggak Harus Sempurna untuk Layak Dicintai

Di tengah dunia yang terus menuntut untuk selalu tampil keren, sukses, dan bahagia kadang kita lupa satu hal sederhana “jadi diri sendiri itu sudah cukup”. Kita terlalu sering ingin terlihat baik, sampai-sampai kita lupa rasanya jadi manusia biasa yang kadang lelah, kadang ragu, dan nggak selalu tahu arah.

Self love bukan tren, dan *self branding* bukan musuh. Tapi kita perlu jujur apakah yang kita lakukan benar-benar untuk diri sendiri, atau semata-mata untuk memenuhi ekspektasi orang lain? Jangan sampai keinginan untuk terlihat “ber-value” justru menjauhkan kita dari diri sendiri. Nggak apa-apa kok kalau kamu belum merasa “cukup”, kalau kamu nggak selalu semangat. Dunia boleh aja sibuk menghakimi, tapi kamu berhak menciptakan ruang aman buat dirimu sendiri. Ruang untuk bernapas, untuk merasa cukup, untuk tumbuh tanpa harus membuktikan apa-apa.

Mungkin kita nggak bisa sepenuhnya lepas dari tekanan digital, dari dunia yang terus menilai dan membandingkan. Di dunia yang sibuk meminta kita sempurna, semoga kita tetap ingat

pulang. Pulang ke hati sendiri. Ke tempat di mana kita nggak dihakimi, nggak dibandingkan, dan cukup hanya dengan menjadi manusia.

Daftar Pustaka

- Aryani, I. K. (2022). Fungsi “Self Love” pada Perkembangan Kepribadian. *Primary*, 1(5), 345–360.
- Hapsari, M., & Wahyuni, E. S. (2020). Strategi self branding di media sosial Instagram sebagai bentuk eksistensi diri generasi milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1), 87–99.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.

Burnout di Dunia Digital: Tantangan Kesehatan Mental Masa Kini

Amelia Irma Nuryani

Saat ini, kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari teknologi. Tidak hanya untuk kuliah dan bekerja, *handphone*, *laptop*, media sosial, dan banyak platform digital lain menjadi teman kita sehari-harinya. Dalam dunia digital ini, kita mendapatkan manfaat berupa kemudahan dan efisiensi. Tetapi karena kemudahan ini, seluruh proses bisa menjadi sangat cepat juga membawa kehadiran sisi gelap yang jarang disadari. Tekanan mental karena dunia yang terkoneksi 24/7, pekerjaan, tugas, dan tuntutan lainnya dapat membawa manusia pada titik kewalahan. *Burnout* merupakan gejala yang muncul karena stres berkepanjangan, yang membuat individu menjadi lelah secara fisik dan mental, akibatnya seseorang tidak memiliki motivasi untuk bekerja lebih baik (Rizal et al., 2023).

Burnout dapat terjadi sebagai respons manusia atas kelelahan emosional, fisik, dan mental karena tuntutan kehidupan yang datang bertubi-tubi tanpa jeda. Pekerja, pelajar, dan pengguna media sosial sering kali mengalami stres berkepanjangan karena merasakan beban tuntutan untuk terus produktif, merespon

dengan cepat, dan hadir secara virtual. Hal ini membuat batasan antara waktu kerja dan waktu istirahat menjadi semakin samar. Akibatnya, individu kehilangan waktu dan ruang yang dibutuhkan untuk melepaskan diri dari tuntutan sehari-hari. Keseimbangan waktu ini sangat penting karena aktivitas yang produktif bisa berubah menjadi ancaman apabila terus memforsir diri yang kelelahan secara fisik dan mental (Alni Tsabita et al., 2023). Individu kemungkinan memiliki gangguan tidur, kecemasan, bahkan depresi karena ekspektasi berlebihan dalam dunia yang tidak pernah benar-benar “*offline*”.

Fenomena *burnout* ini menjadi tantangan tersendiri untuk menjaga kesehatan mental di masa kini. Untuk mendapatkan kehidupan dengan kesehatan mental yang lebih baik, langkah awal yang dapat dilakukan yaitu dengan mengenali gejala *burnout* dan mencari strategi untuk mengatasinya.

Burnout terjadi secara perlahan, berkembang dari sekumpulan stres yang berkepanjangan dan kurangnya waktu untuk pemulihan. Pegawai di lembaga pendidikan *burnout* karena tuntutan kerja yang tinggi, cepat, dan interaksi konstan dengan orang banyak, yang melibatkan fisik dan emosional (Rizal et al., 2023). Dalam dunia yang serba digital, individu merasa dituntut untuk selalu aktif dan hadir dalam pekerjaan, merespons email, chat, telepon, dan rapat online dengan cepat. Hal ini disebabkan oleh minimnya batasan waktu antara jam kerja dan jam istirahat. Tuntutan berkepanjangan seperti ini dapat membawa kelelahan fisik dan mental.

Burnout ditandai dengan menurunnya motivasi untuk melakukan sesuatu, timbulnya perasaan negatif terhadap tugas dan pekerjaan, dan merasa tidak memiliki jalan keluar untuk menghadapinya. Individu yang *burnout* akan merasa sulit untuk

fokus, menurunnya produktivitas, timbulnya masalah interpersonal, dan meningkatnya perasaan cemas untuk melakukan kegiatan.

Selain karena pekerjaan dan tugas *online*, media sosial juga menjadi penyebab dari *burnout*. Saat ini, media sosial menjadi tempat untuk terhubung dengan dunia. Ada tuntutan tersendiri untuk terus *update* dengan berita dunia, update dengan kehidupan pribadi, menjaga nilai diri melalui media sosial, melihat kehidupan orang lain, dan berujung dengan membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini membawa dampak negatif yang membuat kondisi mental memburuk.

Algoritma di media sosial dapat membuat seseorang melihat konten secara konstan yang membuat mereka terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Individu jadi merasakan tekanan untuk memenuhi validasi sosial, bahkan hingga merasa takut untuk ketinggalan (*fear of missing out*). Penelitian menunjukkan bahwa prestasi akademik remaja dapat dipengaruhi oleh FOMO atas pencapaian prestasi dan usaha untuk menjadi setara atau melebihi orang lain, mengakibatkan remaja berlebihan dalam produktivitas mereka, sehingga muncul gejala *burnout* (Alni Tsabita et al., 2023). Tekanan seperti ini membawa beban berat di atas tekanan dalam kegiatan secara *online*.

Burnout dapat diatasi dengan menumbuhkan kesadaran atas kondisi diri sendiri. Dengan mengenali ciri *burnout*, individu dapat mencegah *burnout* menjadi semakin memburuk. Ketika individu mulai merasa kelelahan, penurunan motivasi, produktivitas menurun, dan beberapa gejala lain seperti yang dijelaskan di atas, maka sebaiknya mereka mengambil jeda sejenak untuk memulihkan diri. Nikmati waktu sejenak tanpa distraksi tugas dan pekerjaan,

menghabiskan waktu dengan orang tersayang, dan melakukan aktivitas yang disuka, dapat membantu untuk menjernihkan pikiran dan membawa positivitas untuk fisik dan mental.

Cara lain untuk mengatasi *burnout* adalah dengan melakukan terapi kognitif berbasis *mindfulness*. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness based cognitive therapy* efektif dalam menurunkan tingkatan *burnout* (Rizal et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan terapi kicauan burung dapat membantu menurunkan tingkat *burnout* (Sari et al., 2024).

Membuat batasan digital juga dapat memberikan dampak positif jangka panjang, seperti menetapkan waktu aktif dan waktu istirahat, mematikan notifikasi di luar jam kerja, dan membuat rutinitas untuk tidur yang cukup. Dengan ini, individu jadi memiliki batasan waktu yang jelas antara “*online*” di dunia digital dan waktu “*offline*” di kehidupan sehari-hari.

Perusahaan dan lembaga pendidikan sebaiknya memiliki kebijakan yang mendukung kesehatan mental agar mengurangi tingkat *burnout*. Dapat dilakukan dengan tidak memberikan tugas dan *deadline* di luar jam kerja, tidak memaksakan pemikiran bahwa “tugas/rapat *online* bisa dikerjakan kapan saja dan di mana saja”. Akan lebih baik jika diberikan pelatihan manajemen stres dan ruang diskusi terbuka, hal ini untuk memfasilitasi individu terkait dengan *burnout*.

Berdasarkan penjelasan di atas, *burnout* di dunia digital menjadi tantangan kesehatan mental di masa kini. Walaupun kemajuan teknologi memudahkan, tetapi apabila kurang kesadaran dan manajemen waktu yang tepat, hal ini dapat menjadi tekanan besar yang mengganggu kesehatan mental. Penting bagi individu, perusahaan, dan masyarakat secara umum untuk membuat dunia

digital menjadi lebih sehat. Menjaga keseimbangan antara aktif di dunia digital dan kehidupan nyata sangat diperlukan untuk kesejahteraan mental individu dalam jangka panjang. Kita perlu istirahat dan menjaga diri kita di tengah dunia yang bergerak dengan sangat cepat.

Dafftar Pustaka

- Alni Tsabita, Febi Febriyanti, Siti Komariah, & Sri Wahyuni. (2023). Tren Toxic Productivity sebagai Gejala terjadinya *Burnout Syndrome* terhadap Prestasi Akademik pada Remaja Rentang Usia 18-23 Tahun di Kota Bandung. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 495–501. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i4.2774>.
- Rizal, M., Rina, A. P., & Noviekayati, I. (2023). Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan *Burnout* Pegawai. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 8(2), 359–371. <https://doi.org/10.28926/briliant.v8i2.1207>.
- Sari, N. M., Millatana, I. A., Hayati, N., Aulia, N. K., Muna, Q. 'Ainal, & Falah, F. (2024). Pengaruh Kicauan Burung terhadap Penurunan Tingkat *Burnout* di Kota Jakarta. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 707–713. <https://jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant/article/view/1207>.

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Mengatasi Kecanduan *Smartphone* dengan *Digital Detox*

Fayya Bariyyatassyifa

Dalam sehari, berapa lama waktu yang kamu menghabiskan di depan layar *smartphone*? Dari mulai bangun tidur untuk mengecek notifikasi, scrolling Tiktok atau Instagram di perjalanan, makan sambil menonton Youtube atau Netflix, menonton film atau drama sebelum tidur. Kebiasaan ini banyak terjadi pada individu tanpa di sadari.

Banyak orang begadang karena terlalu asyik scrolling social media, menonton film atau drama. Akibatnya ketika bangun dipagi hari masih mengantuk atau menyesal karena waktu tidur menjadi berkurang. Tapi anehnya kejadian seperti itu sering terulang.

Niatnya hanya ingin mengecek notifikasi Whatsapp atau email, tiba-tiba tenggelam menggulir media sosial 30 menit sampai 1 jam atau lebih. Waktu yang tadinya bisa digunakan untuk hal lain justru terbuang.

Merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* atau tidak bisa hidup tanpanya bisa jadi adanya ketergantungan. Jika hal ini sudah mengganggu aktivitas keseharian dan kondisi psikologis

mungkin saatnya untuk mengelola penggunaan *smartphone*. Salah satunya melakukan *digital detox*, yaitu membatasi penggunaan *smartphone* secara sadar.

Kecanduan terhadap *smartphone* memiliki dampak terhadap kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan Kusuma dan Wardhani (dalam Amrullah et al., 2025), menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti stres dan insomnia.

Hal ini juga diperkuat dengan temuan Hidayanto et al (dalam Nurwijayanti et al., 2025), bahwa kecanduan *smartphone* meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.

Hasil penelitian yang dilakukan Lee, dkk. (dalam Mulyati & Nrh, 2018) bahwa seseorang yang menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari akan lebih cenderung mengalami kecanduan *smartphone*. Menurut Kwon, dkk. (dalam Hidayanto et al., 2021), karakteristik kecanduan *smartphone* terdapat dalam enam kriteria, yaitu:

1. *Daily life disturbance*, kesulitan menjalani aktivitas tanpa *smartphone*.
2. *Positive anticipation*, bersemangat dan menganggap *smartphone* sebagai penghilang stres, sehingga merasa hampa tanpa *smartphone*.
3. *Withdrawal*, sarana untuk mengalihkan diri saat mengalami kesepian atau masalah.
4. *Cyberspace oriented relationship*, terlalu terikat hubungan dengan dunia maya.

5. *Overuse*, pemakaian berlebihan sehingga mengalami kecanduan.
6. *Tolerance*, gagal mengurangi penggunaan *smartphone* walaupun sudah berusaha.

Setelah mengetahui tanda-tanda kecanduan *smartphone*, penting untuk segera mencari solusi. Salah satu langkah yang bisa dilakukan adalah menerapkan *digital detox*. *Digital detox* yaitu upaya untuk istirahat dari media *online* atau digital dalam jangka waktu tertentu, serta membatasi penggunaan *smartphone* dan perangkat digital (Syvertsen & Enli dalam Safitri et al., 2025). Langkah-langkahnya meliputi (Amrullah et al., 2025):

Mengatur Screen Time

Batasi penggunaan gadget harian menggunakan aplikasi seperti Digital Wellbeing atau Screen Time.

1. **Zona Bebas Gadget**

Menentukan area tanpa gadget di rumah untuk mendorong interaksi langsung.

2. **Hari Bebas Gadget**

Menetapkan satu hari dalam seminggu bebas gadget.

3. **Mengganti Aktivitas Digital dengan Aktivitas Lain**

Seperti mengisi waktu luang dengan kegiatan fisik, sosial, atau hobi baru.

4. **Menggunakan Mode Fokus atau Mematikan Notifikasi**

Seperti mengaktifkan mode “*Do Not Disturb*” saat belajar atau bekerja.

5. Refleksi dan Jurnal Digital

Menulis jurnal bagaimana mereka menggunakan gadget dan bagaimana perasaan mereka saat menguranginya.

Kebanyakan orang tidak menyadari sebagian besar waktunya dihabiskan didepan layar, padahal waktu tersebut bisa dilakukan dengan kegiatan lain. Seperti pergi bersama teman, keluarga atau sendiri, berolahraga atau melakukan hobi yang menyenangkan.

Oleh karena itu, pentingnya untuk mengatur waktu penggunaan *smartphone* lebih bijak. Salah satu langkah yang bisa lakukan adalah dengan menerapkan *digital detox* yaitu membatasi penggunaan smartphone secara sadar agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, tidak mengurangi jam tidur dan menjaga kesehatan mental. *Digital detox* bukan berarti melarang penggunaan smartphone melainkan membantu untuk mengurangi ketergantungan dan mendorong kita untuk lebih seimbang pada kehidupan nyata.

Daftar Pustaka

- Amrullah, M., Amanupunno, N. A., Batmomolin, A., Noya, L. H., Kelabora, J., Papilaya, M. F., Haluruk, J. D., Gasper, I. A. V, Metanfanuan, R., & Lefta, Y. (2025). *Transformasi Digital Sehat : Strategi Edukasi untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone Di Maluku Tenggara*. 6(2), 2242-2248.
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73-79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>

SAMUDRA
BIRU

- Mulyati, T., & Nrh, F. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 4), 152–161.
- Nurwijayanti, R. A., Fauzan, M., Afitio, R. I., & Putra, B. B. (2025). *Pengaruh Smartphone Terhadap Kesehatan Fisik dan Perkembangan Psikososial Remaja*. 2(1), 49–64.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. N. (2023). Penggunaan Smartphone yang Tinggi Dapat Memperburuk Kualitas Tidur Remaja Di SMK Muhamadiyah 7 Kabupaten Malang. *Care Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(3), 619.
- Safitri, K., Yuwanda, M. F., & Khaira, N. (2025). *Bagaimana Aku Jika Tak Ada Gadget : Efektifitas Digital Detox terhadap Happiness*. 3(3).



SAMUDRA
BIRU

Kecemasan Mahasiswa pada Notifikasi WhatsApp

Naila Alifa

Di era digital saat ini, media komunikasi instan seperti WhatsApp telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi kalangan mahasiswa. Notifikasi yang muncul secara terus-menerus dari berbagai grup akademik, organisasi, maupun percakapan pribadi seringkali menimbulkan tekanan tersendiri. Alih-alih merasa terbantu, sebagian mahasiswa justru mengalami kecemasan akibat notifikasi yang mereka terima, baik karena takut tertinggal informasi penting maupun karena beban untuk merespons pesan dengan segera.

Fenomena ini mencerminkan adanya perubahan pola interaksi dan ekspektasi sosial dalam kehidupan kampus yang dipengaruhi oleh teknologi digital. Kecemasan yang muncul akibat notifikasi tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga pada produktivitas, konsentrasi belajar, dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Maka dari itu, penting untuk menelaah bagaimana notifikasi WhatsApp berkontribusi terhadap munculnya kecemasan di kalangan mahasiswa dan faktor-faktor apa saja yang memengaruhinya.

Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mendasar: apakah kemudahan komunikasi yang ditawarkan WhatsApp sepadan dengan tekanan psikologis yang ditimbulkannya? Bagaimana mahasiswa memaknai dan merespons notifikasi yang terus hadir dalam ruang pribadi mereka?

Setiap pagi, sebelum sinar matahari benar-benar menyelinap masuk ke jendela kamar, layar ponsel mahasiswa sudah lebih dulu bersinar. Bukan karena alarm bangun pagi, tapi karena notifikasi WhatsApp yang tak henti berdentang. “Deadline tugas jam 12 siang.” “Presentasi kita *dimajuin*, ya.” “Siapa yang udah ngerjain bagian kesimpulan?” Kalimat-kalimat itu muncul bertubi-tubi, membentuk barisan perintah tak kasat mata yang perlahan mengikat pikiran. Dering pesan tak hanya membangunkan tubuh, tapi juga langsung memompa kecemasan ke dalam dada. Mahasiswa, yang baru saja membuka mata, belum sempat menyesap udara segar atau sekadar menyapa dirinya sendiri, sudah langsung dihadapkan pada dunia akademik yang seolah menuntut kehadiran instan.

Pagi hari, bahkan sebelum mata sepenuhnya terbuka, satu suara langsung membelah hening: dering WhatsApp. Dering yang tidak sekadar memberitahu, tapi menuntut. Ada pesan dari dosen yang dikirim pukul lima subuh, ada perubahan *deadline* dari ketua kelompok, ada pengingat presentasi yang belum selesai. Notifikasi datang beruntun, tak sempat memberi ruang bagi tarikan napas pertama. Belum sempat mengucap “selamat pagi” pada diri sendiri, kepala sudah dijejali panik yang dikirim dari layar 6 inci.

Kini, hidup mahasiswa seolah tak lagi punya jeda. WhatsApp bukan cuma alat komunikasi—ia sudah berubah jadi ruang kerja, ruang rapat, ruang evaluasi, ruang penghakiman yang tak pernah tutup. Dulu, kita diajari pentingnya disiplin waktu. Tapi hari ini,

waktu bukan lagi milik kita. Semua bergerak cepat, dan mahasiswa dipaksa untuk selalu hadir: *online*, aktif, responsif. Terlambat membalas bisa dianggap pasif. Tidak membalas bisa dianggap tidak peduli. Bahkan, diam di grup bisa jadi sumber gosip tersendiri. Di tengah tuntutan akademik, mahasiswa dipaksa jadi mesin yang harus selalu menyala. Tak heran, jika banyak dari kita justru hidup dalam kelelahan yang tidak terlihat.

Di balik laptop dan ponsel yang terus menyala, ada mahasiswa yang terus-menerus merasa cemas. Kecemasan itu tak selalu terlihat. Ia hadir dalam bentuk tidur yang tidak nyenyak, makan yang terasa hambar, dan dada yang terasa sesak setiap kali ponsel berbunyi. Kecemasan itu muncul bukan karena malas, tapi karena kewalahan. Bukan karena tak peduli, tapi karena terlalu banyak hal yang harus dipikirkan dalam satu waktu. Pernahkah kita bertanya, mengapa pesan tentang tugas bisa membuat tangan berkeringat dingin? Mengapa sekadar melihat notifikasi grup bisa membuat perut terasa melilit? Itu bukan berlebihan. Itu adalah tanda-tanda bahwa kita sedang kelelahan secara emosional.

Berdasarkan data yang ditemukan penggunaan aplikasi media sosial yang paling sering digunakan oleh pengguna internet di Indonesia, khususnya pada rentang usia 16-64 adalah WhatsApp dengan 90,9% pengguna. Urutan berikutnya dipegang oleh Instagram (85,3%), Facebook (81,6%), dan TikTok (73,5%). Selain itu, Telegram digunakan oleh 61,3% dan X (sebelumnya Twitter) oleh 57,5%. Media sosial lainnya yang juga digunakan termasuk Facebook Messenger, Pinterest, Kuaishou (Kwai dan Snack Video), serta LinkedIn.

Kecemasan ini bukan sekadar gangguan ringan. Dalam banyak kasus, notifikasi WhatsApp mampu memicu stres, kelelahan

mental, hingga gejala burnout. Mahasiswa merasa kehidupannya tidak lagi memiliki batas yang jelas antara ruang pribadi dan ruang akademik. WhatsApp, yang terus aktif 24 jam, menyusup ke ruang istirahat, waktu makan, bahkan saat mereka sedang tidak ingin diganggu. Kondisi ini memengaruhi beberapa aspek penting dalam kehidupan mahasiswa. Dari sisi produktivitas, ketika konsentrasi terpecah karena notifikasi, proses belajar menjadi tidak optimal. Dari sisi kesehatan mental, perasaan cemas yang terus-menerus bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius. Bahkan kualitas hubungan sosial pun terdampak, karena ketika komunikasi didominasi oleh tekanan, interaksi pun kehilangan maknanya.

Mahasiswa saat ini hidup dalam ruang digital yang tak pernah benar-benar sunyi. Adanya grup WhatsApp yang melibatkan dosen dan atasan organisasi menambah beban mental, karena mereka harus menjaga citra dan kehati-hatian dalam setiap pesan yang dikirimkan. Banyak yang merasa tidak punya ruang untuk bersantai di dunia maya, karena segala aktivitas digital mereka terasa terus diawasi atau dinilai. WhatsApp juga memengaruhi cara mahasiswa memaknai waktu. Tidak jarang muncul fenomena FOMO (*fear of missing out*) ketakutan akan ketinggalan informasi penting—yang membuat mereka merasa wajib selalu *online* dan membaca semua pesan, walaupun tidak relevan dengan kepentingan pribadi mereka.

Untuk menghadapi tekanan ini, mahasiswa mulai mengembangkan berbagai strategi. Beberapa memilih untuk mematikan notifikasi grup, mengatur waktu khusus untuk membuka pesan, atau bahkan menghapus aplikasi sementara saat fokus belajar. Namun strategi ini pun tak selalu berhasil karena tekanan eksternal tetap ada baik dari teman sekelas, organisasi, maupun

ekspektasi akademik. Munculnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan digital menjadi langkah awal yang positif.

Kecemasan para mahasiswa terhadap notifikasi WhatsApp adalah gambaran nyata dari bagaimana teknologi, meskipun menawarkan kemudahan, juga membawa konsekuensi psikologis yang perlu diperhatikan. Mahasiswa, sebagai kelompok yang sangat bergantung pada teknologi, membutuhkan dukungan untuk mampu menciptakan keseimbangan antara kebutuhan komunikasi dan kesehatan mental. Diperlukan edukasi digital yang menekankan pentingnya manajemen waktu, batasan ruang pribadi, serta keberanian untuk mengatakan “tidak” pada tekanan yang tidak perlu. WhatsApp hanyalah alat dan sudah seharusnya manusia yang mengendalikan teknologi, bukan sebaliknya.

Teknologi memang bisa mempercepat banyak hal, tapi bukan berarti kita harus ikut terburu-buru. Mahasiswa juga manusia, bukan notifikasi berjalan. Kita butuh waktu untuk tenang, untuk hening, untuk menyentuh realitas tanpa terganggu pesan masuk. Kita harus belajar bahwa kehadiran yang paling penting bukan di grup WhatsApp, tapi di dalam diri sendiri. Di titik ini, aku paham: bukan semua notifikasi harus dijawab, dan bukan semua bunyi adalah panggilan yang wajib diikuti.

Pada akhirnya, keberadaan WhatsApp sebagai media komunikasi instan memang membawa berbagai kemudahan bagi mahasiswa, terutama dalam konteks akademik dan organisasi. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa kemudahan ini juga disertai dengan tantangan psikologis yang cukup serius, terutama terkait kecemasan yang timbul akibat notifikasi yang terus-menerus. Mahasiswa dituntut untuk tetap terhubung, responsif, dan selalu siap menerima informasi kapan pun dan di mana pun,

yang pada akhirnya mengaburkan batas antara ruang personal dan ruang profesional. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk membangun kesadaran digital, mengembangkan strategi manajemen notifikasi, serta menciptakan batasan yang sehat dalam berkomunikasi secara daring. Selain itu, institusi pendidikan juga perlu berperan aktif dalam menciptakan budaya komunikasi digital yang lebih manusiawi dan berimbang, agar teknologi dapat benar-benar menjadi alat bantu, bukan sumber tekanan baru. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjalani aktivitas akademiknya secara lebih sehat, produktif, dan seimbang, tanpa dibayangi oleh kecemasan yang tidak perlu akibat notifikasi yang tak kunjung henti.

Daftar Pustaka

- Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi* | 2024, Vol. 11, No.02, 1049-1066.
- Suswandari, M., Putri, I. N., Hastowo, D., & Lestari, H. A. (n.d.). Dampak Pembelajaran Daring dalam Motivasi Belajar dan Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19. *JURNAL PENDIDIKAN*, p-ISSN 2715-095X, e-ISSN 2686-5041 Volume 31, No.1, Maret 2022 , 83-94.
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* Vol. 1, No. 01, , 19 ~ 30.

*SAMUDRA
BIRU*

Sunyi di Balik Notifikasi

Nihla Filza Haliza

Notifikasi Berdenting, tapi Hati Tetap Hening

Setiap hari kita disambut bunyi-bunyi kecil dari layar "ting", "bloop", "cekrek" seolah-olah dunia memanggil kita tanpa henti. Pesan masuk, *story update*, *mention* dari teman lama yang tiba-tiba jadi *reseller*. Semuanya hadir di genggaman tangan, tapi... pernah ngga sih kamu merasa, semua itu ramai, tapi hampa? Lucunya, kita makin sering pegang ponsel, tapi makin jarang benar-benar ngobrol. Kita tahu siapa yang habis liburan, siapa yang lagi galau, bahkan apa yang dia makan siang ini tapi ngga tahu kabar sahabat yang dulu duduk di sebelah kita. Aneh, ya? Makin banyak sinyal, makin ngga nyambung.

Kita hidup di zaman di mana satu sentuhan bisa menghubungkan kita ke ribuan orang, tapi kadang, tak satu pun benar-benar hadir. Kita tertawa lewat emoji, menanggapi dengan reaksi, tapi lupa caranya saling bertanya dengan tulus: "Kamu beneran baik-baik aja?" Aku juga pernah mikir, mungkin ini cuma perasaanku. Tapi makin lama, makin kelihatan banyak dari kita yang sebenarnya ngga kesepian karena sendirian. Kita kesepian... karena terlalu banyak yang pura-pura dekat.

Tulisan ini bukan ngajak kamu anti-sosial atau buang ponsel ke sungai (mahal, Bos!). Tapi ini ajakan kecil, untuk pelan-pelan sadar... bahwa kadang, sunyi itu ngga datang karena sepi, tapi karena kita lupa mendengarkan. Bukan dari layar, tapi dari hati sendiri.

Ramainya Notifikasi, Sepinya Diri

Setiap pagi, dering notifikasi adalah suara pertama yang menyapa. Seakan-akan dunia tak pernah tidur. Grup keluarga, pesan dari rekan kerja, notifikasi diskon aplikasi belanja semuanya hadir nyaris bersamaan. Tapi anehnya, meski begitu banyak suara yang memanggil, aku tetap merasa sendiri. Ada momen dimana kita merasa dikelilingi keramaian, tapi batin justru berteriak dalam kesunyian.

Kita hidup di masa yang katanya serba “terhubung.” Sekali buka mata, tangan otomatis mencari ponsel. Cek Notifikasi WhatsApp, lalu lanjut ke Instagram, Twitter, TikTok, dan entah aplikasi apa lagi yang menunggu dipencet jempol. Sekilas, semuanya tampak sibuk. Tapi anehnya, kenapa banyak dari kita justru merasa... hampa?

Inilah wajah kehidupan modern, penuh interaksi, tapi minim koneksi. Kita terhubung ke banyak orang, tapi kehilangan hubungan dengan diri sendiri. Kita tahu kabar semua orang, tapi lupa menanyakan kabar diri sendiri. Dan di balik layar yang berbahaya itu, sunyi pelan-pelan menyusup.

Aku pernah duduk di sebuah cafe, memperhatikan sekeliling. Semua orang menunduk. Bukan berdoa, tapi tenggelam dalam layar. Bahkan dua orang yang duduk berhadapan, malah sibuk dengan ponselnya masing-masing. Saat itu aku sadar, kadang, kita hadir secara fisik, tapi tidak secara emosional. Kita ada, tapi tak benar-benar “hadir”.

Menurut data dari Kementerian Kominfo RI dalam program Siberkreasi, tingkat penggunaan media sosial di Indonesia sangat tinggi, terutama di kalangan anak muda. Bahkan, lebih dari 60% anak muda Indonesia menggunakan media sosial lebih dari 3 jam sehari. Namun, menariknya, data itu juga menyebut bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar peluang mereka mengalami kesepian, cemas sosial, hingga penurunan rasa percaya diri (Kominfo, 2022).

Notifikasi Bukan Tolok Ukur Kehadiran

Banyak dari kita merasa bersalah ketika terlambat membalas pesan seseorang, Seolah-olah kita tidak hadir atau tidak peduli. Padahal, terlalu sering kita ‘hadir’ di dunia maya, tapi justru ‘absen’ dari kehidupan nyata. Kita menyukai foto, membalas story, ikut *chatan* di grup namun lupa menyapa orang di depan mata, atau menyelami isi hati kita yang semakin asing.

Padahal, koneksi digital yang cepat bukan jaminan hubungan emosional yang dalam. Kita bisa punya 1000 teman di Instagram, tapi tetap merasa ngga punya tempat curhat yang aman. Kita bisa dapat ratusan likes, tapi tetap merasa kesepian di malam hari. Ini yang disebut ‘kesepian modern’ kita dikelilingi banyak suara, tapi hati tetap merasa sendiri.

Psikolog Indonesia, Anna Surti Ariani, M.Psi., pernah bilang dalam wawancaranya di media nasional bahwa salah satu sumber kecemasan generasi digital adalah ilusi kedekatan. Kita merasa dekat dengan orang lain lewat media sosial, padahal kedekatan itu sangat superfisial. Kita tahu *update* hidup seseorang, tapi tidak tahu isi hatinya.

Hadir Tanpa Kehilangan Diri

Aku mulai belajar memberi jarak. Bukan berarti meninggalkan, tapi memberi ruang agar aku bisa kembali mengenali diriku. Menonaktifkan notifikasi saat sedang makan, tidak membuka media sosial begitu bangun tidur, atau berjalan tanpa membawa ponsel. Ternyata, kesunyian itu bukan hal yang menakutkan. Justru di dalamnya, ada ketenangan yang selama ini hilang.

Bukan berarti teknologi ini adalah musuh. Justru sebaliknya, teknologi bisa jadi sahabat terbaik jika kita tahu cara memperlakukannya. Yang penting adalah kesadaran bahwa tidak semua notifikasi perlu dibalas segera, tidak semua informasi harus dikonsumsi, dan tidak semua kehadiran itu digital.

Sunyi bukan hal yang harus dihindari. Kadang, justru sunyi adalah jalan kembali ke dalam, tempat kita bisa mendengar suara yang paling penting: suara hati.

Sunyi yang Layak Dirayakan

Di tengah bisingnya dunia digital, kita sering lupa bahwa ada nilai dalam diam. Bahwa tidak setiap ruang harus dipenuhi suara. Tidak setiap waktu harus diburu notifikasi. Kadang, yang paling kita butuhkan bukan notifikasi dari luar, tapi notifikasi dari dalam suara batin yang selama ini kita bisukan karena terlalu sibuk menjadi “online”.

Sunyi bukan pertanda kesepian. Ia adalah ruang yang memberi kita kesempatan untuk bernapas, mengenali rasa, mengolah makna. Dalam sunyi, kita bisa mengingat kembali siapa kita tanpa topeng media sosial, tanpa tekanan harus terlihat bahagia, tanpa dorongan untuk terus tampil.

Penelitian Nurlina Mutia et.al (2022) menunjukkan bahwa terlalu sering terpapar media sosial bisa membuat kita lebih cemas, gelisah, bahkan kehilangan fokus pada kehidupan nyata. Maka dari itu, mengatur ulang relasi kita dengan teknologi bukan sekadar gaya hidup, tapi kebutuhan mental dan emosional. Ini bukan tentang memusuhi teknologi, tapi menciptakan jarak yang sehat agar kita tidak kehilangan kendali atas waktu, perhatian, dan pikiran kita.

Coba tanyakan pada diri kita sendiri, kapan sih terakhir kali kamu duduk tanpa membuka ponsel? Kapan terakhir kali kamu benar-benar ngobrol dari hati ke hati tanpa gangguan notifikasi? Kapan terakhir kali kamu merasa damai saat sendiri?

Jika jawabannya membuatmu ragu, mungkin ini saatnya untuk menata ulang. Tidak perlu langkah besar. Cukup mulai dari hal-hal kecil seperti matikan notifikasi yang tidak penting, sediakan waktu “*offline*” setiap hari, dan beri ruang bagi diri sendiri untuk sekadar hadir tanpa terganggu. Mulailah dari 10 menit sehari, lalu perlahan tambahkan. Rasakan perbedaannya.

Karena pada akhirnya, kita tidak hanya butuh koneksi internet yang cepat, tetapi juga koneksi batin yang dalam. Kita tidak hanya perlu sinyal 5G, tapi juga sinyal dari dalam hati yang memberi tahu bahwa kita baik-baik saja bahwa kita cukup. Mungkin, dalam sunyi itu, kita menemukan kembali hal-hal yang selama ini hilang” kehadiran, ketenangan, dan kebahagiaan yang sesungguhnya”.

SAMUDRA
BIRU

Daftar Pustaka

Maryam, E. W. (2023). Pengguna Aktif Media Sosial Cenderung Kesepian Riset.<https://umsida.ac.id/pengguna-media-sosial-cenderung-kesepian-kata-riset/>

Hasbiah, U., Abdillah, R., & Nugraha, A. C. W. (2023). Harga Diri dan Kesepian pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*.

<https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/2645/2248/>

Koswara, E. K. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *RS Krakatau Medika*.

<https://www.komdigi.go.id/berita/pengumuman/detail/lebih-dari-50-persen-masyarakat-indonesia-gunakan-internet>

<https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/download/81/56/510>

SAMUDRA
BIRU

The Role of Mindfulness: Huru-Hara Badai Notifikasi

Sabrina Izza Hanif

Bayangkan, kamu lagi fokus memperhatikan dosen yang sedang menerangkan, tiba-tiba... ting! notifikasi grup organisasi. Belum sempat membalas, muncul personal chat. Kemudian muncul lagi..., ting ting ting! DM tiktok dari teman “*balas dm aku, jangan sampai streak api kita mati ya*” dan di situlah kamu terjebak dalam sebuah badai notifikasi.

Di era serba teknologi, memudahkan kita untuk berinteraksi dengan semua orang dari berbagai kalangan melalui sosial media. Munculnya notifikasi yang tiada henti nya membuat kita terjebak dalam dunia maya, sehingga menimbulkan kepanikan sampai hilang fokus terhadap diri sendiri.

Terlalu fokus dalam dunia maya, maupun terlalu lama menatap layar bukan hanya memberikan dampak kepada diri sendiri. Kondisi tersebut dapat memberikan kesan negatif dari orang lain dan lingkungan sekitar kepada kita, seperti dosen merasa tidak dihargai, teman menganggap kita acuh, dan sebagainya. Adanya fenomena tersebut dapat menghadirkan sebuah praktik *mindfulness* yang menjadi solusi untuk menjaga kesehatan mental di era digitalisasi.

Menurut Brown & Ryan (2003), *mindfulness* adalah kondisi di mana seseorang sepenuhnya memberi perhatian dan kesadaran pada pengalaman yang berlangsung di momen saat ini. Dalam konteks badai notifikasi, *mindfulness* dapat menjadi sebuah solusi untuk memecahkan sebuah masalah yang terjadi pada perilaku yang secara otomatis terdistraksi dengan adanya notifikasi. Kondisi dimana seseorang hilang kendali dalam memberikan respon notifikasi yang diterima.

Penerapan praktik *mindfulness* dapat membuat individu menyadari kapan notifikasi itu harus dibalas dan mana notifikasi yang bersifat urgensi. Sehingga, individu tidak akan terjebak dalam huru hara badai notifikasi.

Beberapa penelitian terdahulu, *mindfulness* memiliki hubungan dalam meningkatkan kualitas hidup, menjaga *psychological well-being*, serta memiliki dampak dalam memperkuat kognitif. Hal itu dapat memberikan pengaruh terhadap perubahan kebiasaan dalam memberikan respons sebuah notifikasi. Serta, menjaga kesehatan mental di era digitalisasi.

Terdapat beberapa hal yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengubah kebiasaan memberikan respon notifikasi yang diterima, yaitu:

1. Melihat bahwa kapan waktu yang tepat untuk membalas notifikasi

Hal itu perlu kesadaran diri bahwa dalam kondisi seperti apa ketika kita menerima notifikasi. Misalnya, ketika sedang memperhatikan dosen, perlukah kita membalas notif tersebut? yang seharusnya kita fokus terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.

2. Melihat urgensi dalam notifikasi

Kondisi urgensi memang tidak bisa ditebak maupun dihindari. Sikap yang perlu dimiliki dalam membalas notifikasi yaitu apakah notif tersebut bersifat urgensi? Jika tidak, kita tidak perlu membalasnya pada saat itu. Sehingga, kita dapat memberikan perhatian serta kesadaran terhadap apa yang perlu dilakukan pada saat itu.

3. Bataskan waktu *screentime*

Membatasi diri dalam penggunaan sosial media, membuat kita tidak terfokus dengan apa yang terjadi di dunia maya. Sehingga, kita memiliki waktu yang baik untuk melakukan segala sesuatu tanpa adanya distraksi yang diterima.

Mindfulness menjadi jeda penting untuk ketenangan di dunia maya karena lautan notifikasi dan gangguan digital yang tidak pernah berhenti. Metode ini membantu kita mengembalikan kesadaran diri, menemukan makna dalam aktivitas sederhana, dan memperoleh kembali fokus dan ketenangan pikiran. *Mindfulness*, yang membantu kita tetap waras, sadar, dan utuh sebagai manusia, sangat penting di era informasi yang penuh dengan informasi saat ini. Ambil waktu sejenak, tarik napas dalam-dalam, dan penuhi diri Anda sepenuhnya. Karena jiwa manusia membutuhkan ketenangan di balik layar yang terus-menerus.

SAMUDRA
BIRU

Daftar Pustaka

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.

SAMUDRA
BIRU

Scroll Terus, tapi Kok Cemas Terus?

Salfanindita Aiskha Dharmadi

Di era digital ini, jari kita seolah memiliki naluri sendiri untuk terus menggeser layar—scroll Instagram, refresh Twitter, buka TikTok—seakan takut ketinggalan sesuatu yang penting. Namun, pernahkah kamu menyadari bahwa semakin sering kita scroll, justru semakin sering muncul perasaan cemas, tidak cukup, atau bahkan kesepian? Kita hidup dalam paradoks modern: terhubung dengan seluruh dunia, tetapi justru merasa semakin jauh dari diri sendiri. Buku ini hadir untuk menjawab pertanyaan yang mungkin sering terlintas di benakmu: *Mengapa aktivitas yang seharusnya menghibur malah sering meninggalkan rasa gelisah?*

Kita akan menelusuri akar masalahnya, mulai dari cara kerja algoritma yang sengaja dirancang untuk membuat kita ketagihan, hingga dampak psikologis dari kebiasaan membandingkan hidup sendiri dengan sorotan kehidupan orang lain di media sosial. Tidak hanya sekadar mengungkap masalah, buku ini juga akan memberikan solusi praktis untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan teknologi. Kamu akan belajar cara menerapkan *digital detox* tanpa harus mengucilkan diri sepenuhnya dari dunia online, teknik *mindful scrolling* untuk mengonsumsi konten dengan kesadaran penuh, serta strategi mengubah kebiasaan scroll menjadi sesuatu yang benar-benar bermanfaat bagi hidupmu.

SALFANINDITA AISKHA DHARMADI

Pernah nggak, sih, kamu sadar kalau jari kita tuh kayak punya kehidupan sendiri? Tanpa mikir, udah otomatis mengscroll Instagram, buka TikTok, atau *refresh* Twitter terus-terusan. Awalnya cuma mau liat-liat sebentar, eh tau-tau udah sejam terbuang. Parahnya, habis scroll malah jadi ngerasa kurang puas, insecure, atau malah stres sendiri. Kok bisa gitu ya?

Sebenarnya ini bukan salah kita sepenuhnya. Aplikasi-aplikasi media sosial itu sengaja dirancang biar kita betah berlama-lama. Setiap kali ada notifikasi, like, atau komentar, otak kita dapet sedikit “hadih” berupa dopamin-zat kimia yang bikin kita seneng dan pengen lagi. Makanya kita jadi kecanduan buka-buka aplikasi terus. Tapi efeknya kayak makan snack terus-terusan—sebentar seneng, lama-lama malah bikin nggak enak badan.

Nah, masalah besar lainnya tuh kita sering banget tanpa sadar membandingkan hidup kita sama orang lain di media sosial. Liat temen liburan ke Bali, dapat promosi kerja, atau punya hubungan yang kayak di film-film romantis—langsung aja muncul perasaan “kok hidup gue biasa aja ya?”. Padahal yang kita liat itu cuma potongan terbaik dari hidup orang lain. Nggak ada yang *upload* foto pas lagi ngutang atau pas lagi berantem sama pacar kan?

Kebiasaan scroll-scroll ini juga bikin otak kita jadi males mikir berat. Kita jadi terbiasa sama informasi yang cepat dan instan, sampai akhirnya baca artikel panjang aja males, apalagi ngerjain tugas yang butuh konsentrasi. Kerjaan numpuk, *deadline* mepet, tapi tetep aja tangan refleks buka HP. Akhirnya malah makin stres sendiri

Tapi jangan khawatir, kita nggak perlu sampe hapus semua aplikasi atau jadi pertapa digital kok. Bisa mulai dengan langkah-langkah kecil, seperti ini:

1. *Digital detox* ala kadarnya

Coba biasain 30 menit pertama setelah bangun tidur nggak pegang HP dulu. Atau pas mau tidur, matiin notifikasi biar nggak tergoda buka-buka. Kasih waktu buat otak istirahat dari keriuhan dunia online.

2. *Mindful scrolling*

Sebelum buka media sosial, tanya diri sendiri dulu: “Gue buka ini buat apa sih?” Cari info tertentu? Nyari hiburan? Atau cuma karena gabut doang? Kalau udah dapet yang dicari, langsung berhenti. Jangan sampe keasyikan nge-scroll nggak jelas.

3. Bersihin *timeline*

Unfollow atau *mute* akun-akun yang bikin kita ngerasa *insecure* atau iri. Mending *follow* yang isinya positif atau bikin termotivasi. Percaya deh, algoritma bakal menye-suaikan, dan lama-lama *timeline* kita jadi lebih sehat.

4. Cari kegiatan pengganti

Daripada *scroll-scroll* nggak jelas, coba alihin ke kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Baca buku, olahraga ringan, atau sekadar ngobrol sama keluarga. Perlahan-lahan, kebiasaan *scroll* bakal berkurang dengan sendirinya.

5. Atur waktu khusus

Bikin jadwal khusus buat buka media sosial. Misalnya cuma 3 kali sehari dengan durasi tertentu. Di luar waktu itu, usahakan nggak buka-buka aplikasi.

Penting diingat, media sosial itu cuma alat. Kayak pisau—bisa bermanfaat kalau dipake dengan benar, tapi bisa ~~AMIDRA~~ *BAHAYA* kalau

nggak terkontrol. Kita nggak perlu jadi anti-teknologi, tapi perlu pinter-pinter mengatur penggunaannya.

Hidup di zaman digital emang penuh tantangan. Tapi dengan mulai sadar dan ngatur kebiasaan kecil sehari-hari, kita bisa kok tetap waras dan nggak kecanduan. Yang penting jangan terlalu keras sama diri sendiri. Perubahan kecil yang konsisten jauh lebih efektif daripada perubahan drastis yang cuma bertahan beberapa hari.

So, mulai sekarang coba lebih perhatiin kebiasaan *scroll* kita yuk. Siapa tau dengan mengurangi waktu di media sosial, kita malah bisa lebih menikmati kehidupan nyata yang sebenarnya jauh lebih berwarna daripada yang ada di layar HP.

Di tengah derasnya arus informasi dan tuntutan untuk selalu “terhubung”, artikel ini hadir sebagai pengingat penting. Buku ini membuka mata kita bahwa apa yang sering kita anggap sebagai hiburan ringan—*scrolling* tanpa henti, mengecek notifikasi, atau mengikuti tren viral—ternyata bisa berdampak besar pada kesehatan mental. Tanpa disadari, kita masuk ke dalam pola adiktif yang membuat kita terus mengejar validasi, tapi justru merasa semakin kosong.

Salah satu kekuatan utama buku ini adalah kemampuannya menjelaskan bagaimana algoritma media sosial bekerja, dan bagaimana ia memanipulasi cara otak kita merespons kesenangan. Lewat paparan yang mudah dipahami, kita diajak memahami bahwa rasa cemas, FOMO (*fear of missing out*), dan kelelahan mental yang muncul bukan hanya karena “kita lemah” atau “kurang bersyukur”, tapi karena sistem digital itu sendiri memang dirancang untuk membuat kita terus kembali, terus terpaku.

Tidak berhenti sampai di sana, buku ini juga menyoroti budaya perbandingan yang makin menguat karena media sosial. Setiap hari kita disuguhhi potongan-potongan kehidupan orang lain yang tampak sempurna, dan otak kita, tanpa sadar, membandingkan. Hal ini pelan-pelan bisa mengikis rasa percaya diri, membuat kita merasa tidak cukup baik, dan menciptakan standar kebahagiaan yang tidak realistik.

Namun, yang menarik, buku ini tidak lantas menyalahkan teknologi secara sepihak. Penulis dengan bijak menyampaikan bahwa teknologi adalah alat—bisa berdampak baik atau buruk, tergantung bagaimana kita menggunakannya. Daripada menyarankan detoks digital total yang seringkali sulit diterapkan, buku ini menawarkan solusi yang lebih realistik dan membumi.

Kita diajak untuk mulai dari hal-hal kecil: menyadari pola penggunaan ponsel, menetapkan waktu bebas layar, memilah konten yang kita konsumsi, hingga mengisi waktu dengan aktivitas *offline* yang bermakna. Langkah-langkah ini mungkin terdengar sederhana, tapi jika dilakukan secara konsisten, bisa berdampak besar pada kualitas hidup kita.

Pendekatan yang ditawarkan buku ini terasa sangat relevan dan manusiawi. Tidak ada nada menghakimi atau menakut-nakuti. Justru pembaca diajak berdialog, merenung, dan mengambil kendali atas kebiasaan digital mereka sendiri. Buku ini mengingatkan bahwa kita tetap bisa menikmati teknologi, asal tahu batas dan cara memakainya dengan bijak.

Yang membuat buku ini istimewa adalah keberaniannya untuk tidak menawarkan jalan pintas. Penulis menyadari bahwa perubahan kebiasaan butuh waktu, dan solusinya bukan sekadar menghapus aplikasi, tapi membangun kesadaran baru dalam diri.

Kita tidak perlu sempurna atau hidup sepenuhnya tanpa layar—yang penting adalah belajar menggunakan teknologi dengan sadar dan penuh kendali.

Sebagai penutup, buku ini mengajak kita bertanya pada diri sendiri, apakah waktu yang kita habiskan di dunia digital benar-benar memberi makna? Apakah koneksi yang kita bangun *online* membuat hidup kita lebih kaya, atau justru sebaliknya? Pertanyaan-pertanyaan ini penting untuk terus kita renungkan, agar di tengah dunia yang serba cepat dan penuh distraksi, kita tidak kehilangan arah—and lebih penting lagi, tidak kehilangan diri sendiri.

Daftar Pustaka

- Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. New York: Penguin Press.
- Hari, J. (2022). *Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention—and How to Think Deeply Again*. London: Bloomsbury Publishing.
- Twenge, J.M. (2018). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. New York: Atria Books.
- Akademi Ilmu Pengetahuan Amerika Serikat (2018). *Digital Media and Developing Minds*. Washington: National Academies Press.
- Penelitian terkini dari *Journal of Social and Clinical Psychology* (2023) tentang korelasi antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis.

Scroll, Chat, Repeat: Apakah Kita Masih Bersosialisasi dengan Sehat?

Shifa Salsabilah

Pernahkah kamu merasa lebih dekat dengan seseorang di dunia maya dibandingkan dengan orang-orang di sekitarmu? Atau mungkin, saat berkumpul bersama teman, justru semua sibuk menatap layar masing-masing? Di tengah derasnya arus notifikasi, obrolan grup, dan *scroll* tanpa henti, muncul pertanyaan penting: apakah kita masih bersosialisasi dengan cara yang sehat, atau hubungan sosial kita perlahan tergantikan oleh koneksi digital yang semu?

Kehadiran media sosial dan aplikasi perpesanan memang memudahkan kita untuk tetap terhubung kapan saja dan di mana saja. Namun, di balik kemudahan itu, ada perubahan halus dalam cara kita membangun dan mempertahankan hubungan. Percakapan mendalam digantikan oleh reaksi emoji, dan perhatian yang utuh sering kali terpecah oleh layar yang terus menyala. Tanpa kita sadari, interaksi fisik yang hangat mulai tergantikan oleh keintiman digital yang sering bersifat dangkal. Maka, penting untuk kita refleksikan kembali, apakah koneksi yang kita bangun

saat ini benar-benar memperkuat relasi, atau justru menjauhkan kita dari esensi bersosialisasi yang sesungguhnya?

Dalam kehidupan modern yang serba digital, penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari keseharian manusia. Menurut laporan *Digital 2024* oleh We Are Social dan Meltwater, rata-rata waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk berselancar di media sosial mencapai 3 jam 6 menit per hari. Platform seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan Twitter bukan hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga alat utama untuk berkomunikasi dan membentuk identitas sosial. Fenomena ini menggeser cara kita bersosialisasi: dari yang sebelumnya berbasis tatap muka menjadi interaksi berbasis layar. Di satu sisi, media sosial memungkinkan kita untuk tetap terhubung dengan teman atau keluarga yang jauh; namun di sisi lain, kita mulai kehilangan kedalaman dalam interaksi yang bermakna.

Salah satu dampak yang mulai tampak adalah munculnya ilusi koneksi sosial. Turkle (2011) dalam bukunya *Alone Together* mengemukakan bahwa kemajuan teknologi telah menciptakan kondisi di mana orang “bersama” secara fisik namun “sendiri” secara psikologis. Kita bisa duduk di satu ruangan dengan orang lain, namun masing-masing sibuk dengan dunia digitalnya sendiri. Bahkan, banyak yang merasa lebih nyaman menyapa melalui pesan teks dibanding berbicara langsung. Kecanggihan teknologi komunikasi yang seharusnya menjadi jembatan antarmanusia justru berpotensi menciptakan jurang yang dalam dalam hubungan sosial nyata. Ini menandakan pergeseran nilai dalam interaksi sosial, di mana kecepatan dan kemudahan lebih diutamakan daripada kualitas dan kedekatan emosional.

Tak hanya itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berkorelasi dengan penurunan kualitas kesehatan mental. Studi oleh Primack et al. (2017) menemukan bahwa pengguna media sosial dengan intensitas tinggi memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami perasaan kesepian dibanding mereka yang menggunakan media sosial dalam intensitas rendah. Ironisnya, media sosial yang diciptakan untuk menyatukan justru dapat menimbulkan perasaan terasing. Hal ini diperparah oleh fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) dan kecenderungan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang terlihat ‘sempurna’ di dunia maya. Dalam konteks ini, bersosialisasi secara digital sering kali bukan lagi tentang berbagi, melainkan tentang membentuk citra yang ideal dan diterima oleh orang lain.

Namun, tidak semua interaksi digital bersifat negatif. Teknologi bisa menjadi alat yang positif jika digunakan secara bijak. Komunitas daring, forum diskusi, hingga grup edukatif terbukti dapat menjadi sarana kolaborasi, berbagi pengetahuan, dan memperluas jejaring sosial. Kuncinya terletak pada keseimbangan dan kesadaran dalam menggunakan teknologi. Seperti yang disampaikan oleh Howard Gardner dan Katie Davis (2013) dalam *The App Generation*, generasi digital harus mampu menavigasi batas antara dunia *online* dan *offline* dengan sadar agar dapat tumbuh sebagai individu yang sehat secara sosial dan emosional.

Dengan demikian, pertanyaan apakah kita masih bersosialisasi dengan sehat tidak bisa dijawab secara hitam-putih. Dunia digital membawa manfaat dan tantangan sekaligus. Kita perlu menyadari bahwa meskipun media sosial memberikan kemudahan dan koneksi, hubungan yang bermakna tetap memerlukan perhatian, empati, dan kehadiran nyata. Mengatur waktu layar, membiasakan komunikasi tatap muka, dan hadir secara utuh dalam setiap

interaksi bisa menjadi langkah awal untuk kembali membangun hubungan sosial yang sehat di era digital ini.

Bersosialisasi secara sehat di era digital bukan berarti menolak kemajuan teknologi, melainkan bijak dalam menggunakannya. Kita perlu kembali pada esensi hubungan sosial yang sejati: kehadiran, empati, dan keterlibatan emosional yang tulus. Interaksi yang bermakna tidak selalu harus terjadi secara langsung, tetapi harus berlandaskan pada perhatian penuh dan niat untuk benar-benar terhubung. Maka dari itu, mari kita berhenti sejenak dari pola *scroll*, *chat*, *repeat*, dan mulai membangun kembali hubungan yang lebih nyata dengan hadir sepenuhnya di dunia sekitar kita.

Daftar Pustaka

- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>.
- Gardner, H., & Davis, K. (2013). *The App Generation: How Today's Youth Navigate Identity, Intimacy, and Imagination in a Digital World*. Yale University Press.
- We Are Social & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. Retrieved from <https://wearesocial.com>.

SAMUDRA
BIRU

Terlihat tapi Tak Dibalas: Rahasia Psikologis di Balik ‘Typing..’ dan ‘Seen’ dalam Chat Kita

Afifah Mulia Putri

Pernahkah Anda merasa cemas ketika pesan Anda telah dibaca tetapi tidak mendapat tanggapan? Atau gelisah melihat tulisan “typing...” muncul dan hilang secara berulang? Mengapa dua ukuran sederhana itu dapat sangat memengaruhi keadaan emosional dan komunikasi Anda? Fenomena ini tidak hanya masalah teknologi; itu juga terkait dengan psikologi pengguna di era komunikasi digital instan.

Indikator seperti “seen” dan “typing...” menimbulkan tekanan sosial dalam komunikasi digital kontemporer. Ketika pengguna mengetahui bahwa pesan mereka telah dibaca tetapi tidak mendapat respons segera, mereka cenderung mengalami kecemasan, berpikir terlalu banyak, atau bahkan konflik interpersonal. Iftikhar et al. (2023) menemukan bahwa tanda-tanda pengetikan ekspresif menyebabkan beban mental yang lebih besar. Gabbiadini et al. (2020) menekankan bahwa persepsi pengguna menentukan dampak fitur digital. Untuk memastikan bahwa komunikasi digital tidak membahayakan kesehatan mental, orang harus sadar diri

agar fitur seperti yang dilihat tidak membahayakan kesehatan mental di era digital.

Fenomena Komunikasi Digital

Dalam komunikasi daring saat ini, *chatting* bukan lagi sekadar ngobrol. Indikator seperti ‘seen’ dan ‘typing..’ menjadi sinyal sosial yang sering ditafsirkan secara emosional. Ketika kita mengirim pesan, lalu melihat bahwa pesan sudah dibaca tapi tidak dibalas, otak kita langsung bekerja keras menebak-nebak: ‘Dia marah?’, ‘Sibuk?’, atau ‘Sengaja diabaikan?’. Itulah yang disebut dengan overthinking digital.

Menurut penelitian dari Iftikhar dkk. (2023), kehadiran indikator seperti ‘typing..’ bisa memicu kecemasan karena menciptakan ekspektasi atau harapan akan balasan yang tak kunjung datang. Sama halnya dengan fitur ‘seen’ yang kadang dianggap sebagai bentuk penolakan diam-diam.

Padahal, bisa jadi si penerima pesan memang belum sempat membalas, atau sedang menyusun kata yang tepat. Namun bagi sebagian orang, terutama yang memiliki kelekatan emosional tinggi, indikator kecil ini bisa menimbulkan stres yang nyata.

Apa Kata Psikologi?

Dalam pendekatan psikologi sosial, Leary dan Kowalski (1995) dalam teorinya *Social Anxiety*, mengemukakan bahwa kecemasan sosial muncul karena kekhawatiran terhadap penilaian buruk dari orang lain. Dalam konteks komunikasi digital, ketakutan ini bisa muncul ketika seseorang merasa diabaikan karena pesannya telah dibaca tetapi tidak dibalas.

Sementara itu, Bartholomew & Horowitz (1991) yaitu teori *Attachment* menjelaskan bahwa individu dengan gaya kelekatan *anxious* (cemas) cenderung sangat sensitif terhadap sinyal sosial, termasuk yang muncul secara digital. Hal ini membuat mereka lebih mudah merasa tidak aman atau curiga hanya karena interaksi yang terkesan tertunda.

Contoh Nyata dan Studi Kasus

Sebuah survei oleh Pew Research (2019) mengungkap bahwa hampir separuh remaja merasa tertekan ketika pesan mereka hanya di-'seen'. Beberapa bahkan mengaku bahwa fitur ini memicu pertengkaran dalam hubungan pertemanan maupun asmara. Kita semua mungkin pernah berada di posisi itu; menunggu, berharap, lalu kecewa hanya karena satu kata kecil: "seen".

Gabbiadini dkk. (2020) juga menyebut bahwa selama pandemi, fitur-fitur digital seperti ini semakin memperbesar rasa kesepian dan tekanan emosional, apalagi saat komunikasi tatap muka nyaris tak bisa dilakukan.

Jika kamu gelisah karena pesan tak dibalas atau tulisan 'typing...' yang muncul-hilang, mungkin bukan karena kamu terlalu sensitif melainkan karena kamu butuh ruang untuk bernapas dari tekanan digital yang terus menghimpit.

Mulailah dari hal sederhana, seperti mematikan notifikasi pesan satu jam sebelum tidur. Bukan karena kamu ingin menjauh dari orang lain, tapi karena kamu sedang belajar menjaga dirimu dan memberi ruang bagi kesehatan emosionalmu.

Kamu tahu jam *online* terakhir temanmu, tapi kapan terakhir kali kamu benar-benar hadir untuk dirimu sendiri? Kapan kamu

berhenti sejenak dan bertanya: “Apa yang sebenarnya membuatku lelah, dan bagaimana aku bisa merawat diriku lebih baik hari ini?”

Carl Rogers, seorang psikolog humanistik, pernah mengatakan “*The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.*” Menerima diri dengan segala emosi yang muncul karena interaksi digital adalah langkah awal untuk tumbuh, bukan kelemahan.

Semoga ke depannya kita bukan sekadar pengguna aktif teknologi, tapi juga pribadi yang bijak, sadar, dan mampu mengelola emosi dengan tenang di tengah derasnya interaksi digital.

Daftar Pustaka

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. Pew research center, 31(2018), 1673-1689.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Gabbiadini, A., Baldissarri, C., Durante, F., Valtorta, R. R., De Rosa, M., & Gallucci, M. (2020). Together apart: the mitigating role of digital communication technologies on negative affect during the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in psychology*, 11, 554678.
- Iftikhar, Z., Ma, Y., & Huang, J. (2023, April). “Together but not together”: Evaluating Typing Indicators for Interaction-Rich Communication. In Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 1-12).

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). Social anxiety. Guilford Press.

Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182-1209.

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Demi Satu *Match* Lagi: *Bedtime Revenge Procrastination* di Kalangan *Gamer*

Annisa Larasati

Pernahkah kamu berkata, “Satu *match* lagi bermain, habis itu tidur,” dan tak terasa tahu-tahu langit sudah mulai terang? sampai kamu tidak tidur. Kalau iya, kamu tidak sendirian. Banyak *gamer* yang mengalami fenomena serupa yang belakangan dikenal dengan istilah *bedtime revenge procrastination* yaitu kebiasaan menunda tidur demi memuaskan kebutuhan pribadi, seperti bermain game, sebagai bentuk “balas dendam” atas hari yang padat dan melelahkan dan itu dilakukan secara sengaja. Pada website survei baru dari pengecer video game dan teknologi, Currys, mengungkapkan bahwa 53% *gamer* sengaja begadang di malam kerja untuk bermain video game. Tindakan ini disebut sebagai “*revenge bedtime procrastination*”, yang merujuk pada fenomena di mana orang menunda tidur untuk melakukan aktivitas yang tidak sempat mereka lakukan di siang hari.

Bermain *game online* dianggap sebagai penghilang rasa penat setelah melakukan aktivitas sehari-hari, namun hal tersebut menjadikan *game online* sebagai alasan untuk tidur larut malam dan menyebabkan gangguan tidur yang progresif dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu

fisik dan psikologis karenanya kurangnya waktu untuk beristirahat. Bagi para gamer, *bedtime revenge procrastination* sering muncul dalam bentuk kalimat andalan: “Satu match lagi.”

Game online berbasis sesi, seperti PUBG, Mobile Legend, atau battle royale didesain untuk membuat pemain terus ingin bermain karna kemenangan yang diperoleh pemain memberikan rasa puas, dan mendapatkan kekalahan menimbulkan dorongan untuk membalas. Tak heran jika waktu tidur sering dikorbankan hanya demi memperbaiki rank atau sekadar memuaskan ego dan tak terasa sudah menghabiskan waktu yang cukup lama sehingga tidak ada waktu untuk tidur karena sudah menunda dengan aktivitas tersebut.

Bedtime revenge procrastination biasanya dialami oleh pekerja dengan tingkat stres yang tinggi dan jam kerja yang panjang karena orang-orang tersebut memiliki pekerjaan yang penuh tekanan sehingga membalas dendam dengan menunda waktu tidur mereka karena tidak waktu untuk diri sendiri. *Revenge bedtime procrastination* juga dialami oleh para remaja dengan kesibukannya yang semakin padat. Individu yang cenderung menunda waktu tidur karena ingin mendapatkan kembali waktu mereka yang hilang di siang hari. Setiap individu memiliki rutinitas harian yang berbeda-beda, beberapa harus pulang larut malam karena bekerja, mengurus keluarga, aktivitas belajar seharian dan akhirnya sampai pada jam tidur tidak ada waktu untuk diri sendiri. Hal tersebut membuat kekurangan tidur dan dapat menimbulkan masalah perilaku karena waktu tidur yang tidak cukup karena keesokan harinya terdapat aktivitas yang mengharuskan untuk bekerja ataupun bersekolah dan bagi wanita yang mengurus pekerjaan rumah.

Bedtime revenge procrastination akan berdampak pada keesokan harinya, karena kualitas tidur buruk dan waktu yang kurang akan berdampak pada kesehatannya seperti mudah lupa, tidak dapat berkonsentrasi, memengaruhi suasana hati, disfungsi siang hari, dan kegiatan aktivitas fisik menjadi terganggu. “Satu *match* lagi” mengarah pada *gamers* yang ingin terus-menerus ingin bermain lagi sampai lupa waktu untuk beristirahat dan dapat membuat individu kecanduan game ketika ada waktu luang.

Berdasarkan survei data Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) 2024, dari 8.720 subjek, sebanyak 2.116 subjek (24,27%) pernah bermain *game online*. Berdasarkan kelompok konsumen *game online* tersebut, sebanyak 113 orang (13,52%) menghabiskan waktu bermain *game online* lebih dari 4 jam/hari. Penggunaan *game online* secara berlebihan dengan durasi dan frekuensi yang lama dapat menimbulkan suatu permasalahan terhadap kesehatan dimana pengguna *game* akan berisiko mengalami kurangnya durasi untuk istirahat.

Pada akhirnya, setiap *match* dalam sebuah game yang kita mainkan memang memberikan kesenangan sesaat, tetapi kebiasaan menunda tidur demi satu pertandingan lagi dapat mengancam kualitas hidup kita dalam jangka panjang. Kini saatnya kita menyadari bahwa kemenangan sejati tidak hanya ada di dunia permainan, tetapi juga dalam mengelola waktu dengan bijak. So, mulai sekarang jangan biarkan satu *match* lagi dapat merusak tidur dan kesejahteraan kita. Mulailah dengan mengambil kendali atas kebiasaan kita, tetapkan batasan yang sehat, dan pilih untuk tidur tepat waktu, agar kita bisa kembali bermain dengan lebih segar dan produktif keesokan harinya.

Boleh bermain sepuasnya, tetapi di waktu benar-benar luang ya, seperti di hari libur yang seharian terhindar dari aktivitas yang melelahkan, jika dilakukan pada waktu setelah seharian untuk bekerja, sekolah dan aktivitas yang memakan waktu banyak lebih baik waktu luang setelah itu digunakan untuk beristirahat dengan tidur. Ingat, tidur yang cukup adalah kemenangan yang sebenarnya, yang mendukung kebugaran fisik dan mental kita, baik dalam permainan maupun kehidupan sehari-hari dan diri terhindar dari perilaku *bedtime revenge procrastination*.

Daftar Pustaka

- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2019). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan*, 34(87), 12–19.
- Khous, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran Revenge Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39–51. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/4017157>.
- Mengenal Revenge Bedtime Procrastination, Fenomena Psikologi tentang Begadang. (2022). <http://origin1199-reset.alodokter.com/mengenal-revenge-bedtime-procrastination-fenomena-psikologi-tentang-begadang>.
- Over half of gamers admit to reverse bedtime procrastination, sacrificing sleep on work nights to play games. (2024). <https://employernews.co.uk/news/over-half-of-gamers-admit-to-reverse-bedtime-procrastination-sacrificing-sleep-on-work-nights-to-play-games/>

Putra, A. R., & Rusli, D. (2021). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, *II*(2), 1-12.

Solehah, E., Supriadi, S., Sugiyanto, S., & Susanti, S. (2024). Aktivitas Game Online Menurunkan Kualitas Tidur pada Siswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, *4*(1), 49-56. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i1.2157>.

(Mengenal Revenge Bedtime Procrastination, Fenomena Psikologi Tentang Begadang, 2022).

(Over Half of Gamers Admit to Reverse Bedtime Procrastination, Sacrificing Sleep on Work Nights to Play Games, 2024).

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Game atau Realita?: Di Balik Layar Perilaku Eskapisme pada Gamers

Awaludhia Naafi Zaen

Di tengah perkembangan teknologi yang pesat, dunia digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Salah satu bentuk interaksi digital yang paling populer adalah permainan video atau yang lebih dikenal dengan sebutan game. Bagi banyak orang, *game* bukan hanya sekedar hiburan, tetapi juga sebuah pelarian dari rutinitas kehidupan sehari-hari yang penuh tekanan. Namun, seiring dengan meningkatnya popularitas game, muncul pertanyaan mengenai dampak jangka panjang dari perilaku ini.

Eskapisme, yang dalam konteks psikologi mengacu pada kecenderungan untuk melarikan diri dari realitas atau masalah hidup melalui aktivitas tertentu, telah menjadi fenomena yang semakin marak di kalangan para gamers. Perilaku ini sering kali dipicu oleh pengalaman stres, kecemasan, atau ketidakpuasan dengan kehidupan sehari-hari, yang membuat individu mencari kenyamanan dalam dunia maya yang lebih dapat dikendalikan dan menawarkan hiburan instan. Meskipun demikian, hubungan antara game dan eskapisme tidak selalu bersifat negatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bermain game bisa juga ber-

fungsi sebagai alat untuk mengatasi stres dan mengembangkan keterampilan sosial serta kognitif. Namun, jika tidak terkontrol, perilaku ini dapat berkembang menjadi kecanduan yang merugikan, mengganggu keseimbangan hidup, dan mengisolasi individu dari dunia nyata.

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal rekreasi dan hiburan. Game digital kini tidak hanya menjadi medium bermain, tetapi juga menjelma sebagai ruang alternatif yang mampu menampung kompleksitas emosi, identitas, dan bahkan relasi sosial manusia. Dalam konteks inilah muncul fenomena eskapisme, sebuah kecenderungan seseorang untuk “melarikan diri” dari kenyataan hidup ke dalam dunia virtual. Eskapisme bukanlah fenomena baru. Namun dalam ranah digital, terutama dalam dunia game dapat menemukan tempat yang sangat efektif dan imersif. Gamer hari ini tidak sekadar bermain untuk bersenang-senang, tetapi banyak dari mereka membangun identitas, menemukan komunitas, dan bahkan mengalami realitas yang mereka anggap lebih nyaman dibanding kehidupan nyata.

Penelitian oleh Kurnia (2025) dalam analisis terhadap game Zepeto menegaskan bahwa ruang digital dapat digunakan untuk membangun identitas yang diidealkan oleh pengguna. Melalui fitur-fitur personalisasi avatar, pilihan kostum, dan interaksi sosial, game menjadi media simbolik kebebasan dari norma sosial yang membatasi di dunia nyata. Game seperti ini tidak hanya merefleksikan dunia virtual sebagai permainan, tetapi juga sebagai simulasi realita yang menawarkan pelarian dari tekanan hidup. Dalam psikologi, eskapisme diartikan sebagai suatu bentuk mekanisme pertahanan diri dari tekanan, stres, atau ketidakpuasan terhadap kehidupan nyata (Bowdith et al., 2018

dalam Prabajati & Iskandar, 2022). Hal ini tidak selalu berarti negatif. Banyak gamer yang justru menjadikan game sebagai medium untuk mengelola emosi, memperbaiki suasana hati, atau bahkan mencari inspirasi kreatif.

Namun, eskapisme juga bisa menjadi bumerang. Ketika game menjadi satu-satunya jalan pelarian, dan kehidupan nyata mulai diabaikan, maka muncul potensi gangguan psikososial. Misalnya, gamer yang menghabiskan waktu berjam-jam dalam dunia virtual bisa mengalami penurunan fungsi sosial, gangguan tidur, hingga ketergantungan psikologis.

Dalam game multiplayer online, gamer sering kali membentuk komunitas virtual yang solid dan loyal. Interaksi dalam komunitas ini tidak hanya sebatas strategi bermain, tetapi bisa merambah ke percakapan emosional, solidaritas, dan bahkan kolaborasi ekonomi. Game menjadi arena sosial alternatif di mana pengguna merasa diterima, dimengerti, dan bisa menjadi diri sendiri. Namun dunia game tidak hanya menawarkan pelarian, tetapi juga ruang untuk penciptaan identitas dalam game, sebagaimana disampaikan Roland Barthes dalam teori semiotikanya, bukan hanya sekadar representasi visual, tetapi juga pembentuk makna dan persepsi (Barthes dalam Kurnia, 2025).

Gamer memilih bagaimana mereka ingin terlihat dan dikenal baik sebagai petarung tangguh, penyihir bijak, atau bahkan sebagai figur sosial yang populer. Disinilah batas antara imajinasi dan realita harus disadari dengan jelas. Tidak semua gamer menjadikan game sebagai bentuk eskapisme, namun tidak dapat dipungkiri bahwa bagi sebagian orang, dunia game menawarkan ketenangan yang tidak bisa mereka temukan dalam kehidupan nyata. Game adalah cermin dari kebutuhan manusia akan relaksasi, ekspresi,

dan koneksi. Namun ketika game menjadi satu-satunya dunia yang dirasa aman dan nyaman, maka kita perlu mempertanyakan apakah kita masih bermain game, atau telah hidup di dalamnya.

Fenomena eskapisme dalam dunia game bukan sekadar bentuk pelarian, tetapi juga cerminan dari dinamika perilaku psikologis, sosial, dan bahkan budaya yang berkembang dalam masyarakat digital saat ini. Di balik layar permainan yang tampak menyenangkan, terdapat kisah-kisah individu yang berjuang menghadapi tekanan hidup, mencari ruang aman, atau sekadar ingin menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri meskipun hanya di dunia virtual. Game memberikan kesempatan menjadi siapa pun, berada di mana pun, dan melakukan apa pun, tanpa batasan fisik, sosial, atau ekonomi yang membelenggu di dunia nyata.

Namun, penting untuk memahami bahwa game bukanlah solusi permanen dari masalah hidup. Realita dengan segala tantangan dan kontradiksinya, tetap membutuhkan keberanian untuk dihadapi. Penggunaan game sebagai bentuk relaksasi atau pengisi waktu luang adalah hal yang wajar dan bahkan sehat, selama tetap dikendalikan dan tidak mengganggu kewajiban serta hubungan sosial di dunia nyata.

Fenomena ini perlu menjadi perhatian serius, bukan hanya bagi pemain game, tetapi juga bagi keluarga, pendidik, pembuat kebijakan, serta pengembang teknologi. Game bisa menjadi alat yang sangat positif jika diarahkan untuk membangun kreativitas, empati, dan kemampuan berpikir strategis. Namun di saat yang sama, game juga bisa menjadi candu yang menjauhkan seseorang dari jati dirinya. Karena pada akhirnya, sejauh apa pun seseorang menjelajah dunia virtual, ia tetap harus kembali kepada realita yang dijalannya.

Daftar Pustaka

- Kurnia, D. I. (2025). Ekspresi Estetika dalam Dunia Virtual: Analisis Visual Game Zepeto melalui Lensa Semiotika sebagai Manifestasi Eskapisme. *Syntax Admiration*, Vol. 6, No. 2.
- Prabajati, D. H., & Iskandar, D. A. (2022). Fenomena Eskapisme dalam Pembentukan Ruang Sosial Perkotaan. *Ruang*, Vol. 8, No. 2.
- Bowdith, L., Chapman, J., & Naweel, A. (2018). Do coping strategies moderate the relationship between escapism and negative gaming outcomes in World of Warcraft players? *Computers in Human Behavior*, 86, 69-76.



SAMUDRA
BIRU

Filter, Feed, dan FOMO: Ketika Media Sosial Menjadi Cermin Tindakan

Elviyana Zarra

Apakah kamu pengguna media sosial yang sering meng gulir layar (feed)? Dengan feed yang terlihat, apakah kamu mulai mengikuti berbagai tren yang melibatkan penggunaan filter? Ternyata tanpa sadar, keinginan eksistensi yang kuat muncul dengan gulir feed yang tidak berujung dan mencoba filter viral tertentu. Lalu mengapa kita merasa harus mengikuti hal yang sedang viral tersebut? Apakah hanya karena teman, kerabat, saudara atau orang lain juga melakukan hal yang sama? Jadi, karena hal itu keinginan untuk menunjukkan eksistensi semakin besar dengan bukan hanya hadir tetapi juga ingin terlihat lebih menarik dan lebih seru.

Apa yang sebenarnya menjadi pendorong dibalik tindakan kita tersebut? Fenomena ini dikenal dengan FOMO (*fear of missing out*) yaitu perasaan takut tertinggal dari hal-hal yang sedang ramai dilakukan oleh orang lain dan sering dipicu oleh media sosial. Menurut survei yang dilakukan Kaloeti dkk., (2021) dalam (Namira et al., 2024) terhadap 638 remaja di Indonesia bahwa sekitar 64,6% atau 412 remaja mengalami FOMO di media sosial.

Lalu, apa pengaruh data tersebut bagi kita? Dan apa yang terjadi jika Fomo terus berkembang?

Data dari Kaloeti dan rekan-rekannya (2021) mengindikasikan bahwa hampir 64,6% pemuda di Indonesia mengalami rasa takut kehilangan saat aktif di media sosial. Sejalan dengan data dari *We are Social* bahwa jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 191 juta jiwa pada Januari 2022 (Ariyanti & Purwanto, 2023). Ini berarti banyak remaja merasa khawatir akan ketinggalan jika mereka tidak mengikuti tren atau tidak melakukan aktivitas yang dikerjakan orang lain di platform sosial. Kekhawatiran ini pada akhirnya mendorong mereka untuk melakukan berbagai tindakan agar “nampak ada” dalam dunia digital.

Misalnya, ketika banyak orang menggunakan filter wajah tertentu, kita pun ingin mencobanya. Ketika teman-teman berbagi foto estetik, vlog liburan atau thriftingan, makanan, *dance* tren viral, dan lain-lain, kita merasa harus melakukan hal yang sama. Kita ter dorong untuk menciptakan konten, memposting kegiatan, dan mengikuti tren bukan karena itu merupakan keinginan kita tetapi karena kita tidak ingin merasa tertinggal.

Memang menurut Pangestu, (2022) (Aresti et al., 2023) media seperti TikTok menjadi platform media sosial yang populer di mana pengguna dapat membuat, menyunting, dan berbagi klip video pendek kepada teman dan orang lain. Terdapat beragam fitur yang tersedia pada aplikasi ini seperti filter video, efek video, filter stiker, penambahan musik, filter beautify, fitur live, filter auto captions, filter *voice changer*, dan lain-lain. Hal ini sama hal nya dengan platform sosmed lainnya seperti Instagram untuk terlihat baik dan menarik (Setiawan & Audie, 2020).

Hal seperti itu dilakukan karena kembali lagi ke definisi dari fomo itu sendiri menurut (Przybylski dkk., 2013) adalah kecemasan diri sendiri saat melihat individu lainnya mempunyai pengalaman yang lebih menarik dan dicirikan dengan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan individu lainnya (Fitri et al., 2024).

Dari sinilah terbentuk suatu pola yaitu ketika seseorang melihat orang lain membagikan momen menarik, ia terdorong untuk melakukan hal serupa (Eksistensialisme, 2024). Bukan hanya untuk berbagi, tapi juga untuk membuktikan eksistensinya di tengah keramaian digital. Maka, muncul kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain di media sosial (Cahyani & Pangestuti, 2023). Hal ini akhirnya akan menjadi cermin dari segala tindakan yang kita lakukan tanpa disadari (*habit*) mulai dari gaya berpakaian, apa yang akan kita lakukan untuk eksistensi, hingga aktivitas sehari-hari.

Inilah media sosial yang bukan hanya sekedar ruang untuk berbagi tetapi menjadi eksistensi dari perilaku manusia yang menjadi cermin dari setiap tindakan, pilihan dan bahkan kecemasan di era digitalisasi. Melalui fitur *Filter* kita dapat membentuk citra diri, melalui *feed* yang terlihat kita dapat menilai ataupun membandingkan, dan melalui Fomo kita terdorong untuk terus “terlihat ada (eksis)” ditengah ramai nya manusia digital. Namun pada akhirnya yang dapat menentukan arah yang berujung ke tindakan dan dampak media sosial adalah kita sendiri. Apakah kita akan terus terbawa arus dan eksistensi semu atau justru mampu untuk menjadikan media sosial sebagai sarana ekspresi yang sehat secara sadar?

Semoga tulisan ini menjadi refleksi sekaligus pengingat untuk kita bahwa “di balik layar yang kita gulir setiap hari ada kenyataan yang perlu juga kita sadari yaitu mengenai siapa diri kita, untuk tujuan apa eksistensi ini, dan sejauh mana kita mengizinkan media sosial mempengaruhi setiap keputusan atau tindakan yang kita lakukan”. Mari kita menjadi pengguna media sosial sebagai cermin yang memantulkan hal positif secara *bijak* bukan *budak* dari algoritma yang ada terhadap eksistensi semu.

Daftar Pustaka

- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfah, N. S. (2023). Pengaruh tingkat fear of missing out (fomo) dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan tiktok pada remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272–284.
- Ariyanti, K., & Purwanto, E. (2023). Dramaturgi Penggunaan Fitur Close Friend Pada Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Penggemar K-Pop Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura). *DIMENSI Journal of Sociology*, 12(1).
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram Fear of missing out and social comparison among college students who use Instagram. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 2655–5034.
- Eksistensialisme, K. M. P. (2024). Fenomena Second Account di tinjau dari Psikologi Eksistensialisme. *Universitas*, 10(11).
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21.

Setiawan, R., & Audie, N. (2020). Media Sosial Instagram Sebagai Presentasi Diri Mahasiswi Pendidikan Sosiologi Untirta. *Community: Pengawas Dinamika Sosial*, 6(1), 10–20.

Namira, A. C., Rahmiaji, L. R., & Setyabudi, D. (2024). Hubungan Kompetensi Literasi Digital Dan Tingkat Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Perilaku Penyebaran Hoaks Politik Di Media Sosial Pada Kalangan Generasi Kedua Digital Natives. *Interaksi Online*, 13(1), 474–487.

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Scrolling Tiktok Memicu Perilaku *Phubbing* di Kalangan Gen Z

Fabian Adhifa Kusnayadi

Laporan bertajuk “*Countries with the largest TikTok audience as of July 2024*” yang dipublikasi oleh firma riset Statista pada Agustus 2024 tiktok sangat populer di kalangan gen Z dengan rentang usia 18-24 tahun. Jumlah pengguna TikTok di Indonesia itu bahkan melampaui Amerika Serikat (AS). Data terbaru dari *We Are Social* dan *Meltwater* pada bulan mei 2024 menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi teratas sebagai negara dengan rata-rata durasi mengakses TikTok terlama di ponsel Android, yakni 2.495 menit per bulan. Karena kemudahan untuk mengakses aplikasi tiktok dengan sebuah video berdurasi singkat 30 detik-3 menit banyak remaja terutama gen z sampai mengabaikan lingkungan sosialnya hal ini disebut dengan phubbing. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti et al., (2022) faktor utama pada fenomena *phubbing* ini merupakan akibat teknologi berupa *smartphone* dan adanya koneksi internet.

Apa Itu *Phubbing*?

Apa sih *phubbing* itu? *Phubbing* adalah sebuah gabungan kata dari *phone* dan *snubbing* yaitu mengabaikan seseorang dengan asyik

bermain *handphone* dan lebih memilih melihat layar dibandingkan dengan berbincang bersama kerabat.

Dampak Perilaku *Phubbing*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bagus et al (2023), dampak perilaku *phubbing* yaitu mulai dari berkurangnya konsentrasi dalam berkomunikasi hingga berkurangnya konsentrasi dalam berkomunikasi berkurangnya hubungan dan juga menurunnya kualitas interaksi penurunan kualitas komunikasi karena keasyikan yang berlebihan dengan *smartphone*.

Mengapa Gen Z Sangat Rentan dalam perilaku *Phubbing*?

Pada era digital sekarang ini penggunaan media sosial sudah menjadi pendamping aktivitas sehari-hari terutama pada Generasi Z karena mereka lahir pada rentang tahun 1997–2012 yang mana dunia digital sudah sangat maju. Dapat diketahui salah satu produk dari media sosial adalah aplikasi *TikTok*, yaitu aplikasi yang sangat populer bagi kalangan Gen Z terutama dengan rentang usia 18-24 tahun. Karena pada aplikasi ini menawarkan hiburan instan yang berisi video dan konten yang diminati dan membuat algoritma sehingga pengguna seperti Gen Z ini terjebak pada aktivitas *scrolling* yang tidak berhenti sehingga hal tersebut memunculkan perilaku *phubbing*.

Menurut Hasil Penelitian Menunjukkan

Aplikasi *TikTok* dirancang dengan fitur *infinite scroll* sehingga penggunanya bisa terus menggeser layar dengan terus terhibur pada konten *TikTok* karena selalu ada konten baru yang menarik

perhatian apalagi bagi Gen Z pengguna *TikTok* dapat bertahan melihat layar rata-rata selama 2.495 menit per hari.

Hal ini dapat dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Nabilah et al (2024) menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara pengguna *TikTok* dengan perilaku *phubbing* pada remaja dengan nilai korelasi sebesar 0,828 (82,8%). Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa aplikasi seperti *TikTok* dapat memicu perubahan perilaku pada Generasi Z terutama yang menggunakan aplikasi *TikTok* dalam melakukan perilaku seperti *phubbing* atau mengabaikan lingkungan sosialnya.

Maka dari itu, sering kali kamu terlarut dalam distraksi sebuah aplikasi *TikTok* yang di dalamnya banyak konten hiburan sehingga kamu tidak sadar dengan lingkungan sosialmu dan lebih memilih untuk *scrolling* daripada berbincang dengan rekan.

Mulai dari sekarang, cobalah untuk lebih peka terhadap lingkungan sosialmu serta kurangi penggunaan *TikTok* yang dapat membuatmu terlarut di dalamnya.

Kamu sering kali merasa terhibur dengan konten *TikTok* daripada harus berbincang dengan teman, namun apakah hal tersebut dapat mempertahankan kemampuan sosialmu dan temanmu akan lebih peduli denganmu serta apa yang kamu harapkan dari *scrolling* yang tak berujung itu?

Seperti kata Muhammad Ali, “Persahabatan bukanlah sesuatu yang bisa kau pelajari di sekolah. Tapi kalau kau belum belajar memahami maknanya, maka kau belum belajar apapun. Maka kurangilah perilaku *phubbing* serta pelajarilah makna berbincang dan bercengkrama dengan teman. Semoga kita dapat hidup bersosialisasi dengan baik karena hidup harus saling membantu.”

Daftar Pustaka

- Brilliant. (2024) Indonesia Jadi Negara dengan Durasi Penggunaan TikTok Terlama 2024. <https://goodstats.id/article/indonesia-menjadi-negara-dengan-rata-rata-durasi-mengakses-tiktok-di-hp-android-terlama-ul495>.
- Galuh Putri Riyanto, Y. P. (2024) Indonesia Pengguna TikTok Terbesar di Dunia, Tembus 157 Juta Kalahkan AS. <https://tekno.kompas.com/read/2024/10/25/15020057/indonesia-pengguna-tiktok-terbesar-di-dunia-tembus-157-juta-kalahkan-as>.
- Pranoto, B., & Walisyah, T. (2023). Analisis fenomena perilaku phubbing terhadap rendahnya kualitas pergaulan remaja di Kecamatan Hinai. *JIIP-jurnal ilmiah ilmu pendidikan*, 6(7), 5077-5084.
- Ramadhani, N. V., Dewi, P. S., Putri, R. S., Diah, S. H., Aulia, V. C., & Suriani, J. (2024). FENOMENA PHUBBING REMAJA DALAM PENGGUNAAN TIKTOK. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2810-2826.

SAMUDRA
BIRU

Karya Mesin vs Hati Manusia: Kontroversi AI dalam Komunitas Seni

Oleh: Rizky Marmita H.

Pernahkah kamu bertanya-tanya mengapa banyak seniman justru merasa terancam oleh kemajuan teknologi yang katanya bisa membantu kreativitas? Jika AI bisa menggambar, menulis, bahkan menciptakan musik—apa yang tersisa untuk manusia? Di sebuah galeri kecil di Yogyakarta, seorang pelukis senior menghapus salah satu lukisannya dari pameran. Alasannya sederhana namun mengejutkan: karya itu kalah saing dari lukisan AI yang dibuat dalam hitungan detik. “Saya merasa seperti mesin tua,” katanya lirih.

Hanya dengan mengetikkan sebuah kalimat, siapa pun kini bisa menciptakan karya visual dalam hitungan detik—tanpa harus menyentuh kuas atau memahami teknik menggambar. Dengan puluhan generator AI yang tersedia, seperti Midjourney dan Dall·E, seni yang dulu lahir dari proses panjang kini bisa muncul secepat klik. Menurut artikel di website www.elegantthemes.com, kemudahan ini justru memicu gelombang penolakan dari para seniman: apakah seni masih bermakna jika tak lagi diciptakan dengan tangan dan perasaan manusia? AI digadang-gadang mampu memperluas kemungkinan kreativitas manusia. Tapi anehnya,

justru semakin banyak seniman yang merasa dibatasi, bahkan terancam, oleh kehadirannya.

Mengapa teknologi yang seharusnya jadi alat bantu malah dianggap sebagai pesaing? “AI bisa meniru teknik, tapi tidak bisa meniru rasa,” ujar Banksy dalam salah satu wawancara langka. Kutipan ini menggambarkan keresahan banyak seniman: bahwa di balik kehebatan algoritma, ada sesuatu yang tak tergantikan dari sentuhan manusia. Bayangkan kamu menghabiskan waktu berbulan-bulan melukis sebuah karya penuh makna pribadi. Tapi saat kamu mengunggahnya, komentar terbanyak justru berkata, “Mirip kayak yang dibuat AI ya.” Rasa kecewa, marah, dan kehilangan mulai bercampur jadi satu.

Karya Mesin vs Hati Manusia: Kontroversi AI dalam Komunitas Seni

Apa sih sebenarnya yang dimaksud dengan kecerdasan buatan atau AI? Menurut James H. Fetzer, mendefinisikan “*artificial intelligence*” itu rumit karena kita belum sepenuhnya sepakat soal makna kata “kecerdasan” sendiri. AI disebut “*artificial*” karena diciptakan manusia lewat rekayasa teknologi—bukan hasil proses alami seperti evolusi. Tapi pertanyaannya, apakah mesin yang tidak hidup bisa benar-benar punya “kecerdasan”?

Kalau kita mengacu pada definisi kamus, kecerdasan adalah kemampuan untuk belajar dari pengalaman, memahami informasi, dan merespons secara efektif terhadap situasi baru. Tapi apakah mesin bisa melakukan itu dengan cara yang sama seperti manusia? Misalnya, AI bisa saja tampak “cerdas” karena mampu menjawab pertanyaan atau menghasilkan karya, tapi belum tentu benar-benar *memahami* makna di baliknya. Ini seperti

seseorang yang bisa meniru jawaban bahasa asing dari buku tanpa tahu artinya—terlihat pintar, tapi tidak benar-benar paham.

Fetzer menjelaskan bahwa banyak AI sebenarnya hanya *mensimulasikan* proses berpikir manusia, bukan *menggantikannya*. Artinya, AI bisa meniru hasil, tapi belum tentu melalui cara yang sama. Ini menimbulkan pertanyaan etis dan filosofis, apakah hasil seni dari AI bisa dianggap sejajar dengan karya manusia, jika proses penciptaannya saja sangat berbeda?

Meskipun AI tidak akan menggantikan kreativitas dan visi manusia sepenuhnya, teknologi ini sangat bergantung pada karya seniman manusia. Filter Ghibli, misalnya, tidak akan ada tanpa inovasi artistik selama puluhan tahun oleh Hayao Miyazaki dan ribuan frame animasi yang diciptakan oleh para seniman Studio Ghibli.

Model AI ini belajar dengan menganalisis ribuan karya seni yang sudah ada, sering kali tanpa izin eksplisit dari pencipta aslinya. Kemudian, AI menghasilkan konten baru yang meniru gaya tersebut tanpa memberikan kompensasi atau pengakuan. Bagi seniman yang menggantungkan hidup pada ciri khas estetika mereka, hal ini menimbulkan pertanyaan mendalam tentang penggunaan yang adil dan hak cipta kreatif.

AI art bisa diibaratkan seperti blender: ia mencampur berbagai bahan visual dari gambar-gambar yang pernah ada, lalu menghasilkan sesuatu yang “baru”—tapi bukan orisinal dari nol. Sedangkan seniman manusia itu seperti koki: ia memilih bahan, mengolah dengan teknik pribadi, dan menyajikan rasa khas yang tak bisa disalin mentah-mentah. Inilah perbedaan antara kreativitas manusia dan hasil racikan algoritma.

Hayao Miyazaki, pendiri Studio Ghibli, telah lama dikenal sebagai kritikus tajam terhadap penggunaan kecerdasan buatan (AI) dalam seni. Dalam sebuah dokumenter NHK tahun 2016, ia menyatakan rasa jijiknya setelah melihat animasi yang dihasilkan oleh AI, menyebutnya sebagai “penghinaan terhadap kehidupan itu sendiri”.

Baru-baru ini, tren penggunaan AI untuk menciptakan gambar dengan gaya khas Ghibli kembali memunculkan kekhawatiran etis. Miyazaki menyoroti bahwa para pembuat teknologi ini “tidak memahami apa itu rasa sakit,” mengkritik bahwa karya-karya tersebut tidak memiliki jiwa dan kedalaman emosional yang menjadi ciri khas seni buatan manusia.

Kritik Miyazaki mencerminkan kekhawatiran yang lebih luas tentang dampak AI terhadap kreativitas manusia dan nilai seni yang autentik. Ia menekankan pentingnya pengalaman dan emosi manusia dalam menciptakan karya seni yang bermakna, sesuatu yang menurutnya tidak dapat direplikasi oleh algoritma.

Sebanyak 400 artis dan musisi asal Inggris, termasuk nama-nama besar seperti Elton John, Coldplay, dan Dua Lipa, secara terbuka mendesak pemerintah Inggris untuk merevisi undang-undang Hak Cipta di tengah kekhawatiran atas penyalahgunaan karya seni oleh teknologi kecerdasan buatan (AI). Mereka menandatangani surat terbuka yang ditujukan kepada Perdana Menteri Keir Starmer, menuntut transparansi dan perlindungan hukum terhadap penggunaan karya berhak cipta dalam pelatihan model AI.

Surat ini muncul menjelang pemungutan suara penting di House of Lords pada 12 Mei 2025, yang akan menentukan nasib amandemen rancangan undang-undang terkait. Amandemen tersebut bertujuan mewajibkan pengembang AI untuk secara

transparan mengungkap materi berhak cipta yang digunakan dalam proses pelatihan model mereka. Namun, hingga saat ini, pemerintahan Starmer menolak mendukung amandemen tersebut dan lebih memilih melanjutkan proses konsultasi yang sedang berlangsung.

Para seniman menekankan bahwa hak cipta kreatif adalah urat nadi industri kreatif, tidak hanya mengakui otoritas moral atas karya yang diciptakan, tetapi juga menjadi sumber pendapatan bagi jutaan orang di Inggris Raya. Mereka menegaskan bahwa meskipun tidak menentang kemajuan teknologi, perlindungan terhadap hak cipta harus tetap menjadi prioritas untuk menjaga keberlanjutan industri kreatif.

Karya Mesin vs Hati Manusia: Kontroversi AI dalam Komunitas Seni

Karya seni bukan sekadar gambar atau suara—ia adalah ungkapan batin, rasa, dan pengalaman manusia. Maka tak heran jika banyak seniman merasa kehilangan arah ketika mesin mulai meniru apa yang seharusnya tumbuh dari jiwa. Ketakutan mereka bukan sekadar soal teknologi, tapi tentang eksistensi dan nilai diri.

Sudah saatnya kita tak hanya kagum pada kemampuan AI, tapi juga mulai lebih sadar dalam menggunakannya. Dukung seniman lokal, hargai proses kreatif, dan mulai tanyakan: dari mana karya itu berasal? Apakah ia hasil cipta, atau hanya hasil salin? Karena di tengah gempuran inovasi digital, kita tetap perlu bertanya: apakah kemudahan menciptakan berarti kita boleh melupakan siapa yang dulu menciptakan?

Seperti yang pernah dikatakan Leo Tolstoy, “Seni bukan hasil kerajinan, melainkan transmisi perasaan artis atau seniman yang

telah mengalaminya.” Kutipan ini mengingatkan kita bahwa seni sejati adalah tentang rasa yang ditularkan—sesuatu yang belum bisa diajarkan pada algoritma.

Semoga ke depan, teknologi dan manusia bisa berjalan berdampingan—bukan saling menggantikan, tapi saling memperkaya. Karena dunia seni yang sehat adalah dunia di mana kreativitas manusia tetap jadi pusatnya.

Daftar Pustaka

Aasthadhami. (2025, April 4). *The Ghibli Filter Phenomenon: Finding Balance in the AI Art Revolution*. Retrieved from Medium: <https://medium.com/@aasthadhami8/the-ghibli-filter-phenomenon-finding-balance-in-the-ai-art-revolution-aafb6c21081a>

Evans, G. (2025, March 28). *Hayao Miyazaki's 'disgusted' thoughts on AI resurface following Studio Ghibli trend*. Retrieved from Independent: <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/films/news/hayao-miyazaki-studio-ghibli-ai-trend-b2723358.html>

FETZER, J. H. (1990). What is Artificial Intelligence? *Artificial Intelligence: Its Scope and Limits*, 4. doi:https://doi.org/10.1007/978-94-009-1900-6_1

McLean, D. (2025, January 7). *What is AI Art? How Art Generators Work*. Retrieved from Elegant Themes: <https://www.elegantthemes.com/blog/design/what-is-ai-art#using-ai-art-ethically>

Yanuar, E. R. (2025, May 12). *400 Seniman Inggris Bersatu Lawan Penyalahgunaan AI, Ada Coldplay dan Dua Lipa*. Retrieved from medcom: <https://www.medcom.id/hiburan/musik/MkMOvGDN-400-seniman-inggris-bersatu-lawan-penyalahgunaan-ai-ada-coldplay-dan-dua-lipa>

Dampak Konten dan Media Sosial pada Perilaku Konsumtif Penggemar Kpop Seventeen

Ulfatunikmah

Pernah nggak, sih, kamu melihat video *unboxing photocard* anggota Seventeen, terus tiba-tiba merasa terpanggil untuk beli albumnya juga? *One more*, pas teman-teman di grup fandom mulai pada *upload* foto *lightstick* edisi terbatas, terus jadi pengen punya juga padahal dompet sedang kritis? Inilah salah satu bentuk kekuatan media sosial dan konten digital dalam membentuk perilaku konsumtif para penggemar K-pop, termasuk pada penggemar Seventeen.

Selain konten resmi dari agensi atau idol yang mendorong kita ingin memiliki, ternyata *influencer* lokal dan sesama penggemar juga turut andil dalam memperkuat dorongan konsumsi. Banyak akun fanbase besar di twitter, instagram dan tik-tok yang membagikan koleksi mereka, bagi sebagian besar penggemar membeli merchandise atau mengikuti event yang ada tidak hanya soal materi tetapi lebih kepada ekspresi cinta dan dukungan.

Perkembangan teknologi dan maraknya pengguna sosial telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pola konsumsi masyarakat. *korean wave/hallyu* telah menjadi fenomena global yang menyebar melalui berbagai *platform* media digital, budaya

populer korea mencakup berbagai aspek seperti musik, *fashion*, dan konten hiburan sebagai wujud ekspresi diri (Alya, S., Sitasari, N. W., & Safitri, 2022). Dari berbagai kebudayaan di Korea, salah satu yang paling terkenal adalah *Kpop* atau *Korean pop*. Siapa sih Seventeen ini? Seventeen ini merupakan *boy band group* asal Korea Selatan yang dinaungi oleh agensi Pledis.

Seventeen memiliki 13 anggot yang terbagi menjadi 3 subunit, dan 3 *leader*. Grup yang dibentuk oleh agensi dengan sebutan Seventeen yaitu gabungan dari 13 member + 3 subunit + 1 team Seventeen serta nama fandom mereka dengan sebutan “*Carat*”. Penggemar *Kpop* disebut juga sebagai orang yang mempunyai loyalitas tinggi tidak hanya pada dukungan finansial tetapi juga waktu dan tindakan yang dilakukan untuk mendukung idolanya (Hanifah, Kusuma, Sos, & Kom, 2023). Contohnya menonton *live streaming*, mengikuti vote untuk acara musik, antusias membeli album dan merchandise serta menghadiri konser secara langsung. Dari agensi sendiri mengeluarkan berbagai macam benefit yang berbeda setiap pembelian album sehingga menarik perhatian untuk para fans membelinya.

Adapun penjualan album seventeen pada tahun 2024 mencapai 2,330.56 perminggu (*sumber.world chart*). Selain konten resmi dari agensi dan idol yang mendorong kita untuk membeli berbagai macam album dan merchandise ternyata benar *influencer* lokal dan penggemar juga memberikan dorongan yang kuat melalui konten reviewnya, Virginia, L. S. W. (2020) *influencer* merupakan seseorang yang aktif dan memiliki banyak pengikut serta mampu mempengaruhi perilaku audiensnya. Sehingga memunculkan dorongan yang kuat untuk berperilaku konsumtif. Selain itu fans lain juga rela untuk membeli 100 atau bahkan lebih album hanya untuk kegiatan *fansign* dengan idolanya.

Nah, dimana sih para fans/carat membeli barang-barang *merchandise* nya? Beberapa orang membelinya secara personal, tetapi sebagian besar mengikuti beberapa komunitas yang menurut mereka harganya lebih terjangkau yaitu GO (*group order*). Salah satu kendalanya yaitu biaya bisa dibilang tidak murah dikarenakan pengiriman dari luar negeri. Irawan, P. S. M. A., & Hamida, L. (2025) menjelaskan bahwa pembelian barang melalui grup atau bersamaan akan mendapatkan harga yang lebih rendah dikarenakan pembelian secara kolektif, dan akan lebih menghemat biaya pengiriman dan pajak. Namun, ketika hal ini dilakukan secara berlebihan tanpa melakukan perencanaan keuangan maka dampaknya terasa, beberapa *fans* yang yang melakukan perencanaan bahkan rela nabung berbulan-bulan hanya untuk membeli album, tiket *meet and great* serta konser, ada juga yang pinjam uang kepada temannya dengan alasan untuk melunasi album, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, T. A. (2024) dampak dari prilaku konsumtif. Dampak positifnya, mendukung akan karya karya yang dihasilkan *seventeen*, meningkatkan rasa antusiasme serta solidaritas antarfandom, dan memiliki rasa percaya diri atas identitasnya. Adapun dampak negatifnya, memiliki beban finansial yang tinggi, perilaku konsumsi yang berlebih, tekanan psikologis adanya rasa cemas karena merasa tertinggal jika tidak memiliki.

Dari uraian diatas, terlihat jelas seberapa besar pengaruh konten digital dan media sosial dalam membentuk perilaku konsumtif penggemar Seventeen. Jadi, kalau kamu merasa membeli album ini terpaksa karena melihat video unboxing teman-teman, ingatlah “menjadi carat yang baik bukan diukur dari seberapa banyak kita mengoleksi *merchandise* yang dimiliki, tetapi

seberapa tulus kita mendukung karya-karya yang dihasilkan. Walaupun beberapa carat mengatakan bahwa “membeli merch merupakan sebuah bukti loyalitas fans kepada idolanya” jadi mulai hari ini tanyakan pada diri sendiri “apakah aku membeli ini karena benar-benar menginginkannya atau sekadar takut ketinggalan trend?

Seperti kata Woozi, salah satu member Seventeen, “*Love isn't about how much you spend, but how much you care*”. Jika kamu menginginkan merchandise, tersebut kamu bisa memulainya dari hal-hal terkecil yaitu menabung, dan mengikuti grup order Hal tersebut akan mengurangi beban finansial. Menjadi Carat seharusnya menyenangkan, bukan? Yuk, jadikan fandom sebagai tempat berbagi kebahagiaan, bukan beban finansial!

Semoga ke depannya kita bisa lebih bijaksana dalam mengelola keuangan dan tetap menikmati setiap momen bersama Seventeen karena dukungan yang baik datangnya dari hati, bukan dari dompet.

Salam hangat dari Carat untuk Seventeen.

Daftar Pustaka

- Alya, S., Sitasari, N. W., & Safitri, S. (2022). Celebrity worship Girl Group “Twice” Pada Remaja. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Hanifah, Z. N., Kusuma, R. S., Sos, S., & Kom, M. I. (2023). *Budaya partisipatori komunitas Penggemar k-Pop di twitter* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Virginia, L. S. W. (2020). Analisis Aisas Model Terhadap-BTS Effect “Sebagai Brand Ambassador Dan Influencer. *Journal Komunikasi*, 11(2).

Irawan, P. S. M. A., & Hamida, L. (2025). Register Dalam Grup Order Penggemar Seventeen (Carat) Di Line. *SeBaSa*, 8(1), 182-196.

Fatimah, T. A. (2024). Perilaku Konsumtif pada Penggemar K-Boygroup Seventeen (Carat) di Surabaya. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(1), 245-258.

sumber data penjualan, world chart (<https://www.hanteochart.com/chart/world/global/weekly>)

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Kecemasan Orang Tua di Era Digital: Bagaimana Pola Pengasuhan Terpengaruh?

Zufa Al Khansa

Era digital ini merupakan zaman atau saat dimana perkembangan teknologi semakin pesat, yang mana perkembangan teknologi-teknologi ini diiringi dengan perkembangan berbagai platform media sosial. Penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari pada dasarnya dapat bermanfaat terutama dalam ranah edukasi serta hiburan pada anak. Tetapi di sisi lain, individu dengan status sebagai orang tua justru tidak sedikit yang memiliki kecemasan atau ketakutan ketika anak mereka terpapar media sosial secara berlebihan, mereka takut *screen-time* yang *over* itu akan berdampak pada keamanan, kesehatan mental serta dampak negative lainnya pada perkembangan anak mereka.

Orang tua merasa perlu memastikan bahwa anak-anak mereka terpapar konten yang sesuai dengan usia dan nilai-nilai keluarga. Di tengah arus informasi yang deras, orang tua sering kali merasa kewalahan dalam memfilter dan mengawasi aktivitas anak di dunia digital. Akibatnya, kecemasan mereka tersebut seringkali menjadi landasan atau dasar mereka untuk mengambil keputusan dalam pola pengasuhan, seperti menetapkan aturan penggunaan gawai, memilih aplikasi edukatif, hingga membatasi akses media

sosial. Oleh karena itu, tulisan ini akan membahas lebih lanjut mengenai pengaruh kecemasan terhadap pengambilan keputusan pola asuh orang tua yang tentunya akan dilandasi dengan kajian-kajian literatur pada penelitian sebelumnya. Harapannya tulisan ini akan menjadi penambah wawasan mengenai dinamika psikologis orang tua yang meghadapi tantangan tersebut di era digital ini.

Kecemasan orang tua di era digital bukan hanya berasal dari ketidaktahuan terhadap teknologi, melainkan juga karena ketidakpastian dampaknya terhadap perkembangan anak. Orang tua khawatir akan paparan konten negatif, *cyberbullying*, serta penurunan kemampuan sosial anak akibat penggunaan gawai berlebih. Menurut penelitian Aesong (2023), banyak orang tua cenderung menyerahkan anak kepada gadget karena keterbatasan waktu dan energi, yang kemudian tanpa sadar menggeser peran mereka sebagai pendidik utama dalam keluarga.

Faktor lain yang memperparah kecemasan ini adalah pergeseran nilai dalam keluarga. Dulu, waktu berkualitas bersama keluarga diisi dengan interaksi langsung. Kini, pemandangan anak dan orang tua yang duduk berdampingan tapi sibuk dengan gawai masing-masing menjadi hal yang lumrah. Keintiman dan komunikasi berkurang, sehingga pengasuhan menjadi lebih permisif atau bahkan pasif.

Pola pengasuhan yang tradisional mengandalkan otoritas dan kedekatan fisik. Namun dalam konteks digital, pengawasan secara fisik tidak lagi cukup. Pengasuhan kini menuntut literasi digital, kemampuan komunikasi yang terbuka, dan strategi mediasi konten. Modecki et al. (2022) menyebutkan bahwa pendekatan *digital parenting* yang ideal harus memperhatikan keseimbangan

antara otonomi anak dan keterlibatan orang tua secara aktif dalam kehidupan daring mereka.

Penelitian dari Permata Bening dan Diana (2022) menyoroti bahwa gaya pengasuhan demokratis yang disertai pendampingan saat anak menggunakan media digital berdampak positif terhadap perkembangan emosional anak. Anak-anak dengan pengasuhan seperti ini menunjukkan kemampuan mengelola emosi dan memahami batasan lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang diasuh secara permisif.

Di sisi lain, orang tua yang sibuk cenderung menggunakan gadget sebagai “pengasuh pengganti”. Ini tidak hanya mengurangi waktu interaksi, tetapi juga meningkatkan risiko kecanduan digital pada anak. Ketika anak-anak merasa lebih nyaman dengan layar daripada dengan kehadiran orang tua, maka pengasuhan mengalami degradasi fungsional.

Kecemasan orang tua juga diperparah oleh tekanan sosial di media. Orang tua kini tidak hanya bersaing dengan teknologi, tetapi juga dengan ekspektasi sosial yang ditampilkan melalui unggahan keluarga lain di media sosial. Hal ini menciptakan beban emosional tambahan dan seringkali menyebabkan orang tua merasa gagal, padahal yang dibutuhkan justru adalah pendekatan reflektif dan sadar konteks.

Menghadapi era digital, kecemasan orang tua merupakan hal yang wajar dan manusiawi. Namun, yang terpenting bukanlah menghindari teknologi, melainkan bagaimana menjadikannya sebagai bagian dari proses pengasuhan yang sadar dan terarah. Orang tua perlu mengembangkan kompetensi digital, membuka ruang komunikasi dua arah dengan anak, dan membangun pola relasi yang sehat di ruang maya maupun nyata.

Sebagaimana disarankan oleh Istianah (2023), pola pengasuhan yang mengedepankan pendekatan emosional, keteladanan, serta pengawasan berbasis kasih sayang dapat menjadi penyeimbang dari dominasi teknologi dalam kehidupan anak. Dalam konteks ini, keluarga tetap menjadi basis utama dalam pembentukan karakter, bahkan ketika lingkungan digital turut memengaruhi.

Pola pengasuhan di era digital adalah sebuah tantangan sekaligus peluang. Tantangan karena orang tua harus beradaptasi cepat dengan perubahan. Peluang karena teknologi juga membuka ruang-ruang baru untuk belajar, terhubung, dan berkembang bersama anak. Oleh sebab itu, kunci utama dalam menjawab kecemasan ini adalah pendidikan orang tua secara terus-menerus. Seiring dengan itu, penting juga bagi pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat luas untuk menyediakan ekosistem pendukung agar orang tua tidak berjalan sendiri dalam menjalankan fungsi pengasuhannya.

Daftar Pustaka

- Aesong, I. D. (2023). Pola Pengasuhan Anak di Tengah Maraknya Penggunaan Gadget. *Bomba: Jurnal Pembangunan Daerah*, 2, 60–72.
- Bening, T. P., & Diana, R. R. (2022). Pengasuhan Orang Tua dalam Mengembangkan Emosional Anak Usia Dini di Era Digital. *IDEAS: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Budaya*, 8(1), 179–182. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i1.643>
- Istianah, M. K. (2023). Model Pola Asuh Orang Tua dalam Membentuk Karakter Anak di Era Digital. *Irfani: Jurnal Pendidikan Islam*, 19(2), 171–180. <http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir>

Modecki, K. L., Goldberg, R. E., Wisniewski, P., & Orben, A. (2022). What Is Digital Parenting? A Systematic Review of Past Measurement and Blueprint for the Future. *Perspectives on Psychological Science*, 17(6), 1673–1691. <https://doi.org/10.1177/17456916211072458>.

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Peran Psikologi Pendidikan dalam Meningkatkan Fokus dan Motivasi Belajar di Era Digital

Raudya Tuzzahra Mustafa

Di era digitalisasi yang cepat ini, dunia pendidikan menghadapi tantangan besar dalam menjaga fokus dan motivasi belajar siswa ataupun mahasiswa. Akses informasi yang tidak terbatas dan gangguan dari media sosial menjadi salah satu faktor yang mengganggu proses belajar. Dalam situasi seperti ini, Psikologi Pendidikan menjadi jembatan sebagai pendekatan ilmiah yang mampu memahami dan mengarahkan perilaku belajar siswa secara lebih efektif. Yuanti et al. (2024) mengatakan bahwa “intensitas penggunaan teknologi pembelajaran secara signifikan meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar siswa” (Yuanti et al., 2024). Ini menandakan bahwa pemanfaatan teknologi yang tepat dapat memperkuat semangat belajar jika pemahaman psikologis yang tepat terhadap kebutuhan siswa.

Selain itu, Asna et al. (2025) menambahkan bahwa penggunaan aplikasi dan media interaktif mampu meningkatkan minat serta partisipasi aktif siswa, meskipun diperlukan pengawasan untuk menghindari distraksi digital (Asna et al., 2025). Selain itu, Ramadhani et al. (2024) menemukan hubungan positif yang

cukup kuat antara teknologi pembelajaran dan motivasi belajar, dengan nilai koefisien sebesar 0.555 (Ramadhani et al., 2024). Dukungan lain juga datang dari Yanto (2024) yang menyimpulkan bahwa “penggunaan teknologi dalam pembelajaran berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa” (Yanto, 2024). Semua temuan ini memperkuat pentingnya peran psikologi pendidikan dalam membangun sistem belajar yang tidak hanya adaptif terhadap zaman, tetapi juga berorientasi pada kesehatan mental dan motivasi internal peserta didik.

Psikologi pendidikan merupakan cabang dari psikologi yang berfokus pada studi tentang bagaimana manusia belajar dan berkembang dalam konteks pendidikan (Slavin, 2020). Ilmu ini tidak hanya meneliti cara siswa menyerap informasi, tetapi juga bagaimana motivasi, emosi, serta interaksi sosial memengaruhi proses pembelajaran (Santrock, 2021). Menurut Eggen dan Kauchak (2012), psikologi pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk strategi mengajar yang mampu menyesuaikan dengan kebutuhan kognitif dan emosional siswa. Di era digital ini, peran tersebut semakin relevan melihat banyak siswa menghadapi tantangan baru seperti distraksi teknologi, kejemuhan belajar, dan rendahnya keterlibatan dalam proses belajar secara *online* (Asna et al., 2025).

Pembelajaran digital yang tidak disertai pendekatan psikologis cenderung menurunkan fokus dan motivasi belajar siswa (Yuanti et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi guru untuk memahami prinsip-prinsip psikologi pendidikan agar mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung fokus dan keterlibatan. Menurut Ramadhani et al. (2024), terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan teknologi pembelajaran dan motivasi belajar, namun hal ini hanya efektif jika guru memahami

cara memfasilitasi teknologi secara psikologis. Hal ini diperkuat oleh Yanto (2024) yang menyatakan bahwa pendekatan teknologi berbasis psikologi pendidikan dapat meningkatkan partisipasi dan keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar. Selanjutnya, menurut Woolfolk (2016), guru yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi pendidikan lebih berhasil membangun hubungan yang positif dengan siswa, menciptakan ruang belajar yang nyaman, dan mampu menumbuhkan motivasi pada siswa.

Psikologi Pendidikan juga berkontribusi besar dalam membentuk kemampuan *self-regulation* atau pengelolaan diri siswa, yang sangat penting dalam pembelajaran mandiri berbasis teknologi (Zimmerman, 2002). Penerapan strategi seperti penguatan positif, pengaturan tujuan belajar, serta refleksi diri terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan mengurangi dampak negatif dari penggunaan teknologi yang tidak terkontrol (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008). Oleh karena itu, integrasi psikologi pendidikan dalam sistem pembelajaran digital tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan belajar jangka panjang yang berkelanjutan dan relevan dengan tantangan zaman.

Psikologi pendidikan memainkan peranan penting dalam menjawab tantangan pembelajaran di era digital saat ini yang penuh distraksi. Dengan memahami bagaimana siswa berpikir, merasa, dan bertindak dalam konteks belajar, psikologi pendidikan memberikan fondasi bagi guru untuk menyusun pendekatan yang mampu meningkatkan fokus dan motivasi siswa. Di tengah kemajuan teknologi, proses belajar tidak cukup hanya berfokus pada konten digital, tetapi juga harus memperhatikan kondisi psikologis siswa agar pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna.

Melalui penerapan prinsip seperti penguatan motivasi, pembelajaran aktif, dan pengelolaan diri (*self-regulation*), psikologi pendidikan membantu siswa mengembangkan keterampilan belajar yang tahan banting terhadap distraksi digital. Penelitian menunjukkan bahwa teknologi pembelajaran dapat menjadi alat yang sangat efektif bila digunakan bersamaan dengan pendekatan psikologis yang sesuai. Oleh karena itu, integrasi antar teknologi dan pemahaman psikologis menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh.

Sebagai saran, guru dan institusi pendidikan perlu diberdayakan dengan pelatihan tentang penerapan psikologi pendidikan dalam pembelajaran digital. Kurikulum juga harus dirancang agar mendorong keterlibatan emosional dan kognitif siswa, bukan sekadar pemberian materi. Selain itu, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana psikologi pendidikan dapat diterapkan dalam konteks *hybrid learning* dan pembelajaran berbasis teknologi. Dengan demikian, pendidikan digital tidak hanya relevan secara teknologi, tetapi juga sehat secara psikologis dan berorientasi pada perkembangan jangka panjang siswa.

Daftar Pustaka

- Asna, A., Amaliah, N., Lestari, P., & Annadzira, Z. (2025). Pengaruh teknologi terhadap motivasi belajar siswa. *Reflection: Islamic Education Journal*, 2(2), 103-111. <https://doi.org/10.61132/reflection.v2i2.658>
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2012). *Educational psychology: Windows on classrooms* (9th ed.). Pearson.

- Hasan, H., Djamdjuri, D. S., & Nurmala, I. (2022). Urgensi psikologi pendidikan dalam implementasi kurikulum merdeka belajar. *EduLine: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 9–16. <https://doi.org/10.35877/454RI.eduline1081>
- Ramadhani, A. N., Azizah, A., Prasetyo, A., Fakhriyah, F., & Fajrie, N. (2024). Pengaruh teknologi pembelajaran terhadap motivasi belajar siswa MI NU Al Falah Tanjung Rejo kelas V. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(5), 658–664. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i5.5066>
- Santrock, J. W. (2021). Psikologi pendidikan (edisi 5). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (3rd ed.). Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Slavin, R. E. (2020). *Educational psychology: Theory and practice* (12th ed.). Pearson.
- Woolfolk, A. (2016). *Educational psychology* (13th ed.). Pearson.
- Yanto, S. (2024). Pengaruh penggunaan teknologi dalam pembelajaran terhadap motivasi belajar siswa. *LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*, 2(2b), 767–769. <https://doi.org/10.35870/ljlt.v2i2b.2859>
- Yuanti, Y., Aprianti, N. A., Cheriani, C., Gilaa, T., & Letuna, Y. A. (2024). Pengaruh teknologi pembelajaran terhadap keterlibatan dan motivasi belajar siswa dari perspektif psikologi pendidikan. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(2), 100–106. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i02.1328>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

SAMUDRA
BIRU

Peranan *Artificial Intelligence* dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning*

Anis Nabila Tazkiyah

Saat ini, perkembangan teknologi sudah semakin pesat dan canggih. Salah satu perkembangan teknologi yang mulai banyak dilirik oleh masyarakat adalah kecerdasan buatan atau yang biasa disebut sebagai AI (*Artificial Intelligence*). Munculnya kecerdasan buatan (AI) dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan banyak manfaat serta kemudahan bagi para penggunanya dan telah menjadi bagian yang tak terpisahkan. Bukan hanya dimanfaatkan dalam satu bidang, kecerdasan buatan (AI) bisa digunakan dalam berbagai bidang, mulai dari industri organisasi, media dan hiburan, kesehatan, hingga pendidikan.

Dalam bidang pendidikan AI dapat membantu dalam kegiatan pembelajaran, dan saat ini sudah banyak AI yang digunakan dalam lingkungan belajar. Dengan adanya AI generative seperti ChatGPT, dapat berperan atau memfasilitasi pelajar untuk melakukan *self regulated learning* (Chang et al., 2023). Seseorang bisa belajar dengan cara yang lebih disesuaikan dengan kebutuhannya, yang mana dapat mendorong kemandirian dalam belajar pada seseorang, dimana mereka dapat mengatur proses belajarnya, menetapkan tujuan belajarnya, memilih dan menentukan strategi apa yang paling tepat

dan sesuai dengan dirinya, serta memantau dan mengevaluasi kemajuan belajarnya secara mandiri.

Sebelumnya, Apa sih *Self Regulated Learning* itu?

Menurut Zimmerman 1986 (dalam Schunk, 2008), *self regulated learning* merupakan proses pembelajaran dimana siswa secara aktif dan sadar mengendalikan pikiran (kognisi) dan tindakannya agar tetap fokus serta konsisten dalam mencapai tujuan belajarnya. Jadi, *self regulated learning* itu sebagai cara belajar siswa secara mandiri dalam mengatur apa yang ingin mereka pelajari, bagaimana cara mereka dalam belajar, kapan mereka harus belajar, menentukan tujuan yang jelas apa yang ingin dicapai dengan menggunakan strategi tertentu agar tujuan tersebut dapat tercapai.

Menurut Zimmerman (2002) (dalam (Ghimby, 2022) terdapat tiga tahap utama dalam *self regulated learning*, yaitu:

- a. Tahap *forethought*: seseorang menentukan terlebih dahulu tujuan yang ingin dicapai, merencanakan cara mencapainya, dan meyakinkan diri sendiri.
- b. Tahap *performance*: seseorang mulai melakukan cara-cara yang sudah ia buat dalam pembelajaran dan mengamati proses belajarnya.
- c. Tahap *reflection*: pada tahap ini, seseorang mengevaluasi atau menilai bagaimana mereka dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugasnya.

Penggunaan AI dan *Self Regulated Learning*

Salah satu contoh AI yang saat ini sering digunakan oleh pelajar adalah *ChatGPT*. Dalam *ChatGPT*, mereka dapat mencari dan menemukan materi-materi pelajaran yang belum mereka pahami. Bukan hanya mencari tentang materi, pelajar juga bisa meminta bantuan *ChatGPT* untuk membuat rencana belajar yang disesuaikan dengan diri mereka sendiri, yang nantinya akan dijadikan acuan untuk melihat progress pembelajaran, bahkan kita juga bisa meminta bantuan *ChatGPT* untuk menilai atau mengevaluasi bagaimana kinerja dan progress belajar kita yang sebelumnya juga sudah dibuatkan rencana belajar tersebut oleh *ChatGPT*. Namun, penggunaan *ChatGPT* ini juga perlu dilakukan secara interaktif agar penggunaannya tetap sesuai dengan tujuan awal saat mereka memutuskan untuk menggunakannya, sehingga bisa membantu *self regulated learning* mereka. Interaksi dua arah antara pelajar dan *ChatGPT* ini dapat membantu mereka untuk lebih mandiri dan mengerti akan proses belajarnya yang pada akhirnya, selain membantu *self regulated learning* juga bisa meningkatkan prestasi belajar mereka (Chang et al., 2023).

Dengan adanya AI dapat membantu pelajar dalam kegiatan belajarnya, mereka dapat menggunakan AI tersebut sesuai dengan kebutuhan belajarnya, cara mereka belajar, dan waktu belajar masing-masing.

Sejalan dengan konsep *self regulated learning* Zimmerman yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa siswa memiliki kemampuan untuk bisa mengatur tujuan, strategi, serta memantau dan mengevaluasi proses maupun maupun hasil dari pembelajaran. AI dapat dijadikan dapat dijadikan alat untuk membantu pelajar dalam melakukan tahapan *self regulated learning* dengan

lebih mudah. Mereka dapat meminta bahan materi yang sesuai, meminta *feedback*, dan meninjau perkembangan belajarnya secara langsung. Telah dijelaskan juga bahwa pembelajaran lewat AI dengan menggunakan metode *self regulated learning* juga bisa meningkatkan prestasi mereka karena adanya kesadaran untuk belajar secara mandiri

Namun, meskipun AI ini bisa digunakan oleh pelajar untuk membantu banyak hal dalam proses belajarnya, pelajar juga diharapkan agar bisa lebih bijak dalam menggunakan AI untuk menghindari ketergantungan.

Daftar Pustaka

- Chang, D. H., Lin, M. P. C., Hajian, S., & Wang, Q. Q. (2023). Educational Design Principles of Using AI Chatbot That Supports Self-Regulated Learning in Education: Goal Setting, Feedback, and Personalization. *Sustainability (Switzerland)*, 15(17). <https://doi.org/10.3390/su151712921>
- Ghimby, A. D. (2022). Pengaruh self regulated learning terhadap kemampuan berpikir kritis dan hasil belajar. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 1(12), 2091–2104.
- Schunk, D. H. (2008). Metacognition, self-regulation, and self-regulated learning: Research recommendations. In *Educational Psychology Review* (Vol. 20, Issue 4, pp. 463–467). <https://doi.org/10.1007/s10648-008-9086-3>

Membentuk Karakter di Dunia Serba Digital dalam Perspektif Psikologi Pendidikan

Denise Adrian

Di tengah dunia yang terus bergerak cepat, anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang serba instan. Teknologi bukan lagi sekadar alat bantu, ia telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Mulai dari belajar, bermain, hingga bersosialisasi, hampir semua aktivitas anak-anak dan remaja melibatkan teknologi. Namun, di balik kemudahan dan koneksi yang ditawarkan, muncul pertanyaan yang tak kalah penting: bagaimana pengaruhnya terhadap pembentukan karakter mereka?

Di era digital, proses pembentukan karakter tidak lagi sesederhana memberi nasihat atau memberi contoh. Anak-anak dan remaja sekarang tumbuh bersama internet dengan algoritma yang terus menyodorkan tontonan, tren, dan opini dari berbagai arah. Mereka belajar banyak hal bukan hanya dari guru atau orang tua, tapi juga dari video singkat, unggahan selebritas, dan komentar yang berseliweran di media sosial. Apa yang mereka lihat setiap hari membentuk cara berpikir dan bersikap, sering kali tanpa mereka sadari. Nilai-nilai seperti kesabaran, empati, atau tanggung jawab bisa tergeser oleh budaya instan, keinginan untuk viral, atau candaan yang justru mengabaikan etika.

Menurut UNICEF, sebanyak 89% anak-anak Indonesia mengakses internet setiap hari dengan rata-rata durasi 5 jam 24 menit per hari. Angka ini bukan lagi sekadar soal waktu yang dihabiskan di dunia digital, tapi tentang seberapa besar pengaruh ruang virtual terhadap cara mereka mengenal nilai, membentuk sikap, dan membuat pilihan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana proses pembentukan karakter dapat terus berkembang di tengah kebiasaan yang kini semakin dipengaruhi teknologi.

Di sinilah psikologi pendidikan hadir sebagai jembatan untuk memahami bagaimana karakter peserta didik bisa tetap tumbuh meski dunia di sekitar mereka berubah drastis. Perubahan ini juga memengaruhi cara anak-anak dan remaja belajar, yang kini dipengaruhi oleh berbagai sumber yang tak selalu sejalan dengan nilai-nilai pendidikan yang ingin ditanamkan. Mereka menyerap banyak hal—kadang tanpa sadar—from konten, komentar, hingga figur-figur publik yang mereka ikuti. Maka, bagaimana cara menanamkan nilai yang benar-benar melekat, bukan hanya sekadar disampaikan?

Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah pembelajaran berbasis nilai (*value-based education*), yang menempatkan nilai-nilai moral dan sosial sebagai inti dari proses belajar. Pendekatan ini tidak hanya mendorong peserta didik berpikir kritis, tetapi juga mengasah kepekaan sosial dan tanggung jawab pribadi.

Adiba et al. (2023) dalam Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran menjelaskan bahwa pendidikan berbasis nilai dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan terhadap perilaku eksklusivisme yang menyimpang. Nilai-nilai yang telah diajarkan membantu siswa mengembangkan sikap inklusif dan terbuka

terhadap beragam pemikiran multikultural, termasuk perbedaan kepentingan. Nilai-nilai seperti penerimaan, toleransi, dan keterbukaan terhadap keberagaman budaya dan minat dianggap krusial dalam membentuk sikap inklusif siswa. Nilai itu tidak tumbuh sendiri, ia perlu ruang, bimbingan, dan teladan. Dengan strategi pembelajaran yang tepat, termasuk penggunaan media digital yang diarahkan, nilai-nilai itu bisa hidup dan tumbuh, bahkan di tengah dunia yang serba cepat.

Penelitian oleh Pamuji et al. (2024) menekankan pentingnya pendidikan karakter di era digital untuk masa depan. Mereka menyatakan bahwa pendidikan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan sumber daya manusia agar memiliki karakter dan dapat hidup lebih baik secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter perlu diintegrasikan dalam setiap aspek pembelajaran, termasuk di dunia maya. Pendidik perlu mengajarkan siswa untuk lebih kritis terhadap konten yang mereka konsumsi dan mampu memilih informasi yang bermanfaat.

Selain itu, Chairunisa dan Humaizi (2023) dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa transformasi digital memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan karakter mahasiswa. Mereka juga menekankan pentingnya peran universitas dalam mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam lingkungan pembelajaran digital dan menyoroti pentingnya pendidikan karakter yang berbasis pada nilai-nilai sosial yang dapat membantu mahasiswa untuk lebih bijak dalam menggunakan teknologi.

Strategi lain yang dapat diterapkan adalah mengedukasi orang tua tentang pentingnya pengawasan dan pendampingan dalam penggunaan teknologi. Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk karakter anak di era digital dengan cara melindungi

anak, memberikan dorongan positif, serta meminimalkan dampak negatif dari teknologi digital melalui edukasi, pembatasan, dan penguatan nilai-nilai moral (Ilmi & Siregar, 2024). Studi oleh Dheasari et al. (2022) menyoroti bahwa tantangan utama orang tua dalam mendidik anak di era digital meliputi kurangnya pemahaman tentang teknologi, kesulitan dalam mengontrol penggunaan gadget oleh anak, dan kebutuhan akan pola asuh yang adaptif terhadap perkembangan digital.

Dalam banyak kasus, anak-anak dan remaja sering kali menghabiskan waktu lebih banyak dengan teknologi tanpa pengawasan yang memadai. Oleh karena itu, orang tua perlu dilibatkan dalam pembentukan karakter anak dengan cara mengajarkan nilai-nilai kehidupan yang baik dan memberikan contoh positif, serta membantu anak untuk memahami bahaya yang mungkin timbul dari interaksi *online*. Meski begitu, tidak semua pengaruh teknologi bersifat negatif. Banyak anak yang mampu memanfaatkan teknologi dengan cerdas dan kritis, menggunakan sumber daya digital untuk belajar dan mengembangkan diri secara positif. Tantangannya adalah bagaimana kita dapat membimbing mereka agar terus bijak dan bertanggung jawab dalam setiap interaksi digitalnya.

Di sisi lain, penting bagi para pendidik untuk terus memperbarui diri dengan perkembangan teknologi yang digunakan oleh siswa. Pelatihan untuk guru mengenai pemanfaatan teknologi secara positif dalam pendidikan karakter sangat diperlukan. Guru yang mampu mengarahkan penggunaan teknologi dengan cara yang bijak dapat menjadi contoh bagi siswa dalam berinteraksi di dunia digital.

Dengan demikian, pembentukan karakter di era digital bukanlah sesuatu yang mustahil. Tantangan yang ada dapat dihadapi dengan pendekatan yang tepat dan kolaboratif antara guru, orang tua, dan lembaga pendidikan. Psikologi pendidikan memberikan kerangka yang kuat untuk memastikan bahwa nilai-nilai kemanusiaan tetap menjadi landasan utama dalam proses pembelajaran, bahkan di tengah dunia yang terus terdigitalisasi. Dalam menghadapi masa depan yang semakin dipengaruhi oleh teknologi, pembentukan karakter yang kokoh akan menjadi bekal yang sangat berharga bagi peserta didik untuk berkembang menjadi pribadi yang baik, tidak hanya di dunia nyata, tetapi juga di dunia maya.

Karena pada akhirnya, teknologi hanyalah alat. Yang menentukan bagaimana seseorang menjalani hidup adalah nilai dan prinsip yang tertanam dalam diri. Memupuk karakter berarti menyiapkan diri untuk tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga bijak dan berintegritas dalam setiap langkah hidup.

Daftar Pustaka

- Chairunisa, H., & Humaizi, H. (2024, April). Student Character Building in the Era of Digital Transformation. *In Proceedings of the World Conference on Governance and Social Sciences (WCGSS 2023)* (p. 145). Springer Nature.
- Dheasari, A. E., Fajriyah, L., & Riska, R. (2022). Tantangan Orang Tua Dalam Mendidik Anak Di Era Digital. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 25-35. <https://doi.org/10.46773/al-athfal.v3i1.417>

Ilmi, H. N., & Siregar, M. F. Z. (2024). Peran Orang Tua dalam Pembentukan Karakter Anak di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(3), 10-10. <https://doi.org/10.47134/pjpi.v1i3.642>

Pamuji, S., Gonzales, S., & Reza, A. (2024). The Importance of Character Education in the Digital Era for the Future. *International Journal of Educatio Elementaria and Psychologia*, 1(6), 346-359. <https://doi.org/10.70177/ijEEP.v1i6.1458>

Zahruddin, Z., & Bahrissalim, B. (2023). Value Based Education to Develop Attitude of Inclusive. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 148-153. <http://dx.doi.org/10.24269/dpp.v11i1.8258>

<https://jakartaglobe.id/lifestyle/should-social-media-be-restricted-for-kids-indonesia-joins-global-effort-to-protect-children-online>

SAMUDRA
BIRU

Pengaruh Digitalisasi terhadap Perkembangan Kognitif Peserta Didik dalam Perspektif Psikologi Pendidikan

Dzakiyyah Najah Z.

Dalam era revolusi industri 4.0, digitalisasi telah menjadi elemen tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam ranah pendidikan. Kehadiran teknologi digital seperti internet, perangkat pintar, dan berbagai aplikasi pembelajaran telah mengubah cara peserta didik mengakses, mengolah, dan menyerap informasi. Fenomena ini memunculkan berbagai pertanyaan mengenai dampak jangka panjang terhadap perkembangan kognitif mereka. Dalam perspektif psikologi pendidikan, perkembangan kognitif bukan hanya tentang kemampuan berpikir logis, memecahkan masalah, dan memahami konsep, tetapi juga mencakup bagaimana peserta didik membentuk pemahaman melalui interaksi dengan lingkungan belajar mereka.

Digitalisasi menawarkan peluang besar seperti akses informasi tanpa batas, pembelajaran interaktif, dan personalisasi materi, namun di sisi lain juga membawa tantangan, termasuk potensi gangguan atensi, penurunan kemampuan refleksi mendalam, dan ketergantungan pada media digital. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara kritis bagaimana digitalisasi memengaruhi proses

berpikir, konsentrasi, dan perkembangan mental peserta didik, agar dapat disusun strategi pendidikan yang tidak hanya adaptif, tetapi juga memperkuat fondasi kognitif anak di tengah arus teknologi yang terus berkembang.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa transformasi signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Digitalisasi, yang ditandai dengan penggunaan perangkat teknologi seperti komputer, tablet, dan internet dalam kegiatan belajar, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari proses pendidikan modern. Anak-anak usia sekolah kini tumbuh dalam lingkungan digital yang kaya akan informasi, interaksi visual, dan stimulasi cepat. Dalam perspektif psikologi pendidikan, kondisi ini menjadi fenomena penting untuk dikaji, terutama karena menyangkut bagaimana teknologi digital memengaruhi perkembangan kognitif peserta didik—yakni aspek yang berkaitan dengan berpikir, mengingat, memahami, dan memecahkan masalah.

Di satu sisi, digitalisasi dapat mempercepat akses terhadap ilmu pengetahuan dan membantu menciptakan metode pembelajaran yang inovatif serta menarik. Namun di sisi lain, terdapat kekhawatiran bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan dan tidak terarah justru dapat mengganggu fokus, menurunkan kualitas pemrosesan informasi, dan melemahkan daya refleksi. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi secara kritis bagaimana digitalisasi berdampak terhadap perkembangan kognitif peserta didik agar proses pembelajaran tetap mampu mendukung tumbuh kembang mental yang sehat dan optimal.

Digitalisasi dalam Konteks Pendidikan dan Kognisi

Digitalisasi merupakan integrasi teknologi digital ke dalam sistem pembelajaran yang mengubah metode belajar konvensional menjadi lebih modern, dinamis, dan interaktif. Dalam dunia pendidikan, digitalisasi ditandai dengan penggunaan berbagai media seperti aplikasi pembelajaran, video interaktif, game edukatif, dan platform belajar daring yang memungkinkan akses pengetahuan tanpa batas ruang dan waktu. Peserta didik masa kini, yang kerap disebut sebagai *digital native* (Prensky, 2001), tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang membentuk pola interaksi mereka dengan informasi secara berbeda dibanding generasi sebelumnya.

Dalam kajian psikologi pendidikan, terutama menurut Piaget (1952), perkembangan kognitif anak berlangsung melalui tahap-tahap tertentu, mulai dari sensori-motorik hingga operasional formal. Dalam tahap perkembangan ini, lingkungan belajar berperan penting sebagai stimulus. Digitalisasi menciptakan lingkungan belajar baru yang mampu memperkaya pengalaman kognitif peserta didik, terutama dalam hal daya visualisasi, kecepatan akses informasi, dan fleksibilitas belajar. Misalnya, siswa dapat memahami konsep matematika abstrak dengan bantuan animasi, atau mengeksplorasi sains melalui simulasi interaktif. Hal ini mendukung konstruksi pengetahuan secara aktif sebagaimana dijelaskan dalam teori konstruktivisme.

Namun, kemajuan digital juga membawa tantangan. Greenfield (2017) mengungkapkan bahwa paparan berlebihan terhadap teknologi dapat menggeser pola berpikir mendalam menjadi berpikir dangkal. Peserta didik yang terbiasa mengonsumsi informasi secara cepat melalui media digital cenderung mengalami

kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, menyusun logika berpikir secara sistematis, dan memahami informasi secara mendalam. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak pada menurunnya kemampuan berpikir kritis dan analitis jika tidak didampingi dengan strategi belajar yang tepat.

Dampak Positif dan Negatif Digitalisasi terhadap Perkembangan Kognitif

Secara positif, digitalisasi dapat meningkatkan perkembangan kognitif dalam aspek memori kerja, kemampuan multitasking, serta keterampilan berpikir visual dan spasial. Aplikasi pembelajaran interaktif terbukti mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman konsep, terutama bagi peserta didik usia dini dan sekolah dasar. Digital tools seperti simulasi, animasi, dan game edukatif membantu otak memvisualisasikan informasi abstrak secara konkret, mendukung proses konstruksi pengetahuan yang lebih bermakna.

Di sisi lain, digitalisasi dapat menimbulkan dampak negatif jika tidak digunakan secara terarah. Paparan layar berlebihan dan ketergantungan pada gadget dapat mengganggu perkembangan fungsi eksekutif, seperti kemampuan perencanaan, pengendalian impuls, dan manajemen waktu. Selain itu, adanya kebiasaan “belajar sambil scrolling” membuat peserta didik kesulitan untuk mempertahankan perhatian penuh dalam satu tugas belajar. Kecenderungan ini berisiko menghambat proses pembentukan skema kognitif yang kuat dan terstruktur.

Dari sisi positif, digitalisasi mampu meningkatkan aspek aspek kognitif tertentu, seperti memori visual, respons cepat, dan kemampuan multitasking. Aplikasi pembelajaran digital yang

dirancang secara edukatif terbukti dapat meningkatkan daya ingat jangka pendek dan kemampuan memahami konsep dalam waktu yang lebih singkat (Baytak, Tarman, & Ayas, 2011). Selain itu, penggunaan simulasi dan permainan edukatif dapat memperkaya pengalaman belajar peserta didik melalui pendekatan yang menyenangkan dan bermakna.

Namun, digitalisasi juga dapat mengganggu fungsi eksekutif kognitif seperti pengendalian diri, perencanaan, dan fokus, terutama bila penggunaan teknologi tidak diawasi atau tidak dibatasi. Rahayu dan Wulandari (2020) mencatat bahwa penggunaan gawai secara berlebihan berkorelasi negatif dengan tingkat konsentrasi belajar peserta didik sekolah dasar. Anak-anak lebih mudah terdistraksi, sulit menyelesaikan tugas hingga tuntas, dan cenderung berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lain tanpa pemrosesan informasi yang memadai.

Oleh karena itu, pendidik memiliki tanggung jawab besar dalam merancang pembelajaran berbasis digital yang seimbang—yakni yang tidak hanya mengandalkan teknologi sebagai media, tetapi juga mempertimbangkan bagaimana cara berpikir anak berkembang di dalamnya. Digitalisasi hendaknya digunakan sebagai alat bantu, bukan sebagai pusat pembelajaran itu sendiri. Penguatan literasi digital, pelatihan keterampilan berpikir kritis, dan pengelolaan waktu belajar yang efektif adalah strategi penting agar digitalisasi menjadi faktor pendukung, bukan penghambat perkembangan kognitif.

Bagian Penutup

Digitalisasi dalam pendidikan telah membawa perubahan mendasar dalam proses belajar-mengajar serta cara peserta didik

mengembangkan kemampuan berpikirnya. Dari perspektif psikologi pendidikan, digitalisasi memberi peluang besar untuk meningkatkan kemampuan kognitif melalui metode pembelajaran yang lebih fleksibel, visual, dan responsif. Namun, manfaat tersebut hanya akan optimal jika disertai dengan pengelolaan yang tepat terhadap durasi, jenis konten, serta kualitas interaksi digital yang digunakan dalam proses belajar.

Penting bagi pendidik dan orang tua untuk tidak sekadar menyediakan akses terhadap teknologi, tetapi juga membimbing peserta didik dalam menggunakan media digital secara bijak dan seimbang. Penguatan keterampilan berpikir kritis, pengelolaan waktu, dan refleksi mendalam perlu terus dikembangkan agar peserta didik tidak hanya menjadi pengguna teknologi, tetapi juga pembelajar yang aktif dan berpikir dalam. Dengan pendekatan pendidikan yang terintegrasi dan adaptif terhadap perkembangan zaman, digitalisasi dapat menjadi sarana efektif dalam mendukung perkembangan kognitif anak secara optimal tanpa mengorbankan kualitas proses berpikir mereka.

Daftar Pustaka

- Anderson, J. R. (2015). *Cognitive psychology and its implications* (8th ed.). Worth Publishers.
- Baytak, A., Tarman, B., & Ayas, C. (2011). Experiencing technology integration in education: Children's perceptions. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 3(2), 139–151. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.02.41>
- Greenfield, P. M. (2017). *Mind and media: The effects of television, video games, and computers*. Psychology Press.

Kurniawan, R. (2021). Dampak digitalisasi terhadap perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 112–119. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i2.21234>

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Strategi Psikologi Pendidikan dalam Mengembangkan Kemandirian Belajar di Era Digital

Mochammad Rafli

Pada era digital yang sangat memengaruhi banyak aspek dan salah satunya adalah aspek pendidikan. Tahukah kamu strategi psikologi pendidikan dalam mengembangkan kemandirian belajar di era digital? Nah, strategi psikologi pendidikan adalah bagaimana memanfaatkan teknologi untuk mendukung kemandirian belajar. Dalam mengembangkan kemandirian belajar adalah kemampuan siswa dalam mengatur dan memotivasi dirinya selama proses belajar di era digital ini. Serta membantu siswa dalam mengatur waktu dan teknologi menjadi efektif dalam pembelajaran sesuai dengan kebutuhan individu. Dengan teori-teori konstruktivisme yang dapat membantu mengembangkan siswa dalam keterampilan yang adaptif di era digital. Misalnya, mendorong siswa menemukan solusi sendiri dalam masalah pembelajaran dengan menggunakan sumber yang ada di digital atau internet serta memungkinkan siswa lebih aktif mengembangkan kemandiriannya dalam belajar.

Dalam kurikulum merdeka belajar yang sudah diimplementasikan saat ini, mungkin dapat menjawab tantangan dan solusi pendidikan di era digital dengan tujuan memberikan kebebasan

pada siswa untuk mengatur cara belajarnya sendiri sesuai minat serta bakatnya dan diharapkan dapat menjadikan siswa lebih kreatif, inovatif dan mandiri. Di era Merdeka Belajar, proses belajar kini lebih berpusat pada siswa. Artinya, siswa didorong untuk belajar secara mandiri dan aktif. Harapannya, kebebasan ini bisa membantu siswa merasa lebih nyaman dan bahagia saat belajar. Ketika siswa merasa senang, tidak tertekan, dan merasa apa yang mereka pelajari bermanfaat untuk hidup mereka, itulah yang disebut dengan *student well-being* atau kesejahteraan siswa (Arianti & Alamsyah, 2023).

Student well-being merupakan suatu keadaan di mana siswa merasa nyaman, bahagia, tidak mengalami tekanan, serta mampu merasakan proses pembelajaran supaya memiliki makna dalam kehidupan mereka.

Menurut Nadia et al. (2022) dalam jurnalnya yaitu “Merdeka Belajar dalam Persepektif”, Kurikulum Merdeka hadir sebagai bentuk kebijakan yang disesuaikan untuk mengembalikan tujuan dari pendidikan. Dengan mengedepankan konsep merdeka belajar, sistem pendidikan nasional diarahkan kembali pada Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia, yang memberikan keleluasaan bagi sekolah untuk menginterpretasikan kompetensi dasar kurikulum sesuai dengan konteks dan kebutuhan mereka. Merdeka belajar mencakup kebebasan dalam berpikir, berekspresi melalui karya, serta kemampuan untuk menghargai dan merespons berbagai perubahan yang terjadi di lingkungan sekitar.

Tahukah kamu? Ternyata salah satu faktor yang memengaruhi kemandirian belajar siswa adalah motivasi belajar pada dirinya yang sangat merangsang hasratnya dalam belajar sendiri di era

digital ini. Di zaman sekarang yang sangat berhubungan dengan teknologi terutama dalam hal-hal pendidikan khususnya pada kemandirian belajar yang menjadi tuntutan pada siswa untuk mengingat tantangan masa depan serta berbagai masalah tentang tingkat kemandirian belajar.

Menurut Mayasari et al. (2021), kegiatan belajar mandiri merupakan kegiatan yang menyadari kesadaran seseorang dalam belajar atau menyerahkan kontrol diri siswa dalam pembelajaran mandiri. Ciri-ciri kemandirian belajar dalam diri individu, dilihat dalam tiga karakteristik: individu telah mengetahui apa yang ingin dicapai dalam belajarnya; individu telah dapatkan sumber belajar sendiri dan mengetahui bahan-bahan belajarnya; dan individu dapat menilai tingkat kemampuannya dalam melakukan pekerjaannya atau dapat memecahkan permasalahan yang ditemuinya.

Strategi psikologi pendidikan berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku belajar mandiri pada siswa. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui penguatan literasi digital. Penelitian oleh Sestiani et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi literasi digital dapat meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* pada siswa. Adanya literasi digital yang baik dapat mengembangkan kognitif siswa dalam mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Dari perspektif psikologi pendidikan, motivasi belajar juga menjadi faktor penting dalam mengembangkan kemandirian belajar.

Motivasi belajar memiliki definisi yaitu dorongan internal dan eksternal pada individu yang belajar untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuan. Menurut Mc Donald (dalam Kompri, 2016: 229), motivasi adalah suatu perubahan energi di

dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Dengan demikian munculnya motivasi ditandai dengan adanya perubahan energi dalam diri seseorang yang dapat disadari atau tidak (Rahman, 2021)

Namun, tantangan dalam mengembangkan kemandirian belajar di era digital tetap ada, seperti keterbatasan akses teknologi dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang komprehensif dan kolaboratif antara pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan kemandirian belajar siswa.

Kemandirian belajar merupakan kompetensi esensial yang harus dikembangkan pada peserta didik di era digital saat ini. Perubahan dalam dunia pendidikan akibat kemajuan teknologi menuntut siswa untuk mampu mengatur dan mengarahkan proses belajarnya sendiri—mulai dari menetapkan tujuan, mengelola waktu, memilih sumber belajar yang tepat, hingga menilai hasil belajarnya. Dalam hal ini, strategi psikologi pendidikan menjadi pendekatan yang efektif untuk membentuk sikap dan perilaku belajar yang mandiri, terutama melalui peningkatan motivasi belajar, penguasaan literasi digital, dan kemampuan mengelola emosi.

Kurikulum Merdeka memberikan keleluasaan kepada siswa untuk menentukan metode belajar yang paling sesuai dengan minat dan potensi mereka, sejalan dengan prinsip kesejahteraan siswa (*student well-being*) yang menekankan pada pengalaman belajar yang menyenangkan, bebas dari tekanan, dan bermakna. Pengembangan kemampuan belajar yang diatur sendiri (*self-*

regulated learning) menjadi fokus utama dari pendekatan ini. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa literasi digital yang baik memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Daftar Pustaka

- Arianti, A. E., & Alamsyah, M. N. (2023). *Strategi Inovatif Dalam Bk: Mewujudkan Kemandirian Siswa Di Era Merdeka Belajar Melalui Cybercounseling*.
- Mayasari, I., Eryanto, A., & Wulandari, D. (2021). *Motivasi Belajar Dan Kemandirian Belajar: Studi Empiris Pada Mahasiswa Paralel Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Nadia, O. D., Desyandri, & Erita, Y. (2022). *Merdeka Belajar Dalam Perspektif*.
- Rahman, S. (2021). *Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar*.
- Sestiani, R. A., Septiana, A. C., Putri Setiawan, X. P., & Muhid, A. (2022). Edukasi Literasi Digital untuk Meningkatkan Self Regulated Learning pada Mahasiswa. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(2), 202. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i2.5299>



SAMUDRA
BIRU

Perubahan Gaya Belajar di Era Teknologi: Tinjauan Psikologi

Nabila Chairunissa

Pernah nggak, sih, kamu ngerasa udah belajar seharian tapi kayak nggak masuk apa-apa ke otak? Padahal kamu udah buka YouTube, dengerin *podcast* belajar, ikut kelas *online*, sampai catatan digital penuh warna. Tapi tetap aja, hasilnya zonk. Malah kadang kamu lebih fokus mikirin notif yang masuk daripada materi kuliah. Belajar sih belajar, tapi sambil *scroll* TikTok, bales chat, atau buka Shopee. Multitasking? Iya. Efektif? Belum tentu.

Penelitian oleh Yuanti et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi pembelajaran secara signifikan meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar siswa. Studi ini mengungkapkan bahwa siswa di wilayah urban memiliki keterlibatan dan motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa di wilayah rural, yang dikaitkan dengan intensitas penggunaan teknologi pembelajaran.

Di era teknologi kayak sekarang, gaya belajar kita memang banyak berubah. Tapi pertanyaannya: perubahan ini bikin kita makin pinter, atau malah makin gampang terdistraksi? Lewat buku ini, yuk kita bahas gimana teknologi ngaruh ke cara kita

belajar—dan yang paling penting, gimana pengaruhnya ke kondisi psikologis kita sebagai pelajar zaman now.

Teknologi dan Evolusi Gaya Belajar

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam gaya belajar generasi saat ini, terutama Generasi Z dan Alpha. Metode pembelajaran konvensional yang bergantung pada buku teks dan ceramah kini bersaing dengan metode pembelajaran digital seperti platform *e-learning*, aplikasi interaktif, dan video pembelajaran. Proses belajar saat ini tidak lagi terbatas pada ruang kelas formal, melainkan dapat berlangsung di mana saja dan kapan saja.

Multitasking Digital: Antara Efisiensi dan Distraksi

Multitasking adalah salah satu masalah utama gaya belajar berbasis teknologi. Banyak pelajar percaya mereka bisa mengerjakan banyak hal sekaligus mendengarkan podcast sambil *scrolling* media sosial, atau mencatat sambil membalas pesan. Sayangnya, multitasking tidak selalu berbanding lurus dengan efektivitas belajar.

Penelitian oleh Rosen et al. (2013) menemukan bahwa multitasking saat belajar justru menurunkan kualitas perhatian, mengganggu daya ingat jangka pendek, dan memperlambat pemrosesan informasi. Siswa yang sering berpindah tugas digital (*task switching*) cenderung memiliki performa akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang fokus pada satu aktivitas.

Keterlibatan dan Motivasi Belajar di Era Digital

Meski begitu, teknologi tidak sepenuhnya berdampak negatif. Jika dimanfaatkan dengan tepat, ia justru mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan belajar. Dalam konteks psikologi pendidikan, motivasi dan keterlibatan belajar merupakan dua faktor penting yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran (Gama, 2019). Motivasi belajar merujuk pada dorongan internal yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku belajar siswa, sedangkan keterlibatan belajar mencakup tingkat perhatian, ketekunan, dan kegigihan yang ditunjukkan siswa dalam proses pembelajaran (Dauyah & Yulinar, 2018).

Dampak Psikologis

Tidak bisa dipungkiri, bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis pelajar. kelelahan digital (*digital fatigue*), dan perasaan kewalahan akibat banyaknya informasi (*information overload*) menjadi tantangan tersendiri.

Terkadang situs jejaring sosial digunakan sebagai sarana pelarian dari kehidupan nyata yang memicu stres dan tidak menyenangkan bagi individu (Maheswari dkk, 2013). Ketika mengakses situs jejaring sosial, individu merasa bersemangat kembali dan muncul perasaan tenang ketika dapat berinteraksi dengan orang lain melalui media internet tersebut (Maheswari dkk, 2013). Senada dengan Nurmadia, Wigati & Masluchah (2013), menyatakan bahwa pengguna media social yang mengalami kecanduan media sosial kerap memutus komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya di dunia nyata, sehingga mengabaikan aktivitas social dan waktu luangnya. Selain itu, menurut Gray (dalam Scheinbaum, 2017)

tingkat narsisme di antara para orang dewasa menunjukkan adanya peningkatan dalam hal narsisme dan depresi. Ini menunjukkan bahwa penting bagi pelajar zaman now untuk memiliki literasi digital yang sehat, termasuk kemampuan mengatur waktu layar, menetapkan batas, dan mengelola fokus.

Penutup

Jadi, kalau kamu sering merasa belajar jadi beban dan sulit fokus di tengah banjir informasi digital, mungkin bukan karena kamu malas atau tak mampu. Bisa jadi, kamu hanya belum memberi ruang untuk memahami gaya belajarmu sendiri di era yang serba cepat ini. Cobalah mulai dari hal sederhana—misalnya, belajar tanpa distraksi selama 25 menit dan istirahat 5 menit. Bukan karena kamu harus sempurna, tapi karena kamu sedang belajar memahami ritmemu sendiri.

Kapan terakhir kali kamu benar-benar hadir saat belajar? Bukan sekadar membuka video pembelajaran, tapi benar-benar menyerap isinya?

Seperti kata Albert Einstein, “*Seseorang yang tidak pernah melakukan kesalahan, tidak pernah mencoba sesuatu yang baru.*” Jadi, jangan takut gagal. Belajar bukan soal instan, tapi proses yang terus berkembang.

Semoga ke depan, kita tak hanya mahir menggunakan teknologi untuk belajar, tapi juga bijak mengelola fokus, waktu, dan emosi. Karena belajar yang sehat bukan hanya soal nilai, tapi juga tentang menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri di tengah dunia digital ini.

Daftar Pustaka

- Widowati, I. R., & Syafiq, M. (2022). Analisis dampak psikologis pada pengguna media sosial. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 272-283.
- Yuanti, Y., Aprianti, N. A., Cheriani, C., Gilaa, T., & Letuna, Y. A. (2024). Pengaruh Teknologi Pembelajaran terhadap Keterlibatan dan Motivasi Belajar Siswa dari Perspektif Psikologi Pendidikan. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(2), 100–106.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 17(2), 163-177.

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Kecanduan Gadget atau Inovasi Pembelajaran? Dilema Psikologi Pendidikan di Era Digital

Rafi Ahmad Shidqi

Derasnya arus digitalisasi dalam dunia pendidikan menimbulkan dilema antara pemanfaatan gadget sebagai sarana inovatif dan risiko kecanduan yang mengganggu perkembangan peserta didik. Gadget memang menghadirkan akses luas terhadap informasi dan metode belajar interaktif, terlebih sejak pandemi COVID-19 yang mempercepat adopsi *platform* digital seperti *Google Classroom* dan *Zoom* dalam sistem pembelajaran. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi menurunkan konsentrasi, kualitas tidur, serta kesehatan mental siswa (Putra & Wulandari, 2022; Ramadhani et al., 2023). Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru dan orang tua dalam menyeimbangkan manfaat teknologi dengan dampak negatifnya terhadap aspek kognitif dan psikososial anak.

Dari perspektif psikologi pendidikan, penting untuk tidak hanya menyoroti frekuensi penggunaan gadget, tetapi juga tujuan, isi, dan konteks penggunaannya. Gadget dapat memperkaya pengalaman belajar jika digunakan secara terarah dan kritis, namun berisiko menurunkan fokus ketika didorong oleh motif hiburan semata (Wahyuni & Santoso, 2020; Yuliana & Prasetya,

2024). Oleh karena itu, dilema ini sebaiknya dipahami sebagai dua sisi dari satu realitas, bukan dua kutub yang saling meniadakan. Dunia pendidikan dituntut untuk menciptakan ekosistem belajar yang adaptif dan sehat, di mana teknologi digunakan secara bertanggung jawab. Peran pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan sangat krusial dalam merancang pedoman penggunaan gadget yang seimbang supaya siswa tidak hanya menjadi pengguna, tetapi juga pengelola teknologi yang bijak (Suhendar & Lestari, 2021).

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan konsentrasi dan memori jangka pendek siswa. Penelitian oleh Putra dan Wulandari (2022) menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan gadget lebih dari dua jam per hari mengalami penurunan fokus dalam kegiatan belajar. Hal ini disebabkan oleh efek multitasking digital yang membuat otak kesulitan menyaring informasi relevan dari yang tidak penting. Selain itu, paparan notifikasi yang terus-menerus dapat mengganggu alur berpikir dan membuat siswa lebih mudah terdistraksi. Akibatnya, kualitas pembelajaran menurun meskipun sarana pembelajaran digital tersedia. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang menekankan perhatian penuh dan pengelolaan waktu digital menjadi sangat penting untuk dikembangkan di lingkungan sekolah.

Keterikatan emosional terhadap gadget juga dapat memicu isolasi sosial dan menurunnya keterampilan interpersonal siswa. Anak-anak dan remaja yang terlalu asyik dengan dunia digital sering kali mengurangi interaksi langsung dengan teman sebaya maupun anggota keluarga, yang seharusnya menjadi ruang pembentukan empati dan kemampuan komunikasi. Menurut penelitian oleh Ramadhani et al. (2023), siswa yang mengalami

“*digital dependency*” menunjukkan kecenderungan lebih tinggi terhadap perasaan kesepian, kecemasan sosial, dan penurunan motivasi belajar. Lingkungan pendidikan perlu merespons situasi ini dengan mendorong aktivitas kolaboratif, baik dalam format daring maupun luring, guna menumbuhkan kembali keterampilan sosial yang sehat dan seimbang dengan kemajuan teknologi.

Tantangan terbesar dalam menyeimbangkan penggunaan gadget adalah pada aspek regulasi diri siswa. Banyak peserta didik belum memiliki kemampuan untuk mengatur durasi dan jenis konten yang mereka akses secara mandiri. Penelitian Wahyuni dan Santoso (2020) menegaskan bahwa siswa yang diberi bimbingan eksplisit tentang manajemen penggunaan gadget lebih mampu mengontrol dorongan untuk menggunakan aplikasi hiburan selama jam belajar. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi kurikulum literasi digital yang tidak hanya mengajarkan penggunaan teknologi, tetapi juga mendidik siswa untuk memiliki kesadaran kritis terhadap dampaknya. Guru dan orang tua perlu berkolaborasi dalam memberikan arahan, batasan, serta teladan dalam penggunaan teknologi sehari-hari.

Pada tataran kebijakan, dibutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan seluruh pemangku kepentingan dalam menyusun pedoman penggunaan gadget di lingkungan pendidikan. Suhendar dan Lestari (2021) menyarankan adanya peraturan sekolah yang tidak bersifat melarang, tetapi lebih kepada membentuk budaya penggunaan teknologi yang sehat dan produktif. Kebijakan ini sebaiknya disertai pelatihan rutin bagi guru dan orang tua mengenai perkembangan teknologi digital dan implikasinya terhadap psikologi anak. Dengan begitu, pendidikan digital tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi bagian dari sistem

yang mendukung perkembangan siswa secara utuh. Transformasi digital di dunia pendidikan harus berjalan beriringan dengan pembangunan karakter agar peserta didik tidak sekadar menjadi pengguna pasif, tetapi juga agen perubahan yang mampu memanfaatkan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab.

Pada akhirnya, penggunaan gadget dalam pendidikan bukan soal baik atau buruk, melainkan soal bagaimana menempatkannya secara bijak. Teknologi memang menawarkan kemudahan dan peluang besar dalam proses belajar, tetapi jika tidak diimbangi dengan pengawasan dan pemahaman yang tepat, justru bisa menimbulkan masalah baru, terutama bagi perkembangan siswa. Guru dan orang tua memiliki peran penting dalam mengarahkan anak agar tidak hanya mahir menggunakan teknologi, tapi juga mampu mengelola waktu, emosi, dan perhatian mereka di tengah godaan digital yang terus-menerus. Pendidikan yang sehat adalah pendidikan yang mampu merangkul kemajuan tanpa kehilangan kendali atas nilai-nilai dasar perkembangan manusia.

Oleh karena itu, sudah saatnya bagi pihak sekolah, anggota keluarga, hingga pemerintah bekerja sama untuk membangun ekosistem digital yang lebih manusiawi. Daripada melarang atau membatasi secara kaku, memberikan pendekatan yang lebih mendidik dan membentuk kebiasaan positif akan jauh lebih berdampak dalam jangka panjang. Gadget hanyalah alat, yang terpenting adalah siapa yang menggunakannya dan untuk apa. Jika siswa dibekali dengan kesadaran, pendampingan, serta keteladanan yang konsisten maka teknologi bisa menjadi teman belajar yang menyenangkan sekaligus mendewasakan. Begitupula sebaliknya, jika tidak dibekali hal-hal tersebut maka teknologi bisa menjadi racun untuk para siswa.

Daftar Pustaka

- Putra, A. N., & Wulandari, F. R. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap perhatian dan perkembangan sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(2), 78–85. <https://doi.org/10.21009/jppi.112.07>
- Putra, A., & Wulandari, D. (2022). Penggunaan handphone dan dampaknya bagi aktivitas belajar. *Jurnal IDEAS*, 2(4), 961–974.
- Ramadhani, L., Sari, M. P., & Nugroho, A. (2023). Screen time, kesehatan mental, dan performa belajar siswa sekolah dasar di era pasca pandemi. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 13(1), 23–32. <https://doi.org/10.31294/jipp.v13i1.4129>
- Ramadhani, R., Nugroho, S., & Sari, M. (2023). Dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental dan karakter peserta didik di SMPN 2 Tanjungsiang. *Journal of Applied Psychology*, 9(11), 125–186.
- Setiawan, R., & Nurhadi, D. (2021). Efektivitas pembelajaran daring menggunakan aplikasi digital pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(4), 45–52.
- Suhendar, A., & Lestari, M. (2021). Strategi mengatasi dampak negatif kebiasaan penggunaan gadget. *Jurnal Didaktika*, 11(2), 1395.
- Suhendar, I., & Lestari, D. (2021). Pengaruh pendekatan pedagogis terhadap efektivitas penggunaan teknologi dalam pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 99–110.
- Wahyuni, R., & Santoso, T. (2020). Analisis kecanduan gadget dan pengaruhnya terhadap motivasi belajar siswa SMP. *Jurnal Perspektif Psikologi di Era Digitalisasi* || 171

Psikologi Remaja, 4(3), 55–61.

Wahyuni, S., & Santoso, A. (2020). Pengaruh gadget terhadap minat belajar siswa kelas V di SDN 12 Muntei. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1980), 1349–1358.

Yuliana, D., & Prasetya, A. H. (2024). Peran literasi digital dalam membedakan penggunaan gadget untuk hiburan dan pembelajaran pada remaja. *Jurnal Literasi Digital dan Pendidikan*, 5(2), 18–26.

SAMUDRA
BIRU

Pengaruh Paparan Berita Palsu dan Disinformasi Digital terhadap Penalaran Kritis dan Kepercayaan Epistemik

Ad'nin Zulkhairani

Bayangkan seorang pelajar SMA, sebut saja Arya, yang dengan percaya diri membagikan artikel di media sosial tentang “risiko berbahaya dari vaksin” yang ia baca di sebuah blog tanpa nama. Beberapa hari setelah itu, saat berdiskusi di kelas, argumen yang ia sampaikan berdasarkan informasi tersebut terbantahkan oleh fakta ilmiah yang kuat. Kisah sederhana ini menunjukkan seberapa mudahnya orang, terutama anak muda yang tumbuh di zaman digital, terpapar dan dipengaruhi oleh informasi yang salah dan hoaks.

Media sosial merupakan platform *online* yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dan membagikan konten seperti teks, foto, dan video. Platform ini membuatnya mudah bagi siapa saja untuk menyebarluaskan informasi di mana saja dan kapan saja, dengan berbagai keuntungan sesuai kebutuhan mereka. (Pangapuli, 2021).

Ketergantungan pada media sosial sebagai informasi membawa tantangan besar, salah satunya adalah disinformasi. Informasi yang tersebar di media sosial sering kali belum diverifikasi, sehingga

potensi penyebaran informasi yang tidak akurat. Masyarakat bisa kehilangan kepercayaan pada sumber informasi yang valid dan terpercaya akibat disinformasi.

Dalam menghadapi tantangan ini, berfikir kritis menjadi keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam menilai dan menerima informasi baik dari media sosial atau dari perorangan. Kurangnya literasi digital membuat masyarakat mudah terpengaruh hoaks dan kesulitan membedakan informasi benar dan palsu.

Kita hidup dalam era *post-truth*, ketika emosi lebih dipercaya daripada fakta, dan ketika opini yang viral sering kali dianggap lebih benar daripada data yang sah. Disinformasi menyelinap bukan hanya lewat pesan berantai, tetapi juga dalam bentuk video deepfake, meme, bahkan konten edukatif yang manipulatif.

Maka dari itu, setelah memahami bagaimana pengalaman pribadi seperti Arya bisa menjadi cerminan dari masalah yang lebih luas, kita perlu mengupas lebih dalam: bagaimana sebenarnya disinformasi digital bekerja, siapa saja yang paling rentan terhadapnya, dan apa peran agama, literasi digital, serta teknologi dalam membentuk respons masyarakat.

Disinformasi dalam Perspektif Islam: Antara Etika dan Tanggung Jawab

Dalam Islam, penyebaran informasi tidak hanya dilihat dari aspek kebenaran faktual, tetapi juga dari niat dan dampaknya terhadap masyarakat. Al-Qur'an dan Sunnah menekankan pentingnya tabayyun (klarifikasi) sebelum menerima dan menyebarkan informasi. Hal ini menjadi landasan etis bagi umat Muslim untuk

bersikap kritis terhadap berita palsu dan propaganda yang marak di era digital (Alifi et al. 2024)

Sebagai contoh, menurut Alifi et al. (2024) menyatakan bahwa umat Muslim diharapkan dapat menyaring berbagai berita hoaks yang dapat menimbulkan perpecahan dengan cara berpegang pada Al-Qur'an dan Sunnah untuk bersikap, berperilaku, dan berpikir sesuai dengan ketentuan dari Allah SWT. Media sosial, dalam konteks ini, tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai platform untuk menyebarkan pesan-pesan kebaikan dan memperkuat ukhuwah.

Literasi Digital sebagai Benteng Melawan Hoaks

Penyebaran hoaks dan disinformasi di dunia digital sering kali diperparah oleh rendahnya literasi digital di kalangan masyarakat. Kurangnya kemampuan untuk memverifikasi sumber informasi dan memahami konteks dapat membuat individu mudah terpengaruh oleh informasi yang menyesatkan.

Menurut Mohammad et al. (2024) dijelaskan bahwa pentingnya literasi digital, regulasi, serta kolaborasi lintas sektor menjadi kunci dalam menangkal penyebaran informasi yang salah. Individu, masyarakat, pemerintah, dan platform digital perlu bekerja sama dalam memerangi fenomena ini. Studi tersebut juga menekankan bahwa hoaks dan disinformasi memiliki potensi merusak tidak hanya bagi individu tetapi juga pada level sosial, politik, dan ekonomi.

Teknologi Deepfake terhadap Kelompok Rentan

Kemajuan teknologi seperti *deepfake* telah menambah kompleksitas dalam penyebaran disinformasi. *Deepfake* memungkinkan

pembuatan konten visual yang sangat meyakinkan namun palsu, yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi menyesatkan atau merusak reputasi individu, terutama terhadap kelompok rentan seperti perempuan.

Rakhmawati (2024) membahas tentang bagaimana teknologi ini dapat meningkatkan kerentanan perempuan terhadap eksploitasi dan kekerasan berbasis gender. Penguasaan teknologi yang tidak mandiri akan membawa bencana bagi penggunanya, dan landasan kemandirian muncul ketika pemahaman, keterampilan, dan kepatuhan terhadap nilai-nilai etis dikedepankan.

Membangun Kepercayaan Epistemik di Era Digital

Kepercayaan epistemik merujuk pada keyakinan seseorang terhadap sumber pengetahuan dan proses memperoleh pengetahuan tersebut. Di era digital, kepercayaan ini sering kali tergerus oleh banjir informasi yang tidak terverifikasi. Untuk membangun kembali kepercayaan epistemik, diperlukan pendekatan yang holistik, termasuk pendidikan literasi informasi, penguatan nilai-nilai etis, dan regulasi yang efektif.

Studi dalam *Jurnal Komuniti* (Selyna R, 2023) menyoroti bagaimana penyebaran disinformasi yang disebabkan oleh anonimitas dan keterbukaan dalam jaringan media sosial menjadi semakin mudah, sehingga menuntut upaya kolektif dalam membangun ekosistem informasi yang sehat dan terpercaya

Menjadi Pembaca yang Kritis, Bukan Sekadar Pengguna

Di tengah aliran informasi yang terus menerus, kemampuan untuk menjadi pembaca yang berpikir kritis adalah sebuah kewajiban intelektual yang tidak bisa diabaikan. Penyebaran disinformasi

secara digital kini bukan lagi sekadar gangguan kecil, melainkan telah berubah jadi ancaman serius bagi logika dan struktur sosial yang seimbang. Hal ini dapat mengelabui emosi, membelokkan pandangan, dan memperlemah kemampuan berpikir, terutama di antara kaum muda yang lebih sering berinteraksi dengan perangkat digital ketimbang dengan pengalaman langsung.

Penyebaran berita palsu yang meluas tidak hanya mengurangi kualitas kemampuan berpikir kritis, tetapi juga merusak keyakinan epistemik yakni keyakinan individu terhadap proses dan sumber kebenaran. Ketika publik mulai meragukan sains, jurnalisme yang kredibel, atau para pakar ilmiah, maka kebohongan dapat tumbuh dengan mudah atas nama apa yang disebut sebagai “kebenaran alternatif”.

Sebagai penulis dan pembaca, kita perlu lebih dari sekadar memahami teknologi. Kita membutuhkan pemahaman akan kebenaran. Kita perlu mampu tidak hanya cepat dalam menerima informasi, tetapi juga dapat mencerna, mengajukan pertanyaan, dan menyaring informasi tersebut. Karena hanya dengan cara itu, kita dapat mempertahankan pemikiran yang jelas di tengah gaduhnya dunia digital.

Semoga tulisan ini tidak hanya dijadikan bacaan, tetapi juga menjadi bahan refleksi bagi siapa saja yang peduli terhadap masa depan generasi yang kritis dan berpengetahuan.

Daftar Pustaka

- (Alifi et al., 2024)Alifi, D. P., Hidayah, F. N., Vanessa, A., & Fajrussalam, H. (2024). Media Dalam Islam; Membangun Sikap Kritis Terhadap Berita Palsu dan Propaganda. *Jurnal Perspektif Psikologi di Era Digitalisasi* || 177

IHSAN *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 122–133. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v2i2.201>

Diantini N, P. (2025). *Berpikir Kritis Dalam Menghadapi Tantangan Disinformasi Di Era Digital*. 2, 830–837.

Legowo, R. S. (2023). Ketika Penyebaran Berita Palsu Melahirkan Industri Baru: Studi Kasus Drone Emprit. *Komuniti : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 15(1), 75–97. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v15i1.20053>

Mohammad, B. F., Amrullah, A. W., & T. (2024). MENANGKAL PENYEBARAN HOAKS DAN DISINFORMASI DI DUNIA DIGITAL. 4, 2020–2025.

Rakhmawati, R. (2024). PUANOGRAFI: Studi Interpretasi Tren Kerentanan Perempuan Dari Perspektif Lintas Agama Pada Teknologi Deepfake. *Sanskara Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(02), 64–75. <https://doi.org/10.58812/sish.v1.i02>

SAMUDRA
BIRU

Pengaruh Teknologi terhadap Perkembangan Kognitif Anak: Antara Pendidikan dan Distraksi Permainan Daring

Aliah Syifa

Sejalan dengan perkembangan zaman dimana sekarang ini teknologi mendominasi yang di era pendidikan. Media digital seperti internet, aplikasi edukasi, dan perangkat elektronik, memiliki potensi besar dalam mendukung pembelajaran anak-anak. Pemanfaatan media digital juga membawa tantangan, terutama terkait dengan dampak negatif yang dapat ditimbulkan jika tidak digunakan dengan bijak dan aman.

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat, media digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam dunia pendidikan. Sehingga mayoritas anak telah terbiasa dengan hadirnya teknologi. Perkembangan otak anak yang masih dalam masa pertumbuhan membuat mereka mudah terpengaruh oleh apa yang mereka lihat dan dengar. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa media digital yang digunakan dalam pendidikan anak tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan anak, tetapi juga aman dan tidak menimbulkan dampak buruk.

Untuk mendukung terwujudnya pemanfaatan teknologi dalam dunia pendidikan, telah banyak diciptakan berbagai macam media pembelajaran dengan visual, salah satunya media pembelajaran permainan atau game edukasi. Sebuah aplikasi game dapat kita manfaatkan melalui media teknologi seperti smartphone, komputer/laptop, dan tablet. Hasil survei Stat Counter, Indonesia menduduki peringkat ketiga sebagai pengguna teknologi, di mana sebanyak 74,42% pengguna *smartphone*, 24,22% pengguna komputer/laptop, dan 1,36% pengguna tablet (Stat Counter, 2018). Jumlah ini terus naik secara signifikan pada tahun 2021 pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai 167 juta orang dengan presentase 89% dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia.

Permainan edukasi digital merupakan kegiatan belajar mengajar dengan bantuan permainan digital, sehingga kegiatan belajar sangat erat kaitannya dengan penggunaan permainan. Permainan edukasi digital tidak dapat dibedakan dari permainan tradisional dan dapat dibandingkan dengannya, tetapi disebut permainan mengajar, yang memungkinkan siswa mampu melakukan interaksi dan memahami dunia melalui lingkungan kehidupan (Edwards, 2013). Game ini mampu dipergunakan untuk mempraktikan pengetahuan faktula dan menghasilkan keahlian virtual sehingga mampu menyesuaikan emori refleksi serta pengetahuan karena hasil campuran dari kegiatan pembelajaran dan game (Nikiforidou, 2018).

Permainan edukasi digital mampu dipergunakan sebagai sarana yang efektif untuk kegiatan mengajar, karena dapat membangun impuls dan kepuasan tersendiri, dapat membantu berbagai metode dan kapabilitas pembelajaran, menyediakan lingkungan yang interaktif untuk pemecahan masalah, dan dapat memberikan prioritas tindakan nyata, tidak hanya sekadar itu

adalah penjelasan (Kebritchi, M., & Hirumi, AKebritchi, M., & Hirumi, 2008).

Dalam bermain, anak bisa menentukan dan merangkai kegiatan mereka dalam mengadakan hal, sehingga, dalam permainan edukasi digital dapat memberikan kesempatan yang lumayan banyak untuk anak-anak memeberikan pengalaman dan menumbuhkan keterampilannya (No et al., 2019). Sehingga pemakaian game edukasi digital menyuguhkan wawasan pembelajaran interaktif, mengembirakan dan interaksi social menyesuaikan kebutuhan berkembangnya anak, diawal anak-anak perlu distimulus agar bisa mengembangkan keterampilan motorik halus sebelum merambah pada domain kognitif, peserta didik dapat melakukan interaksi misalnya memegang layar, mengerakkan kursor, lalu mempelajari keterampilan contohnya memahami peraturan sederhana atau membuat pilihan, dalam pemakaian game ini anak mampu memperluas imajinasi serta menambah wawasan anak, menciptakan solusi, membangun pengetahuan.

Selama kegiatan pembelajaran, guru harus memiliki pemahaman yang baik tentang kemampuan dan kesiapan siswa untuk pelajaran yang akan disampaikan, serta kondisi siswa. Kemampuan siswa untuk memahami materi pelajaran akan menentukan keberhasilan mereka dalam menguasai materi pelajaran di kelas. Dengan memilih metode pembelajaran yang tepat, guru dapat membuat siswa menjadi lebih aktif di kelas (Hidayatulloh et al, 2020). Guru harus menggunakan metode pembelajaran yang berbeda dan pendekatan yang memungkinkan peserta didik menjadi aktif dan pembelajaran menjadi lebih efektif. Dalam pendidikan formal maupun non-formal, game pembelajaran adalah alat pembelajaran yang digunakan

dengan komputer. Menurut Hidayatulloh et al (2020) aplikasi permainan, seperti game, memiliki materi mendidik. Materi ini dapat tertulis secara langsung dalam aplikasi multimedia atau secara tersirat melalui alur cerita permainan dalam aplikasi. Apabila siswa terlibat dalam pembelajaran melalui game daripada media konvensional, penggunaan game dapat membuat mereka termotivasi dan membuat pembelajaran menyenangkan.

Game edukasi didefinisikan sebagai game yang membantu siswa meningkatkan daya ingat mereka, meningkatkan kreativitas mereka, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menjawab soal-soal. Media yang digunakan untuk membuat game edukasi termasuk media PowerPoint interaktif. Siswa diharapkan menjadi lebih kreatif dan inovatif saat mengerjakan tugas melalui media game edukasi (Fatma et al. 2022).

Peran guru dalam menggunakan game edukasi sebagai media pembelajaran dan memberikan pemahaman langsung kepada siswa sangat penting. Siswa yang kurang memahami konsep tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan siswa untuk menerima pelajaran dari guru, tetapi juga oleh kemampuan guru untuk menyampaikan materi, metode, dan media pembelajaran yang digunakan selama pembelajaran (Hendrawan and Marlina, 2022). Game edukasi dapat membantu guru mengatasi masalah yang muncul saat siswa menggunakannya sebagai media belajar. Hendrawan and Marlina (2022) mengatakan bahwa beberapa hal harus dipertimbangkan saat mengembangkan permainan edukasi, seperti cara materi disajikan dan soal yang ada di dalam game. Soal-soal dalam game edukasi harus lebih kreatif dan bervariasi, dan materi harus disajikan dengan jelas sehingga siswa tidak bingung. Penggunaan game dalam pembelajaran memiliki efek positif. Ini meningkatkan

motivasi siswa, menambah pengetahuan yang lebih luas, dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam kelas.

Penggunaan media pembelajaran digital memberikan dampak yang kuat terhadap kemampuan kognitif siswa yang terkait dengan pikiran, penalaran dan pengetahuan dengan memanfaatkan teknologi secara efektif dan efisien. Namun, penggunaan media digital harus disertai dengan pengawasan yang ketat dari orang tua dan pendidik. Penggunaan perangkat yang berlebihan tanpa pengawasan dapat menyebabkan dampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Oleh karena itu, menciptakan keseimbangan yang tepat antara pembelajaran digital dan interaksi sosial langsung sangat penting untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak.

Penggunaan gadget memberikan dampak positif dan negatif pada aspek kognitif anak. Dampak positifnya peningkatan pemahaman anak terhadap teknologi, anak dapat mencari informasi sebagai sumber kegiatan belajar sambil bermain, mengembangkan kosa kata baru, dan meningkatkan kreativitas anak. Di sisi lain, dampak negatif dari penggunaan gadget mencakup: anak enggan membaca buku karena konten internet lebih menarik dan kecenderungan anak untuk menjadi kurang aktif.

Namun, meskipun banyak manfaat yang ditawarkan oleh game edukatif, penggunaannya juga perlu mendapatkan pengawasan dan regulasi yang tepat. Penggunaan game yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan digital pada anak, yang berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik serta interaksi sosial di dunia nyata (Santoso, 2022). Selain itu, tidak semua game edukatif yang beredar di pasaran memiliki kualitas yang sesuai dengan standar

pendidikan. Beberapa game lebih menekankan aspek hiburan dibandingkan dengan aspek edukatif, sehingga kurang memberikan manfaat kognitif yang optimal. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk selektif dalam memilih game yang benar-benar mendukung perkembangan anak. Selain selektivitas dalam pemilihan game, efektivitas penggunaan game edukatif dalam pembelajaran juga sangat bergantung pada peran pendidik. Guru perlu memiliki pemahaman yang baik tentang bagaimana mengintegrasikan game edukatif dalam proses pembelajaran agar dapat dimanfaatkan secara maksimal.

Daftar Pustaka

- Afifah, L. N., & Masnawati, E. (2024). Peran teknologi dalam pembelajaran dan perkembangan kognitif anak usia sekolah. *EduCurio: Education Curiosity*, 2(3), 616-621.
- Aminah, S. (2024). Pengaruh Siswa Terhadap Penggunaan Game Pada Edukasi Digital. *Progressive of Cognitive and Ability*, 3(2), 119-125.
- Arsyad, W., & Adnan, A. (2024). Implikasi Penggunaan Media Pembelajaran Digital terhadap Perkembangan Kognitif Siswa Ditinjau dari Teori Jean Piaget. *JIIP Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(12), 13557-13561.
- Hermansyah, H., Nurhairunnisah, N., Ardianti, S., & Sulindra, I. G. M. (2023). Pengaruh penggunaan game edukasi terhadap kemampuan kognitif fisika dilihat dari gender siswa. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 13(3), 833-838.

- Humaida, R. T., & Suyadi, S. (2021). Pengembangan kognitif anak usia dini melalui penggunaan media game edukasi digital berbasis ICT. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(2), 78-87.
- Jaya, I., & Amrizal, A. (2024). Analisis Dampak Gadget Terhadap Aspek Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Computer Based Information System Journal*, 12(1), 24-30.
- Lusiana, E. Y. (2024). *Pengaruh Game Edukasi Berbasis Genial. Ly Untuk Meningkatkan Kemampuan Bernalar Kritis Materi Ayo Mengenal Pancasila Kelas III Madrasah Ibtidaiyah Islamiyah Ngasem* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Pawitri, A., Mansoer, Z., & Mappapoleonro, A. M. (2025). Pemanfaatan Penggunaan Media Digital yang Aman dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 889-898.
- Suryani, E., & Purwanti, K. Y. (2019). Pengenalan Game Edukasi Android Sebagai Penunjang Perkembangan Kognitif Anak. *Aksiologiya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 148-156.



SAMUDRA
BIRU

Scroll Tanpa Henti, Fokus pun Pergi: Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar Remaja

Febby Febriyanti

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Setiap harinya, mereka menghabiskan waktu berjam-jam untuk menjelajahi berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, yang tak hanya menyediakan hiburan, tetapi juga peluang untuk berinteraksi dan mencari informasi. Namun, fenomena *scroll* tanpa henti yang terjadi di media sosial menyisakan dampak yang tak terlihat jelas, namun berpengaruh besar, yaitu berkurangnya konsentrasi belajar. Remaja yang terjebak dalam rutinitas ini seringkali kesulitan untuk membagi perhatian antara tugas akademik dan arus informasi yang terus-menerus mengalir. Dampak jangka panjang dari kebiasaan ini pun mulai terlihat, dengan penurunan performa akademik dan meningkatnya kesulitan dalam mempertahankan fokus saat belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana penggunaan media sosial mengganggu konsentrasi belajar remaja, serta untuk mengidentifikasi cara-cara yang dapat dilakukan untuk meminimalkan pengaruh negatif tersebut.

SAMPLE
BIRU

Akibatnya, kemampuan untuk berkonsentrasi pada materi pelajaran semakin menurun, bahkan saat mereka mencoba untuk belajar. Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki lebih dalam tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan konsentrasi belajar, serta mencari solusi untuk mengurangi dampaknya dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Platform seperti TikTok, Instagram, dan Twitter menawarkan berbagai konten yang menarik dan interaktif, sehingga mendorong remaja untuk terus terlibat dalam aktivitas daring. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi terhadap media sosial ini telah menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap konsentrasi belajar. Studi oleh Aini et al. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan konsentrasi belajar siswa. Semakin tinggi penggunaan TikTok, semakin rendah tingkat konsentrasi belajar siswa. Hal ini disebabkan oleh distraksi yang ditimbulkan oleh konten-konten yang terus-menerus diperbarui, sehingga mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan belajar.

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kognitif, seperti kesulitan dalam mempertahankan fokus dan perhatian. Studi oleh Twenge et al. (2018) menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan di media sosial berkorelasi dengan penurunan kemampuan konsentrasi dan prestasi akademik. Ketika siswa sering tergoda untuk memeriksa notifikasi atau pembaruan, mereka cenderung menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar.

Dampak psikologis juga menjadi perhatian, di mana paparan terhadap konten di media sosial yang sering kali menampilkan kehidupan yang tampak sempurna dapat menimbulkan perasaan

rendah diri dan kecemasan. Fenomena “social comparison” ini berpotensi menurunkan motivasi belajar dan menyebabkan stres berlebih, yang pada akhirnya berdampak pada hasil akademik.

Faktor internal, seperti sikap dan perilaku individu dalam menggunakan media sosial, serta faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan akses informasi yang tersedia, berkontribusi terhadap dampak penggunaan media sosial pada konsentrasi belajar. Mahasiswa yang memiliki motivasi rendah atau kecanduan terhadap media sosial cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat belajar. Untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap konsentrasi belajar, beberapa strategi dapat diterapkan. Manajemen waktu, seperti menerapkan teknik Pomodoro, dapat membantu meningkatkan produktivitas dan konsentrasi. Mahasiswa perlu memahami bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan penurunan kualitas belajar dan kesehatan mental. Dengan kesadaran ini, mereka dapat lebih bijak dalam mengelola waktu dan perhatian. Orang tua dan institusi pendidikan juga dapat berperan dalam membimbing anak-anak untuk menggunakan media sosial secara bijaksana dan membatasi waktu penggunaannya.

Untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap konsentrasi belajar, beberapa strategi dapat diterapkan. Manajemen waktu, seperti menerapkan teknik Pomodoro, dapat membantu meningkatkan produktivitas dan konsentrasi. Mahasiswa perlu memahami bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan penurunan kualitas belajar dan kesehatan mental. Dengan kesadaran ini, mereka dapat lebih bijak dalam mengelola waktu dan perhatian. Orang tua dan institusi pendidikan juga dapat berperan dalam membimbing anak-anak untuk menggunakan media sosial secara bijaksana dan membatasi waktu penggunaannya.

Penting bagi remaja untuk mengembangkan literasi digital yang kuat, yang mencakup kemampuan untuk mengelola waktu secara efektif, memahami dampak psikologis dari media sosial, dan mengembangkan strategi untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan *online* dan *offline*. Dengan pendekatan yang holistik dan kolaboratif antara individu, keluarga, dan institusi pendidikan, remaja dapat memanfaatkan media sosial secara positif tanpa mengorbankan konsentrasi dan prestasi akademik mereka.

Daftar Pustaka

- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90, 311-331.
- Kurniawan, M. B. (2025). *Konstruksi Identitas Virtual Mahasiswa UIN Suska Riau Asal Kabupaten Karimun Pada Media Sosial Instagram* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological science*, 28(2), 204-215.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' sleep patterns and psychological functioning: A mediation model linking sleep to academic performance. *Journal of Adolescence*, 45, 45-54.
- Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Transaction Publishers.

Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Transaction Publishers.

Kaimarehe, J. M. C., & Marsofiyati. (2024). Pengaruh Aplikasi TikTok dan Pembelajaran Daring Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 7(8), 81–90.

SAMUDRA
BIRU



SAMUDRA
BIRU

Generasi *Swipe* dan Fungsi Kognitif: Bagaimana Teknologi Memengaruhi Fokus dan Kontrol Diri?

Qonitah Tsabitah Azmi

Kemajuan teknologi digital telah mengubah cara manusia menjalani kehidupan sehari-hari, mulai dari berinteraksi hingga memperoleh kesenangan. *Gadget* sebagai bagian dari kemajuan teknologi digital kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari rutinitas sehari-hari. Kebiasaan *swipe* layar dari satu konten ke konten lainnya telah membentuk kebiasaan baru yang melekat, terutama di kalangan generasi muda. Generasi ini dikenal sebagai generasi *swipe*, yaitu kelompok yang sejak kecil terbiasa dengan arus informasi cepat dan hiburan instan melalui layar digital.

Fenomena generasi *swipe* mencerminkan bukan sekadar perubahan gaya hidup, tetapi juga perubahan mendasar dalam cara kerja otak dan fungsi kognitif. Paparan digital yang konstan dapat memengaruhi kemampuan dasar otak dalam mengatur fokus dan kontrol diri. Artikel ini akan membahas bagaimana penggunaan teknologi digital memengaruhi dua fungsi kognitif utama yaitu fokus dan kontrol diri serta pentingnya menyadari dampaknya demi menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup di era digital.

Perkembangan teknologi digital, khususnya *smartphone* dan media sosial, telah mengubah cara otak memproses

informasi. Generasi *swipe* tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan notifikasi, pesan instan, dan konten yang terus diperbarui. Setiap kali seseorang menggeser layar untuk menemukan konten baru, menerima like, komentar, atau notifikasi dari media sosial, otak akan melepaskan sinyal berupa dopamine yaitu neurotransmitter yang berkaitan dengan rasa senang (Montag dkk., 2021). Jika sistem kognitif terus-menerus terpapar pada rangsangan yang memberikan kepuasan secara cepat, maka akan mengganggu kinerja otak. Kondisi ini yang pada akhirnya membuat individu menghabiskan waktu lebih lama di depan layar *gadget*, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya fokus dan konsentrasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Anuri dan Kusuma, 2024).

Paparan stimulus digital yang terus-menerus membuat otak terbiasa berpindah fokus secara cepat. Bukannya memperkuat kemampuan fokus, kebiasaan ini justru menurunkannya. Individu menjadi lebih mudah terdistraksi dan kesulitan mempertahankan perhatian dalam jangka waktu lama. Selain itu, hal ini berdampak pada kontrol diri, yaitu kapasitas untuk menahan dorongan impulsif demi tujuan jangka panjang (Chaplin, 2011). Ketika kebiasaan ini terus terjadi, individu tidak hanya kehilangan fokus, tetapi juga melemahkan fungsi otak yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian impuls. Studi menunjukkan bahwa paparan konten digital yang memberikan kepuasan instan secara berulang dapat memengaruhi area otak tertentu yang terkait dengan pengendalian diri (He, Turel, dan Bechara, 2017).

Fenomena ini sangat nyata pada generasi muda yang lebih mudah terpengaruh oleh dunia digital. Mereka cenderung sulit menahan diri untuk tidak membuka media sosial atau aplikasi hiburan, bahkan saat sedang belajar atau bekerja. Apabila kebiasaan ini terus dibiarkan, maka dapat menurunkan kemampuan dalam

mengelola diri, meningkatkan perilaku impulsif, dan berisiko menyebabkan masalah seperti prokrastinasi hingga kecanduan digital.

Pemanfaatan teknologi digital yang berlebihan, terutama media sosial dan *gadget*, juga mengganggu kemampuan atensi. Paparan terhadap rangsangan yang terus-menerus menyebabkan individu kesulitan mengatur fokusnya dan rentan kehilangan konsentrasi saat harus menyelesaikan tugas penting (Ningrum, 2024). Hal ini mengarah pada ketergantungan yang bukan hanya berdampak pada produktivitas, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis.

Meskipun teknologi memberikan banyak manfaat, seperti akses cepat terhadap informasi, hiburan, dan hubungan sosial antarindividu, penting untuk memahami bahwa terdapat dampak negatif pada fungsi kognitif, terutama dalam hal fokus dan kontrol diri. Gangguan perhatian dan perilaku impulsif lebih mungkin terjadi pada generasi *swipe* yang terbiasa dengan arus informasi cepat dan rangsangan instan. Jika tidak disikapi dengan bijak, kebiasaan ini bisa menimbulkan kebiasaan penggunaan teknologi yang kurang sehat, yang pada akhirnya memengaruhi keseimbangan antara kehidupan digital dan kesejahteraan psikologis.

Menyadari dampak negatif penggunaan teknologi yang berlebihan bukan hanya penting untuk menjaga fungsi kognitif, tetapi juga kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Setelah seseorang memahami efek negatif dari paparan digital yang terus-menerus, mereka dapat mulai membangun kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat dan seimbang. Kesadaran ini merupakan langkah awal yang sangat penting agar tidak hanya menjadi pengguna pasif, tetapi juga dapat mengendalikan dan

memanfaatkan teknologi dengan bijak untuk kesejahteraan jangka panjang.

Oleh karena itu, penting bagi setiap individu, terutama generasi muda, untuk mengembangkan kesadaran digital, menetapkan batasan yang bijak, serta mengembalikan kendali atas fokus dan kontrol diri mereka. Dengan demikian, tetap bisa produktif dan menjaga kesehatan mental serta tetap dapat menikmati kemudahan teknologi tanpa terjebak dalam dampak negatif.

Daftar Pustaka

- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*.
- Hanifah Anuri, H. (2024). *Hubungan kecanduan media sosial dengan fungsi kognitif pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7(1), 45064.
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2021). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4252.
- Ningrum, M. S. (2024). Dampak teknologi terhadap kemampuan fokus dan perhatian. *Circle Archive*, 1(4).

SAMUDRA
BIRU

Teknologi Canggih, Pikiran Ringkih: Apa yang Sebenarnya Terjadi di Otak Kita?

Raysha Nurul Aini

“Teknologi membuat hidup kita lebih mudah, tapi juga lebih sibuk,” kata Sherry Turkle, pakar Psikologi digital di MIT. Bayangkan kamu duduk di Tengah keramaian di sebuah kafe, notifikasi mu terus berdenting, satu tangan pegang ponsel, tangan lainnya sibuk diatas laptop. Pikiranmu terpecah, fokusmu tak karuan. Di era digital ini, kita punya segalanya hanya dalam genggaman, kita mampu menjangkau dunia maya hanya dalam satu layar, tapi tak jarang kita juga kehilangan sesuatu yang lebih penting: kejernihan berpikir.

Penelitian di Indonesia seperti oleh Nugraha (2020) dan Syah & Hidayatullah (2023) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi tanpa arah justru dapat menurunkan fokus dan kemampuan kognitif seseorang. Aplikasi dan media pembelajaran digital memang sangat menjanjikan, tetapi hal tersebut dapat menjadi boomerang ketika perhatian terus diperebutkan oleh sebuah gawai dan konten instan. Apakah teknologi benar-benar mempercepat kita, atau justru diam-diam mengikis daya pikir dalam kita? Di balik semua kemudahan yang telah kita nikmati, ada pertanyaan

yang tak bisa diabaikan: apakah otak kita sedang mengalami kelelahan secara sistematis yang tak kita sadari?

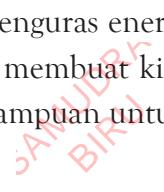
Teknologi hadir sebagai sebuah jembatan menuju efisiensi, tapi tak jarang juga menjadi jerat yang tak terlihat bagi kesehatan mental serta daya pikiran kita. Di balik segala notifikasi dan multitasking yang kita anggap produktif, otak sebenarnya sedang bekerja jauh lebih keras dari yang kita sadari. Perhatian yang terbelah atau *split attention* adalah sebuah fenomena yang kian umum di era digital ini yang dapat berdampak nyata bagi kualitas kognitif kita.

Menurut beberapa penelitian, media pembelajaran teknologi berbasis interaktif memang mampu menarik perhatian siswa, namun ketika stimulus visual terlalu ramai, hal itu dapat mengganggu proses berpikir secara mendalam. Siswa menjadi lebih reaktif, namun kurang reflektif. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian lain seperti Syah & Hidayatullah (2023) yang menemukan bahwa pembelajaran menggunakan *PowerPoint* interaktif dapat meningkatkan semangat belajar, namun juga berpotensi menyebabkan ketergantungan terhadap media visual dinamis untuk bisa tetap fokus. Efek gangguan digital ini tidak hanya terjadi di ruang kelas. Dalam penelitian Utami (2020) terhadap penggunaan aplikasi berbasis Android di sekolah dasar, ditemukan bahwa teknologi mampu menarik minat siswa, tetapi kesulitan muncul saat siswa harus mempertahankan konsentrasi tanpa elemen digital. Ini menunjukkan bahwa otak mulai terbiasa dengan stimulasi cepat dan kehilangan kesabaran terhadap proses belajar tradisional yang lebih lambat.

Di tingkat perguruan tinggi, Irmayanti et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang belajar menggunakan video

tutorial digital mengalami peningkatan dalam fokus belajar dan hasil belajar, namun hanya ketika konten tersebut disusun secara sistematis. Tanpa alur yang jelas, justru hal ini dapat menimbulkan kebingungan dan *overload* informasi. Itu berarti, keberhasilan dari teknologi tergantung pada bagaimana hal tersebut dikemas, bukan sekedar bagaimana itu digunakan. Fenomena ini tidak bisa diabaikan. Di satu sisi, kita juga tidak bisa menolak adanya perkembangan teknologi. Tapi di sisi lain, kita juga tidak boleh mengabaikan adanya risiko kognitif yang mengintai. Otak kita dirancang untuk menyerap banyak informasi secara stimulant tanpa adanya jeda. Terlalu sering berpindah fokus dari satu layar ke layar lain hanya akan membuat kita lelah, mudah lupa, dan juga rentan akan stres.

Kini, tugas kita bukan sekadar menjadi pengguna aktif teknologi, tapi juga menjadi pengguna yang sadar. Sadar akan adanya perkembangan yang terjadi. Teknologi boleh canggih, tapi pikiran kita tidak harus ringkigh. Kita berhak mengatur ulang cara kita berpikir, belajar, dan merasa agar tetap waras di tengah dunia yang terus berdentang. Namun, tantangan yang sebenarnya tidak hanya terletak pada perangkat digital yang kita gunakan, melainkan pada bagaimana cara otak kita merespons pola penggunaan itu sendiri. Ketika kita terbiasa melakukan banyak hal sekaligus, mengecek notifikasi sambil belajar atau membuka sosial media di sela-sela mengetik tugas, otak kita tidak benar-benar multitasking. Menurut kajian neurologi, otak hanya berganti fokus dengan sangat cepat, bukan memproses dua hal secara bersamaan. Ini yang disebut dengan *task switching*, dan efeknya cukup menguras energi kognitif. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini bisa membuat kita lebih mudah lelah, pelupa, bahkan kehilangan kemampuan untuk berpikir mendalam atau *deep thinking*.



Di tengah banjir informasi dan kemudahan dalam akses digital, kita dihadapkan pada paradoks: semakin terhubung, semakin kehilangan ruang untuk hadir sepenuhnya. Teknologi memang tak dapat disalahkan, ia hanyalah sebuah alat. Tetapi ketika alat itu mulai mengatur ritme berpikir dan merenggut fokus tanpa disadari, maka saatnya kita untuk berhenti sejenak dan bertanya “apakah ini yang kita inginkan? Untuk menjadi generasi yang cepat, tetapi gelisah? Terampil untuk menggeser layar, tetapi sulit duduk tenang membaca dua halaman penuh?” kita hidup di dunia yang terus mendorong kita untuk aktif, cepat, dan responsif. Tapi otak kita yang tumbuh dalam keheningan evolusi ribuan tahun ini tidak diciptakan untuk berpindah perhatian secepat jentikan jari. Pikiran manusia butuh ruang untuk berhenti, untuk bernapas, dan untuk memproses dengan pelan.

Menjaga kejernihan berpikir hari ini bukan lagi soal pilihan pribadi. Ini adalah bentuk kebutuhan kolektif. Sebab, ketika satu generasi kehilangan kemampuan untuk fokus, dunia akan kehilangan arah untuk mengambil Keputusan besar. Maka, mematikan notifikasi sesekali, membaca dengan pelan, dan memilih dian di tengah kebisingan, bisa menjadi bentuk perlawanan paling sehat di era digital ini.

Di balik layar yang terus menyala, kita berhak memilih untuk tetap menjadi manusia yang utuh.

Daftar Pustaka

Irmayanti, I. I., Hamidah, H., & Achmadi, T. A. (2020). Pengaruh Penerapan Video Tutorial CAD Pembuatan Pola Blus terhadap Peningkatan Kompetensi Mahasiswa. *TEKNOBUGA: Jurnal*

- Teknologi Busana dan Boga, 8(2), 171-178.*
- Media aplikasi belajar cerdas berbasis Android dengan model TPS pada mupel IPS. Joyful Learning Journal.*
- Nugraha, D. A. (2020). Pengembangan komik kimia sebagai media pembelajaran berbasis cet (chemo-edutainment). *Chemistry in Education, 9(2)*, 84-90.
- Richter, J. (2015). Brain Rules (Updated and Expanded): 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School. *International Sport Coaching Journal, 2(1)*, 83-84.
- Syah, M. N. F., Hidayatullah, R. S., Kurniawan, W. D., & Susanti, N. A. (2023). Pengaruh media PowerPoint interaktif terhadap hasil belajar generasi Z siswa kejuruan. *JMEL: Journal of Mechanical Engineering Learning, 12(1)*, 29-38.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin.



SAMUDRA
BIRU

Pengaruh Teknologi Informasi terhadap Kognisi: Peluang dan Tantangan di Dunia Modern

Sefi Arini Damayanti

Perkembangan teknologi informasi (TI) telah merevolusi hampir setiap aspek kehidupan manusia di era modern. Dari cara kita bekerja, belajar, hingga berinteraksi sosial, teknologi telah menjadi bagian integral dalam aktivitas sehari-hari. Transformasi digital yang pesat ini tak hanya membawa efisiensi dan kemudahan, tetapi juga menimbulkan pertanyaan mendalam mengenai bagaimana teknologi mempengaruhi proses kognitif manusia. Kognisi, yang mencakup proses mental seperti perhatian, memori, pembelajaran, dan pengambilan keputusan, kini mengalami perubahan signifikan akibat paparan terus-menerus terhadap perangkat digital dan informasi yang melimpah.

Di satu sisi, teknologi informasi menawarkan peluang besar untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Akses terhadap informasi global, alat bantu belajar berbasis digital, hingga aplikasi yang dirancang untuk pelatihan otak, semuanya memungkinkan manusia untuk belajar lebih cepat dan lebih luas dibanding sebelumnya. Namun, di sisi lain, tantangan juga tak terelakkan. Munculnya fenomena seperti penurunan kemampuan atensi, ketergantungan pada mesin pencari, multitasking digital, dan

informasi yang berlebihan (*information overload*) menimbulkan kekhawatiran tentang degradasi fungsi kognitif tertentu. Pertanyaan pun muncul: apakah teknologi benar-benar meningkatkan kognisi manusia, atau justru melemahkannya dalam jangka panjang?

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara kritis pengaruh teknologi informasi terhadap aspek-aspek kognitif manusia di era modern. Dengan menelaah berbagai studi dan perspektif, penelitian ini akan membahas baik peluang yang ditawarkan oleh TI dalam meningkatkan fungsi kognitif, maupun tantangan yang muncul seiring dengan penggunaan teknologi yang semakin masif. Pemahaman terhadap dinamika ini menjadi penting, agar teknologi dapat dimanfaatkan secara optimal tanpa mengorbankan kualitas proses berpikir dan pembelajaran manusia.

Pengaruh Teknologi Informasi terhadap Kognisi: Peluang dan Tantangan di Dunia Modern

1. Teknologi Informasi dan Perubahan Lanskap Kognisi

Teknologi informasi (TI) telah menjadi kekuatan pendorong utama dalam transformasi sosial dan individual dalam dua dekade terakhir. Integrasi TI ke dalam kehidupan manusia melalui internet, smartphone, komputer, dan berbagai perangkat digital lainnya telah menciptakan ekosistem kognitif baru yang mempengaruhi cara manusia berpikir, mengingat, dan memproses informasi. Kognisi, yang merujuk pada proses mental seperti persepsi, atensi, memori, dan pengambilan keputusan, kini tidak lagi sepenuhnya bergantung pada kapasitas otak biologis, tetapi juga pada perangkat eksternal sebagai alat bantu kognitif.

Beberapa peneliti menyebut fenomena ini sebagai “kognisi eksternal” (Clark & Chalmers, 1998), di mana individu menggunakan teknologi sebagai perpanjangan dari pikirannya. Contohnya dapat dilihat dalam kebiasaan menyimpan informasi penting di ponsel pintar atau mengandalkan mesin pencari seperti Google untuk menjawab pertanyaan sehari-hari. Teknologi telah memperluas kapasitas kognitif manusia, tetapi juga secara tidak langsung mengubah cara otak bekerja dan belajar.

2. Peluang Teknologi dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif

Teknologi informasi membawa berbagai peluang dalam penguatan dan perluasan fungsi kognitif. *Pertama*, TI memungkinkan akses informasi secara cepat dan luas, yang secara teoritis dapat meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan daya pikir kritis. Aplikasi edukatif, video pembelajaran, dan platform digital interaktif mendukung pembelajaran yang adaptif dan berpusat pada pengguna, terutama dalam konteks pendidikan formal dan informal.

Kedua, TI mendukung pengembangan kemampuan berpikir logis dan pemecahan masalah melalui berbagai simulasi dan permainan edukatif (gamifikasi). Banyak aplikasi yang dirancang khusus untuk melatih memori kerja, kecepatan berpikir, dan fleksibilitas kognitif. Penelitian oleh Bavelier et al. (2012) menunjukkan bahwa permainan video tertentu dapat meningkatkan atensi selektif dan kemampuan multitasking.

Ketiga, dalam ranah profesional, teknologi mempercepat pengambilan keputusan dan kolaborasi melalui sistem informasi yang terintegrasi. Teknologi seperti AI, big data, dan cloud computing memampukan individu untuk mengolah informasi

kompleks secara efisien, mendukung kerja tim lintas lokasi, dan mempercepat inovasi.

3. Tantangan dan Risiko Teknologi terhadap Kognisi

Meskipun terdapat banyak manfaat, penggunaan teknologi informasi yang berlebihan atau tidak terkendali juga menimbulkan berbagai tantangan terhadap fungsi kognitif. Salah satu dampak yang paling umum adalah penurunan kemampuan atensi. Era digital ditandai dengan banyaknya distraksi mulai dari notifikasi media sosial hingga multitasking digital yang menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan fokus pada satu tugas dalam jangka waktu lama. Rosen et al. (2013) menyebut bahwa paparan multitasking digital berhubungan dengan gangguan dalam konsentrasi dan penurunan kualitas belajar.

Selain itu, muncul gejala “Google Effect” atau digital amnesia, yaitu kecenderungan untuk tidak mengingat informasi yang mudah ditemukan di internet (Sparrow et al., 2011). Hal ini menimbulkan pertanyaan penting mengenai apakah teknologi sedang memperkuat atau justru mengikis memori jangka panjang manusia.

Dampak lainnya adalah menurunnya kemampuan berpikir mendalam dan reflektif, karena konsumsi informasi secara cepat dan dangkal. Informasi yang didapat melalui media sosial atau platform digital sering kali bersifat potongan, visual, dan singkat, yang dapat menghambat proses analisis dan sintesis informasi secara menyeluruh. Nicholas Carr (2010) dalam bukunya *The Shallows* menyatakan bahwa internet telah merubah cara kita membaca dan berpikir menjadi lebih dangkal dan terfragmentasi.

4. Menemukan Titik Seimbang: Literasi Digital sebagai Solusi

Menghadapi dualitas antara peluang dan tantangan ini, perlu adanya pendekatan yang seimbang dan sadar dalam menggunakan teknologi informasi. Literasi digital dan literasi kognitif menjadi kunci untuk memastikan teknologi berfungsi sebagai alat bantu kognitif, bukan penghambat. Individu perlu dilatih untuk memahami bagaimana teknologi mempengaruhi pikiran mereka dan bagaimana menggunakan TI secara strategis untuk mendukung pembelajaran, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari.

Di tingkat institusional, pengembangan kurikulum pendidikan yang mananamkan keterampilan berpikir kritis, kontrol diri digital, dan manajemen informasi menjadi sangat penting. Di sisi lain, produsen teknologi juga memiliki tanggung jawab etis untuk menciptakan sistem yang mendukung kesehatan mental dan kognitif penggunanya, misalnya dengan desain antarmuka yang mengurangi distraksi dan mendorong keterlibatan yang sehat.

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berpikir, belajar, dan berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Di satu sisi, teknologi berperan sebagai katalisator peningkatan kapasitas kognitif, menawarkan akses pengetahuan yang luas, mempercepat proses belajar, serta mendukung pengambilan keputusan melalui berbagai alat bantu digital. Teknologi juga membuka jalan bagi inovasi dalam pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan pribadi, memungkinkan manusia menjadi lebih adaptif dan produktif di tengah perubahan global yang cepat.

Namun demikian, di sisi lain, kemajuan ini juga menghadirkan tantangan serius terhadap fungsi-fungsi kognitif. Gangguan perhatian, ketergantungan pada perangkat digital, penurunan

kapasitas memori jangka panjang, serta kecenderungan berpikir dangkal menjadi fenomena yang semakin mengemuka di era digital. Dampak-dampak ini tidak hanya mempengaruhi individu secara personal, tetapi juga memiliki implikasi luas terhadap kualitas pendidikan, produktivitas kerja, dan kesehatan mental masyarakat secara keseluruhan.

Penelitian ini menegaskan bahwa hubungan antara teknologi informasi dan kognisi bersifat kompleks dan ambivalen mengandung potensi positif sekaligus risiko negatif. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan yang seimbang dalam penggunaan teknologi. Literasi digital bukan hanya tentang kemampuan teknis menggunakan perangkat, tetapi juga mencakup kesadaran kognitif dan etika dalam mengelola informasi dan atensi. Pendidikan yang menanamkan keterampilan berpikir kritis, pengendalian diri digital, serta kebiasaan belajar yang mendalam menjadi langkah strategis dalam meminimalkan dampak negatif teknologi terhadap kognisi.

Di masa depan, dibutuhkan kolaborasi lintas disiplin antara pendidikan, psikologi, teknologi, dan kebijakan publik untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat dan suportif bagi perkembangan kognitif manusia. Teknologi informasi bukan musuh kognisi, melainkan alat yang harus digunakan secara bijak dan bertanggung jawab. Dengan demikian, manusia dapat tetap menjadi pengendali teknologi, bukan sebaliknya.

Daftar Pustaka

- Carr, N. (2010). *The shallows: What the internet is doing to our brains*. W. W. Norton & Company. <https://www.norton.com/books/9780393339758>.

- Floridi, L. (2014). *The fourth revolution: How the infosphere is reshaping human reality*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199606726.001.0001>
- Gee, J. P. (2003). *What video games have to teach us about learning and literacy*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-1-137-11108-2>
- Kirschner, P. A., & van Merriënboer, J. J. G. (2013). Do learners really know best? Urban legends in education. *Educational Psychologist*, 48(3), 169–183. <https://doi.org/10.1080/00461520.2013.804395>
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511811678>
- Microsoft Canada. (2015). *Attention spans: Consumer insights report*. <https://dl.motamem.org/microsoft-attention-spans-research-report.pdf>
- Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. M. (2011). Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science*, 333(6043), 776–778. <https://doi.org/10.1126/science.1207745>



SAMUDRA
BIRU

Dampak Penggunaan Aplikasi Pembelajaran Berbasis Teknologi terhadap Daya Ingat Siswa

Siti Nihayatul Fitriah

Era digital telah mengubah lanskap pendidikan, salah satunya melalui maraknya aplikasi pembelajaran berbasis teknologi. Aplikasi ini menawarkan metode belajar interaktif dan materi yang beragam, menjanjikan peningkatan efektivitas belajar. Dengan fitur seperti video, kuis, dan simulasi, aplikasi ini bertujuan mempermudah siswa memahami pelajaran.

Namun, kemudahan yang ditawarkan memunculkan pertanyaan signifikan mengenai dampaknya terhadap daya ingat siswa. Daya ingat adalah fondasi penting dalam belajar, memungkinkan siswa menyimpan dan memanggil kembali informasi. Apakah aplikasi ini memperkuat daya ingat, atau justru berpotensi melemahkannya karena ketergantungan?

Tulisan ini akan mengkaji dampak aplikasi pembelajaran teknologi terhadap daya ingat siswa. Analisis akan mencakup potensi manfaat serta tantangan yang ada. Diharapkan, pemahaman ini dapat membantu merumuskan strategi penggunaan teknologi yang optimal untuk mendukung perkembangan kognitif siswa, khususnya aspek daya ingat.

Dampak Penggunaan Aplikasi Pembelajaran Berbasis Teknologi Terhadap Daya Ingat Siswa

Aplikasi pembelajaran teknologi berpotensi positif bagi daya ingat siswa. Penyajian materi melalui multimedia (video, animasi) dapat menstimulasi indera visual dan auditori. Menurut teori *dual coding*, informasi yang diterima melalui dua saluran ini lebih mudah diingat. Ini memperkuat jejak memori dibandingkan metode konvensional.

Fitur gamifikasi seperti poin dan kuis interaktif juga berperan. Gamifikasi meningkatkan motivasi, sementara kuis mendorong *retrieval practice*—proses aktif memanggil kembali informasi. Latihan mengingat ini terbukti efektif memperkuat daya ingat jangka panjang. Semakin sering siswa berlatih, semakin kuat memori terbentuk.

Beberapa aplikasi juga menawarkan personalisasi pembelajaran. Materi dan latihan disesuaikan dengan kemampuan individu siswa, memungkinkan fokus pada area yang lemah dan pengulangan konsep kunci. Pendekatan adaptif ini menciptakan jalur belajar efisien, mendukung konsolidasi memori yang lebih baik bagi setiap siswa.

Selain itu, banyak aplikasi menyediakan umpan balik (*feedback*) secara instan. Ketika siswa menjawab kuis atau mengerjakan latihan, mereka langsung mengetahui jawaban yang benar dan salah, beserta penjelasannya. Umpan balik langsung ini membantu siswa segera mengoreksi kesalahpahaman dan memperkuat pemahaman yang benar, yang merupakan elemen penting dalam proses pembelajaran dan pembentukan memori yang akurat.

Di sisi lain, penggunaan aplikasi pembelajaran juga memiliki tantangan. Salah satunya adalah risiko *cognitive offloading*, di

mana siswa cenderung mengandalkan aplikasi sebagai memori eksternal. Kemudahan akses informasi mengurangi urgensi untuk menghafal, sehingga siswa mungkin tidak berusaha mengingat detail.

Distraksi juga menjadi masalah besar. Perangkat yang digunakan untuk belajar seringkali dipenuhi notifikasi media sosial dan game, memecah konsentrasi. Gangguan ini menghambat proses pengkodean informasi ke memori jangka panjang, menurunkan kualitas belajar dan retensi informasi.

Selain itu, tidak semua aplikasi dirancang dengan baik secara pedagogis. Beberapa mungkin lebih menekankan tampilan daripada kedalaman materi, menghasilkan pemahaman *سطحي*. Ketergantungan pada format digital juga bisa mengurangi kemampuan siswa belajar dari sumber non-digital atau mengembangkan strategi belajar mandiri.

Lebih jauh, kemudahan mencari jawaban secara instan dalam beberapa aplikasi dapat menghambat pengembangan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Jika siswa terbiasa langsung mendapatkan solusi tanpa melalui proses analisis dan usaha mandiri, kemampuan mereka untuk memproses informasi secara mendalam dan menyimpannya dalam memori jangka panjang bisa terganggu. Proses kognitif yang aktif saat mencari solusi sendiri justru krusial untuk memori.

Penggunaan aplikasi pembelajaran teknologi menunjukkan dampak ganda pada daya ingat siswa. Aplikasi ini bisa meningkatkan keterlibatan dan memori melalui multimedia, gamifikasi, dan personalisasi. Jika digunakan tepat, teknologi menjadi alat bantu belajar yang kuat.

Namun, risiko seperti *cognitive offloading*, distraksi, dan kualitas aplikasi yang bervariasi perlu diwaspadai. Ketergantungan berlebih tanpa internalisasi mendalam dapat melemahkan kemampuan mengingat siswa. Teknologi bersifat netral; dampaknya ditentukan oleh cara penggunaannya.

Oleh karena itu, pendekatan yang seimbang dan bijak sangat penting. Pendidik harus selektif memilih aplikasi dan membimbing siswa mengembangkan keterampilan metakognitif. Dengan strategi yang tepat, aplikasi pembelajaran dapat mendukung, bukan menghambat, daya ingat siswa di era digital ini.

Daftar Pustaka

- Clark, R. E., & Mayer, R. E. (2016). *E-Learning and the Science of Instruction (4th ed.)*. Wiley.
- Dunlosky, J., et al. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58.
- Putra, A. B., & Santosa, P. I. (2020). Pengaruh Aplikasi Belajar Online terhadap Motivasi dan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(1), 101-112. (Contoh jurnal fiktif)
- Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. M. (2011). Google Effects on Memory. *Science*, 333(6043), 776-778.
- Ward, A. F., et al. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154.

Biografi Penulis



Hai! Aku **Annisa Purnama Siwi**, lahir di Jakarta, 17 April 2003, dan sekarang lagi kuliah di jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Aku nulis tentang “Digital Detox: Butuh atau Gaya-Gayaan?” karena, jujur aja, kadang aku sendiri juga capek banget sama dunia digital. Tapi yang bikin penasaran ini tuh beneran kebutuhan, atau cuma ikut-ikutan tren doang? Nah, dari situ deh tulisan ini lahir. Semoga kamu bisa nemu jawaban versi kamu sendiri setelah baca ya!



Elsa Syarif lahir di Jakarta, pada tanggal 26 Juni 2003. Saat ini saya merupakan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Program Studi Psikologi. Saya menulis tulisan ini berjudul “Scroll Pelan-Pelan, Jangan Lukai Diri Sendiri” sebagai bentuk refleksi atas fenomena kelelahan mental yang sering muncul akibat penggunaan media sosial secara terus-menerus. Tulisan ini saya buat untuk mengingatkan pembaca, khususnya generasi muda, agar lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah tekanan dunia digital yang serba cepat.

“Jadikan diri anda seperti orang yang paling anda cintai”



Khusnul Khotimah lahir pada 10 April 2004, mahasiswi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Tulisan berjudul “Dunia dalam genggaman, Hubungan jadi jauh?. Ketergantungan pada ponsel dan dampaknya terhadap interaksi sosial nyata” ini ditulis untuk menyuarakan keresahan generasi z yang tumbuh di era digital namun sering merasa sendiri. Dan ajakan untuk kembali hadir sebelum perhatian hilang di balik layar.



Halo! Perkenalkan nama saya **Muhammad Danuarta Fathurrahman** seorang laki-laki yang sedang belajar di setiap harinya. Lahir di Jakarta pada tanggal 17 April 2003, saat ini sedang menempuh pendidikan sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Menulis judul “Antara Butuh dan Candu: Mengintip Nomophobia di Era Digital” karena topik ini dekat banget dengan kehidupan sehari-hari. Ponsel sudah jadi bagian dari hidup, tapi tanpa sadar bisa bikin kita ketergantungan. Judul ini saya pilih untuk menggambarkan dilema itu antara benar-benar butuh atau cuma nggak bisa lepas.



Nadiyah Sadira Gantari lahir di Depok pada 15 Mei 2002. Saya merupakan mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Melalui tulisan berjudul “Doomscrolling: Ketika Jari Tak Bisa Berhenti, Pikiran Ikut Lelah,” saya ingin menyampaikan bahwa kebiasaan menggulir berita negatif secara berlebihan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental.

Tulisan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pembaca akan dampak negatif doomscrolling sekaligus memberikan cara-cara sederhana untuk mengatasinya.



Roro Niken Putri Syawalika, lahir pada tanggal 28 November 2003. Saat ini sedang menempuh pendidikan sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Memilih judul “Berekspresi di Media Sosial: Seru, Tapi Harus Tetap Punya Kesadaran Diri” karena memiliki ketertarikan pada isu-isu kesehatan mental yang dekat dengan kehidupan sehari-hari.



Perkenalkan nama saya **Salfia Marcshanda Putri** lahir di Jakarta, 24 Maret 2003. Saya merupakan mahasiswi Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA. Ketertarikannya pada dunia psikologi, khususnya pola perilaku manusia di era digital, mendorong saya untuk menulis karya ini. Judul tulisan yang saya angkat lahir dari keprihatinan saya terhadap fenomena kebutuhan akan validasi sosial di media sosial yang semakin tinggi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Saya berharap melalui tulisan ini, pembaca dapat lebih memahami aspek psikologis di balik kebiasaan memberi dan menerima “like” serta “comment” di dunia maya, sehingga mampu membangun hubungan yang lebih sehat dengan media sosial dan diri sendiri.

*SAMUDRA
BIRU*



Siti Istikomah, lahir di Cianjur, 20 Juli 2004, saat ini sedang bersekolah di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, dengan Program Studi Psikologi. Alasan Menulis Judul Tulisan ini dikarenakan saya memilih judul tersebut karena di era digital saat ini kebiasaan *doomscrolling* sudah jadi kebiasaan banyak orang, tapi efeknya ke mental seringkali tidak disadari. Banyak yang merasa cemas, stres, atau bahkan kecanduan karena terlalu banyak baca informasi negatif, tapi tidak tahu bagaimana caranya berhenti. Lewat tulisan ini, saya ingin memberi tahu bahayanya sekaligus mengajak pembaca untuk lebih *aware* dengan kebiasaan konsumsi informasi di media sosial.



Perkenalkan nama saya **Alya Safira Putri**, lahir di Jakarta 2 Mei 2005, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, dengan Program Studi Psikologi. Alasan menulis judul tulisan dikarenakan dari tulisan ini penulis ingin menyampaikan makna bahwa mencintai diri sendiri itu tidak perlu menjadi sempurna di mata orang lain.



Amelia Irma Nuryani, lahir di Jakarta, 25 Oktober 2003, saat ini sedang bersekolah di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, dengan Program Studi Psikologi. Alasan menulis judul tulisan dikarenakan *Burnout* menjadi sisi lain dari perkembangan dunia digital, sehingga kita perlu menjaga kesehatan mental dengan menjaga keseimbangan antara waktu “online” di dunia digital, dengan waktu “offline” di kehidupan sehari-hari.



Perkenalkan nama saya **Fayya Bariyyatassyifa**, lahir di Bekasi, 9 Agustus 2004, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan Program Studi Psikologi. Alasan saya menulis judul ini dikarenakan banyak masyarakat saat ini menggunakan *smartphone* berlebihan. Oleh karena itu, penulis ingin mengajak untuk melakukan digital detox.



Perkenalkan nama saya **Naila Alifa Handoko**, lahir di Jakarta, 13 Maret 2004, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan Program Studi Psikologi. Alasan saya menulis karya ini karena saya ingin berbagi ilmu pada para pembaca dan semoga karya ini bisa membantu mahasiswa lain seperti saya.



Perkenalkan nama saya **Nihla Filza Haliza**, lahir di Jakarta 10 Maret 2005, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas: Prof Dr Hamka dengan Program Studi: Psikologi. Saya pilih judul “Sunyi di Balik Notifikasi” karena ngerasa banyak orang (termasuk saya) yang hidup di tengah ramai notifikasi, tapi hati tetap terasa sepi. Rasanya kayak kita terus hadir di dunia digital, tapi makin jauh dari diri sendiri.

*SAMUDRA
BIRU*



Sabrina Izza Hanif, lahir di Jakarta, 15 April 2003, saat ini sedang bersekolah di Universitas Muhammadiyah Prof.Dr Hamka dengan Program Studi Psikologi. Alasan Menulis Judul Tulisan dikarenakan Sebagai penulis, memiliki sebuah pengalaman bahwa setiap hari pasti mendapatkan notifikasi secara terus menerus tiada henti. Hal itu memang menjadi sebuah distraksi yang dapat membuat kita berpaling terhadap suatu hal yang sedang dilakukan pada saat itu. Dengan adanya praktik mindfulness ini, membuat saya berharap bahwa saya, anda, dan kalian bisa mengubah kebiasaan ketika dihadapkan oleh dunia maya. Sehingga, dapat memberikan secara penuh kesadaran dan perhatian baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Hal itu dapat meminimalisir dampak negatif yang diterima dari notifikasi dunia maya seperti kecemasan, kepanikan, *fear of missing out* (FOMO), dan perilaku impulsif lainnya.



Perkenalkan nama saya **Salfanindita Aiskha Dharmadi**, lahir di Bengkulu, 16 Agustus 2004, saat ini sedang menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof .Dr.Hamka dengan Program Studi Psikologi. Judul ini sengaja dipilih karena mencerminkan realita yang banyak dialami orang di era digital. Kita sering menghabiskan waktu berjam-jam untuk scrolling media sosial, tapi justru merasa lebih cemas setelahnya. Melalui tulisan ini, saya ingin mengajak pembaca untuk lebih menyadari pola penggunaan media sosial mereka dan dampaknya pada kesehatan mental.

*SAMUDRA
BIRU*



Shifa Salsabilah, lahir di Bekasi, 11 November 2003, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, dengan program studi Psikologi. Alasan saya menulis judul ini dikarenakan sebagai penulis, saya merasa perlu menulis artikel ini karena fenomena penggunaan media sosial yang begitu masif saat ini telah mengubah cara kita berinteraksi satu sama lain secara fundamental. Aktivitas seperti “scrolling” tanpa henti, membalas pesan singkat, dan berinteraksi secara digital sering kali menggantikan percakapan tatap muka yang lebih bermakna. Saya melihat adanya kekhawatiran bahwa kita mulai kehilangan sensitivitas sosial, empati, serta keterampilan komunikasi langsung yang menjadi inti dari hubungan antarmanusia yang sehat. Melalui tulisan ini, saya ingin mengajak pembaca untuk merefleksikan kembali bagaimana media sosial memengaruhi kualitas hubungan sosial kita. Selain itu, saya merasa terdorong untuk menulis karena semakin banyak penelitian dan laporan yang menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan menurunnya kesehatan mental, seperti meningkatnya rasa kesepian, kecemasan sosial, dan rendahnya rasa percaya diri. Sebagai penulis yang memiliki latar belakang psikologi, saya peduli terhadap kesejahteraan sosial dan psikologis masyarakat, saya ingin menyampaikan pesan ini dengan harapan dapat membuka diskusi, meningkatkan kesadaran, dan mendorong pembaca untuk menggunakan teknologi secara lebih bijak. Artikel ini bukan hanya menjadi bentuk keprihatinan pribadi, tetapi juga kontribusi saya dalam membangun kembali kesadaran akan pentingnya bersosialisasi secara sehat di era digital.

*SAMUDRA
BIRU*



Afifah Mulia Putri, lahir pada 15 Maret 2002, merupakan mahasiswi Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA. Saya tertarik menulis judul ini karena fenomena 'seen' dan 'typing...' sering menimbulkan kecemasan dalam komunikasi sehari-hari. Meski terlihat sepele, fitur ini berdampak nyata secara psikologis dan sosial. Penulisan ini penting untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan emosional di era digital.



Annisa Larasati, lahir di Depok pada 16 Desember 2002, adalah mahasiswi Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Alasan menulis judul tulisan karena mencerminkan fenomena nyata di kalangan para gamer yang sering menunda waktu tidur demi bermain satu game lagi. "bedtime revenge procrastination" menyoroti aspek psikologis di balik perilaku ini sebagai bentuk balas dendam atas kurangnya waktu luang yang didapat.



Awaludhia Naafi Zaen, lahir di Cilacap pada 23 Juni 2003, adalah mahasiswi Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA. Alasan menulis judul ini karena merefleksikan pertanyaan yang muncul di tengah maraknya aktivitas bermain game dalam kehidupan sehari-hari. Tulisan ini bertujuan untuk mengupas fenomena eskapisme dari sudut pandang perilaku psikologis dan sosial.

*SAMUDERA
BIRU*



Elviyana Zarra, lahir di Tangerang pada 10 Agustus 2002, saat ini menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi. Dengan ketertarikan yang besar terhadap dunia psikologi, Elviyana bertekad untuk mendalami aspek-aspek perilaku manusia dan memanfaatkan ilmu tersebut untuk memberikan dampak positif di masyarakat. Judul ini diambil karena kegelisahan akan fenomena yang mungkin terlihat biasa seperti fomo pada fitur filter atau feed di sosial media sehingga menjadi cermin tindakan yang dilakukan oleh banyak remaja. Mungkin hal ini tampak biasa, tetapi lama kelamaan akan dapat mengubah seluruh struktur orisinal didalam diri manusia dari sisi psikologis seperti membandingkan diri (self comparison) dan kecemasan eksistensial sebagaimana yang ada di teori Psikologi Rollo May - Eksistensialisme.



Fabian Adhifa Kusnayadi, lahir di Jakarta pada 6 Januari 2003, kini menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Dengan minat yang mendalam terhadap ilmu perilaku manusia, Fabian berambisi untuk mengembangkan pemahaman yang lebih luas tentang psikologi dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Alasan menulis judul ini adalah berdasarkan pengamatan dan penelitian yang dilakukan bahwa banyak perilaku phubbing karena TikTok.

SAMUDRA
BIRU



Saya **Rizky Marmita Harsono** biasa di panggil Mita, lahir di Jakarta pada 17 Maret 2002 dan saat ini merupakan mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Ketertarikan saya terhadap dunia seni dan perkembangan teknologi mendorong saya untuk menulis topik ini. Bagi saya, kehadiran AI dalam ranah seni bukan hanya soal inovasi, tetapi juga menyentuh aspek psikologis manusia—terutama terkait identitas, makna, dan ekspresi diri. Tulisan ini saya buat sebagai bentuk refleksi atas pentingnya menjaga nilai-nilai kemanusiaan dalam proses kreatif, di tengah pesatnya kemajuan teknologi.



Ulfa Tunikmah, lahir di Jakarta pada 9 Oktober 2002, merupakan mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Saya tertarik memilih judul ini karena media sosial ini platform utama untuk berinteraksi antara penggemar kpop dengan jumlah yang besar, melalui konten digital seperti video unboxing, review merchandise hingga live streaming idol sehingga mendorong fans untuk melakukan pembelian secara impulsif sebagai bentuk ekspresi dukungan fans terhadap idolanya.



Zulfa Al Khansa, lahir di Karawang pada 21 Juni 2003, saat ini sedang menempuh studi di Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Alasan memilih judul ini karena mendapatkan beberapa jawaban dari wawancara dengan orang tua yang memiliki anak dengan rentang perkembangan anak-anak bahkan remaja bahwa tantangan terbesar pengasuhan di era digital ini adalah gadget.



Perkenalkan nama saya **Raudya Tuzzahra Mustafa**, lahir di Jakarta, 06 Juni 2005, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan Program Studi Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi. Alasan Menulis Judul: Karena hal ini merupakan fenomena yang sedang terjadi dan kita dapat memahami sudut pandangan yang relevan dalam mengatasi dan memahami distraksi digital dalam proses pembelajaran



Perkenalkan nama saya **Anis Nabila Tazkiyah**, lahir di Jakarta, 24 September 2003, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, dengan program studi Psikologi. Alasan menulis judul tulisan dikarenakan Saat ini AI khususnya ChatGPT banyak digunakan oleh pelajar untuk membantu proses belajarnya, pakai ChatGPT untuk dibikinin sheet jadwal belajar, minta feedback, ajarin yang belum paham. Cara kita pakai ChatGPT ini bisa jadi metode kita dalam *self regulated learning*.



Perkenalkan nama saya **Denise Adrian**, lahir di Jakarta, 31 Desember 2003, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Prof. DR. HAMKA, dengan Program Studi Psikologi. Alasan menulis judul tulisan: Di era digital, anak-anak tumbuh dengan pengaruh kuat dari internet dan media sosial, yang secara langsung membentuk cara berpikir dan bersikap mereka. Perspektif psikologi pendidikan penting untuk melihat bagaimana karakter bisa tetap dibangun di tengah arus informasi yang serba cepat dan instan.



Perkenalkan nama saya **Dzakiyyah Najah Zuknisah**, lahir di Bekasi, 11 Mei 2003, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, dengan Program studi Jurusan Psikologi .

Alasan Memilih judul tulisan “Pengaruh Digitalisasi terhadap Perkembangan Kognitif Peserta Didik dalam Perspektif Psikologi Pendidikan” saya pilih karena topik ini sangat berkaitan dengan kondisi pendidikan saat ini. Saat ini, teknologi digital sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari peserta didik, baik untuk belajar maupun hiburan. Melalui gawai, internet, dan media sosial, anak-anak dan remaja semakin sering terpapar dunia digital. Hal ini mendorong saya untuk meneliti bagaimana pengaruh digitalisasi tersebut terhadap kemampuan berpikir, mengingat, berkonsentrasi, dan menyelesaikan masalah, yang semuanya termasuk dalam aspek perkembangan kognitif. Saya merasa penting untuk melihat pengaruh ini dari sudut pandang psikologi pendidikan agar bisa dipahami secara lebih mendalam dan ilmiah. Selain itu, masih banyak perdebatan tentang apakah digitalisasi membawa dampak positif atau justru negatif bagi perkembangan anak, sehingga diperlukan kajian yang bisa memberikan bukti nyata. Saya berharap tulisan ini bisa memberikan masukan dan saran bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam memanfaatkan teknologi secara bijak agar tetap mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal. Selain itu, saya juga ingin tulisan ini menjadi jembatan antara dunia teknologi, pendidikan, dan psikologi agar bisa saling melengkapi dalam menghadapi tantangan pendidikan di era digital.

SAMUDRA
BIRU



Perkenalkan nama saya **Mochammad Rafli**, lahir di Jakarta, 07 Januari 2004, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA dengan Program Studi Psikologi. Alasan saya menulis judul ini dikarenakan kemajuan era digital yang serba mudah didapatkan di internet sehingga siswa dituntut dalam kemandirian belajarnya dengan cara belajarnya sendiri serta kenyamanan dalam belajar. Yang sedang terjadi sekarang yaitu dengan adanya kurikulum merdeka bisa dibilang bentuk dari kemandirian belajar.



Perkenalkan nama saya **Nabila Chairunissa**, lahir di Jakarta, 22 November 2002, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan Program Studi: Psikologi. Alasan saya memilih judul “*Perubahan Gaya Belajar di Era Teknologi: Tinjauan Psikologi*” karena menggambarkan secara langsung fokus utama tulisan, yaitu perubahan cara belajar akibat perkembangan teknologi, serta dampaknya terhadap aspek psikologis pelajar masa kini.



Perkenalkan nama saya **Rafi Ahmad Shidqi**, lahir di Jakarta, 16 Mei 2003, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan Program Studi Psikologi. Alasan saya menulis judul ini dikarenakan Sebagai bahan pembelajaran serta menyoroti tantangan nyata psikologi pendidikan dalam memanfaatkan teknologi

*SAMULEK
BIRU*



Ad'nin Zulkhairani, lahir di Jakarta pada 20 November 2004, kini menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Judul ini dipilih karena mencerminkan isu krusial di era digital, di mana paparan berita palsu dan disinformasi berdampak langsung pada melemahnya kemampuan berpikir kritis dan menurunnya kepercayaan terhadap sumber pengetahuan yang valid, khususnya di kalangan generasi muda.



Perkenalkan, saya **Aliah Syifa**, lahir pada 11 Juni 2001. Saat ini, saya tengah menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Alasan memilih judul ini karena kita hidup di era digital, dimana anak-anak terpapar teknologi sejak usia dini. Game edukasi digital ini menjadi semakin umum dan tentunya penting untuk dipahami dampaknya. Sehingga saya merasa judul ini sangat relevan dengan perkembangan zaman sekarang.



Hai, saya **Febby Febriyanti**, lahir di Jakarta pada 12 Februari 2003. Sekarang, saya kuliah di Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Judul ini mencerminkan fenomena aktual di kalangan remaja, di mana penggunaan media sosial secara berlebihan, khususnya aktivitas “scrolling” tanpa henti, menjadi kebiasaan yang umum. Kebiasaan ini dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan performa akademik.

*SAMUDRA
BIRU*



Halo, saya **Qonitah Tsabitah Azmi**, lahir di Jakarta pada 25 Maret 2003. Saat ini, saya sedang kuliah di Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Artikel ini ditulis untuk menyoroti dampak teknologi terhadap fungsi kognitif generasi muda, terutama dalam hal fokus dan kontrol diri. Fenomena “generasi swipe” mencerminkan tantangan baru dalam perkembangan kemampuan kognitif di era digital.



Hai, saya **Raysha Nurul Aini**, lahir pada 19 Mei 2003. Sejak kecil, saya sudah tertarik untuk memahami bagaimana pikiran dan perilaku manusia bekerja. Itu sebabnya, sekarang saya memilih kuliah di Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Alasan memilih judul ini karena hal ini mencerminkan keadaan masa kini (Zaman Digital) di mana teknologi semakin canggih, namun pikiran manusia justru makin rentan. Di Tengah kemajuan teknologi yang semakin memudahkan hidup kita, justu banyak orang yang mengalami penurunan seperti penurunan fokus, kelelahan mental dan ketergantungan pada gawai.



Perkenalkan, saya **Sefi Arini Damayanti**, lahir pada 30 April 2003. Saat ini, saya kuliah di Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA. Alasan saya memilih topik ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana memahami peluang dan tantangan yang ada, serta bagaimana kita bisa mendorong literasi digital yang seimbang, demi menjaga kualitas proses berpikir dan pembelajaran manusia.



Perkenalkan, saya **Siti Nihayatul Fitriah**, lahir pada 31 Oktober 2005. Saat ini, saya kuliah di Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Alasan saya menulis judul ini karena ingin mengkaji dampak positif dan negatif aplikasi pembelajaran berbasis teknologi terhadap daya ingat siswa. Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana teknologi dapat dioptimalkan guna mendukung, bukan menghambat, perkembangan kognitif siswa. Tujuannya adalah memberikan panduan penggunaan teknologi yang efektif dan bijak dalam pendidikan.

SAMUDRA
BIRU

Perspektif Psikologi di Era Digitalisasi

Buku *Perspektif Psikologi di Era Digitalisasi* menyajikan wawasan mendalam mengenai bagaimana kemajuan teknologi digital memengaruhi kesehatan mental dan perilaku manusia di era modern. Buku ini membahas berbagai aspek psikologi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari di tengah derasnya arus digitalisasi, mulai dari tantangan psikologis yang dihadapi individu hingga peluang inovatif dalam layanan psikologi berbasis teknologi.

Dengan pendekatan holistik, buku ini menguraikan bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental, seperti melalui telepsikologi dan layanan konseling *online* yang semakin mudah diakses. Selain itu, buku ini juga mengupas isu-isu penting seperti privasi data, keamanan informasi, serta dampak sosial dan emosional dari interaksi digital.

Ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami, buku ini cocok bagi mahasiswa, praktisi psikologi, pendidik, dan masyarakat luas yang ingin memahami bagaimana psikologi berperan dalam menavigasi kehidupan di era digital. Melalui refleksi dan analisis yang tajam, buku ini mengajak pembaca untuk melihat lebih jauh tentang bagaimana menjaga kesehatan jiwa dan membangun karakter positif di tengah transformasi digital yang terus berkembang.