

Ciri Pengguna Internet yang Sehat



Punya batas waktu dan menaatinya

Online dengan tujuan yang jelas

Tidur tanpa gangguan gawai

Tetap hadir saat bersama orang lain

Aktif beraktivitas di dunia nyata

Bisa tenang meski tanpa koneksi

Referensi

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.).

Kross, E., et al. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being. PLOS ONE, 8(8).

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.

Sheppard, A. L., & Wolffsohn, J. S. (2018). Digital eye strain. BMJ Open Ophthalmology, 3(1).

Twenge, J. M., et al. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates. Clinical Psychological Science, 6(1), 3–17.

Volkow, N. D., et al. (2017). The conception of the multiple versus singular addiction. JAMA Psychiatry, 74(1), 5–6.

Layanan Psikologi Terpadu UNDANA

+62 853-3858-5891

@layanansikologiundana

layanansikologiterpadu@undana.ac.id

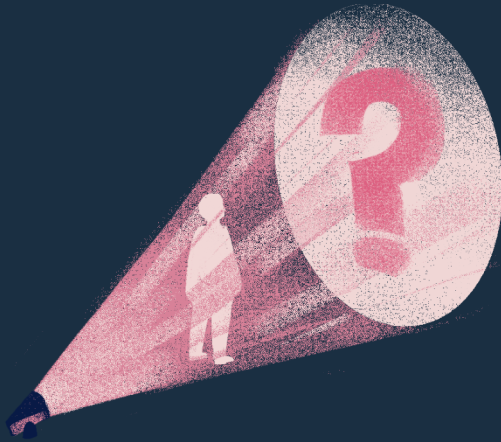


Bahaya Adiksi Digital



Kenali
Waspadai
Cari Bantuan

Apa itu Adiksi Digital?



Adiksi digital adalah kondisi ketika seseorang tidak lagi bisa mengontrol penggunaan internet, media sosial, game online, atau gawai hingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari secara signifikan. (Kuss & Griffiths, 2017)

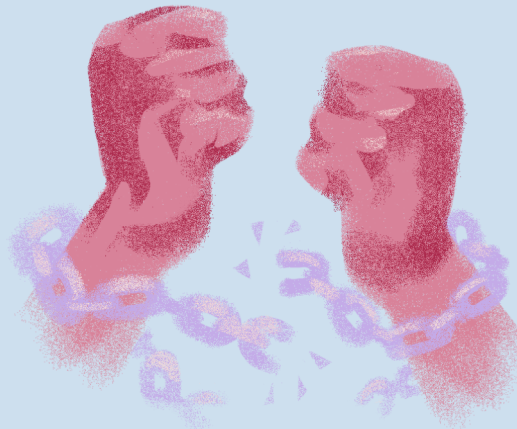
Kenapa Otak Kita Bisa "Ketagihan"?

(Volkow et al., 2017)

- 🔔 Dapat notifikasi, "like", atau *scroll* konten baru.
- ⚡ Otak melepaskan dopamin (zat yang membuat senang sejenak).
- ♻️ Rasa senang cepat hilang membuat otak terus meminta lagi yang mengakibatkan butuh lebih banyak waktu online.
- 🚬 Persis seperti kecanduan rokok atau alkohol.

9 Tanda Seseorang Mungkin Mengalami Adiksi Digital

(American Psychiatric Association, 2022)



Gelisah jika tidak bisa menggunakan gawai

Waktu online terus bertambah

Gagal membatasi penggunaan

Selalu memikirkan aktivitas online

Gunakan gawai untuk lari dari masalah

Menyembunyikan penggunaan gawai dari orang lain

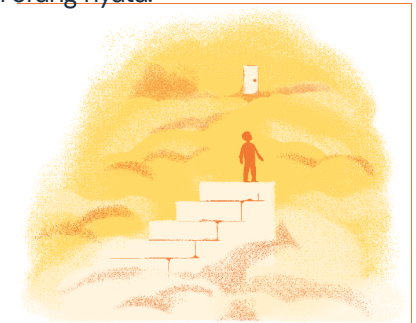
Butuh lebih banyak waktu untuk kepuasan yang sama

Kehilangan pekerjaan/hubungan karena gawai

Pernah mencoba berhenti tapi gagal berulang kali

Apa yang Bisa Terjadi Kalau Dibiarkan?

- **Perasaan & Pikiran:** Remaja yang online lebih dari 3 jam/hari di media sosial berisiko 2–3 kali lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan. (Twenge et al., 2018)
- **Kemampuan Berpikir:** Menurunnya fokus, daya ingat, dan kemampuan menyelesaikan masalah rumit.
- **Tubuh:** Insomnia, postur memburuk, nyeri leher & punggung kronis akibat paparan cahaya layar malam hari. (Sheppard & Wolffsohn, 2018)
- **Hubungan Sosial:** Semakin banyak waktu online mengakibatkan semakin sedikit waktu berkualitas dengan orang nyata.



Langkah yang Bisa Dimulai Hari Ini

(Kross et al., 2013)

1. Buat zona bebas HP (Misalnya kamar tidur & ruang makan bebas gawai)
2. Matikan notifikasi yang tidak penting saat butuh konsentrasi.
3. Ganti *scrolling* dengan olahraga, memasak, berkebun, atau ngobrol tatap muka.
4. Tanya dirimu setiap 15 menit: "Ini berguna atau cuma kebiasaan?"
5. Jangan buka HP 30 menit pertama setelah bangun (Mulai hari dengan sarapan & minum air). (Kross et al., 2013)