



GERAKAN DIGITAL DETOX BERBASIS KOMUNITAS

Dr. apt. Entris Sutrisno, MH.Kes

Kelompok Keilmuan Farmakologi dan Farmasi Klinik, Fakultas Farmasi
Universitas Bhakti Kencana

✉ entris.sutrisno@bku.ac.id

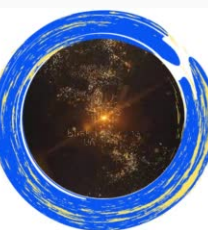
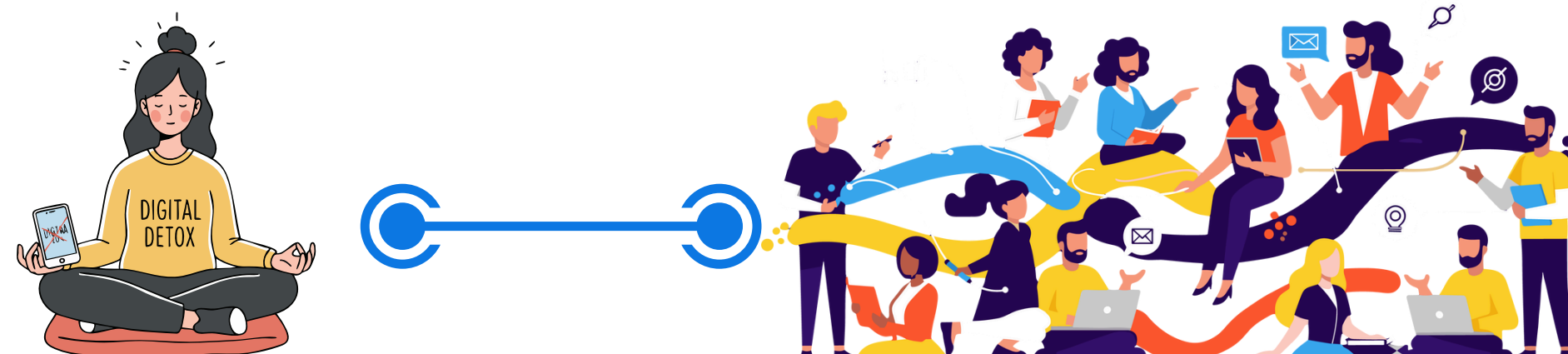


Dipersentasikan Pada Kegiatan :
Wellness Webinar Series 2nd
Kamis, 5 Februari 2026



GERAKAN DIGITAL DETOX

- ▶ Gerakan digital detox berbasis komunitas adalah inisiatif kolektif untuk **mengurangi keterikatan pada teknologi digital secara bersama-sama**, bukan hanya sebagai usaha individu.
- ▶ Berbeda dari detox pribadi, pendekatan komunitas:
 - Dibangun atas **kekhawatiran bersama** terhadap dampak teknologi
 - Dipicu oleh pengalaman nyata di berbagai bidang kehidupan
 - Menekankan **solidaritas sosial**, bukan sekadar disiplin personal
- ▶ Gerakan ini berkembang secara organik dan sering dianggap sebagai bagian dari **tren sosial baru**, meskipun tiap komunitas menjalankannya dengan cara unik (Syvertsen, 2022).



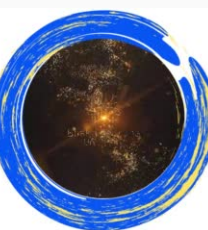
Keuntungan Era Digital & Teknologi

♦ bagi Mahasiswa ♦



Kerugian Era Digital & Teknologi

♦ bagi Mahasiswa ♦



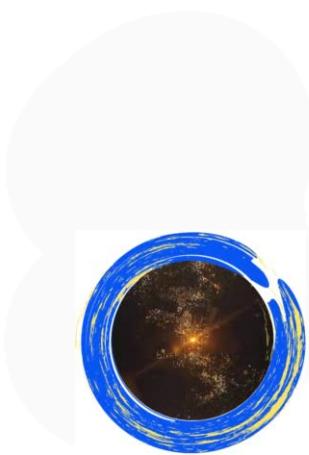
LATAR BELAKANG MUNCULNYA GERAKAN

Gerakan ini muncul dari kekhawatiran terhadap dampak digital pada:

	Domain Kehidupan	Bentuk Kekhawatiran
	Pekerjaan	Burnout, distraksi, produktivitas menurun
	Pendidikan	Konsentrasi rendah, ketergantungan gawai
	Pariwisata	Kehilangan pengalaman autentik
	Seni & Budaya	Interaksi dangkal, budaya instan
	Agama/Spiritual	Menurunnya kekhusyukan & refleksi diri

Gerakan ini juga mengandung:

- ▶ **Evaluasi moral** terhadap budaya “**selalu online**”
- ▶ Skeptisisme pada tanggung jawab industri teknologi
- ▶ Keraguan bahwa regulasi saja cukup mengatasi masalah distraksi digital



PRINSIP UTAMA GERAKAN DIGITAL DETOX KOMUNITAS



Aksi Kolektif

Perubahan perilaku dilakukan bersama, sehingga muncul:

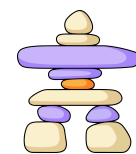
- ✓ Dukungan sosial
- ✓ Rasa memiliki
- ✓ Komitmen bersama



Kesadaran Kolektif

Bukan sekadar mengurangi layar, tapi membangun:

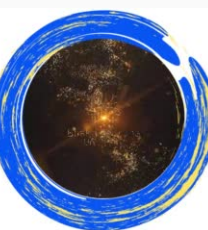
- ✓ Kesadaran akan dampak digital pada kesehatan
- ✓ Refleksi hubungan manusia–teknologi



Keseimbangan, bukan Penolakan Teknologi

Tujuannya bukan anti-digital, tetapi:

- ✓ Menggunakan teknologi secara sadar, terkontrol, dan seimbang



STRATEGI YANG UMUM DIGUNAKAN KOMUNITAS



Pengurangan Berkala Penggunaan Media Digital

- ✓ Hari tanpa media sosial
- ✓ Jam bebas gawai di lingkungan komunitas
- ✓ Zona tanpa HP dalam acara tertentu



Penanaman Kesadaran Individu & Kolektif

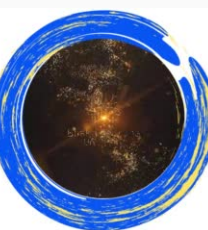
- ✓ Diskusi kelompok
- ✓ Sesi refleksi pengalaman
- ✓ Edukasi dampak kesehatan digital



Aktivitas Pengganti (*Replacement Activities*)

Disebut juga **strategi pengalihan dopamin sehat**, seperti:

- ✓ Olahraga bersama
- ✓ Kegiatan seni & budaya
- ✓ Berkebun, membaca, memasak
- ✓ Interaksi sosial tatap muka



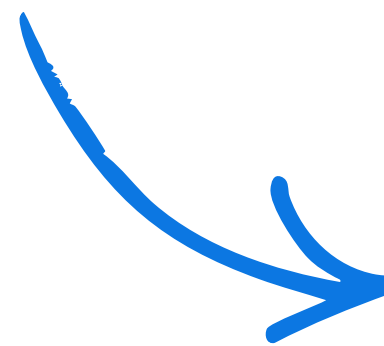


KONSEP "ANALOGISASI" DALAM DIGITAL DETOX

Analogisasi = upaya menciptakan pengalaman yang menonjolkan dunia tanpa koneksi digital.

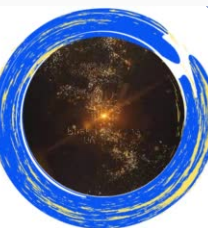
Contohnya:

- ✓ Wisata tanpa sinyal (*digital-free tourism*)
- ✓ Acara komunitas tanpa dokumentasi media sosial
- ✓ Pasar, kelas seni, atau retreat tanpa gawai



Ini menjadi bentuk:

- ✓ **Perayaan pengalaman autentik**
- ✓ Re-koneksi dengan lingkungan & manusia.
- ✓ Bahkan berkembang menjadi aktivisme sosial kontemporer



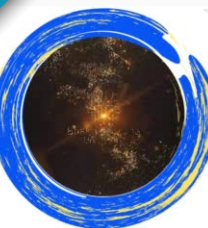
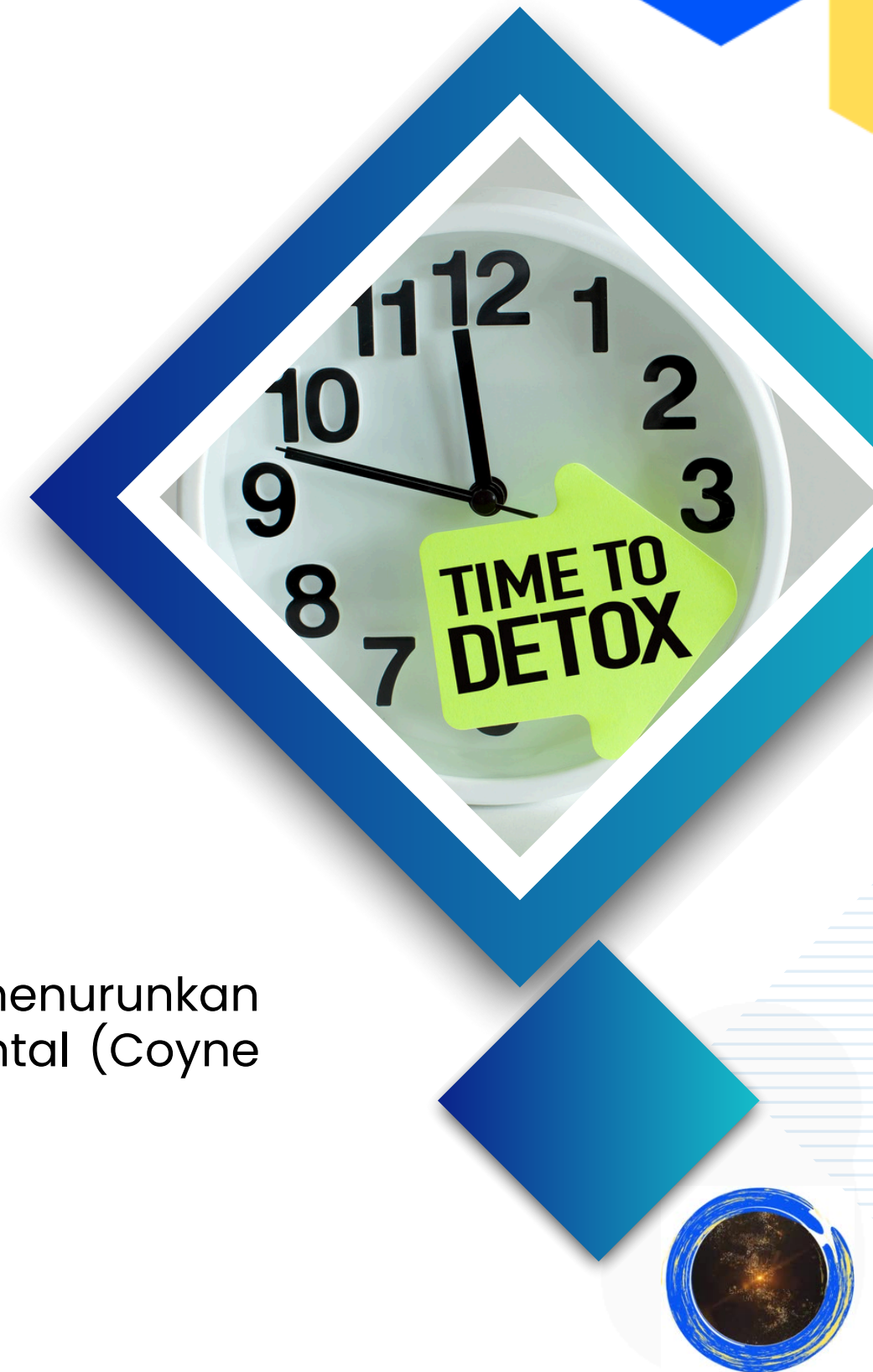
DAMPAK POSITIF YANG TELAH DILAPORKAN

Berbagai studi menunjukkan bahwa program digital detox komunitas dapat memberikan manfaat nyata:

Aspek	Dampak Positif
🧠 Kesehatan Mental	Stres menurun, kecemasan berkurang
❤️ Fisiologis	Penurunan indikator stres fisiologis
🎯 Produktivitas	Fokus meningkat
👥 Hubungan Sosial	Interaksi interpersonal lebih baik
📱 Ketergantungan Digital	Penggunaan media sosial menurun



Penelitian menunjukkan program beberapa minggu dapat menurunkan ketergantungan media sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental (Coyne & Woodruff, 2023; Upendra & Kaur, 2024; Anrijs et al., 2018).



DIGITAL DETOX SEBAGAI BENTUK AKTIVISME SOSIAL

Gerakan ini tidak hanya soal kesehatan individu, tetapi juga:

- ✓ Kritik terhadap budaya konektivitas 24/7
- ✓ Respons terhadap intrusi media digital dalam kehidupan pribadi
- ✓ Bergerak dari skala swadaya hingga korporasi yang mulai menerapkan kebijakan "**right to disconnect**"

(Syvertsen & Enli, 2019; Stäheli & Stoltenberg, 2022)



FAKTOR PENENTU KEBERHASILAN GERAKAN

Keberhasilan sangat bergantung pada:



Regulasi Diri

- ✓ Anggota mampu mengontrol penggunaan teknologi secara sadar



Dukungan Sosial

- ✓ Saling mengingatkan dan memotivasi



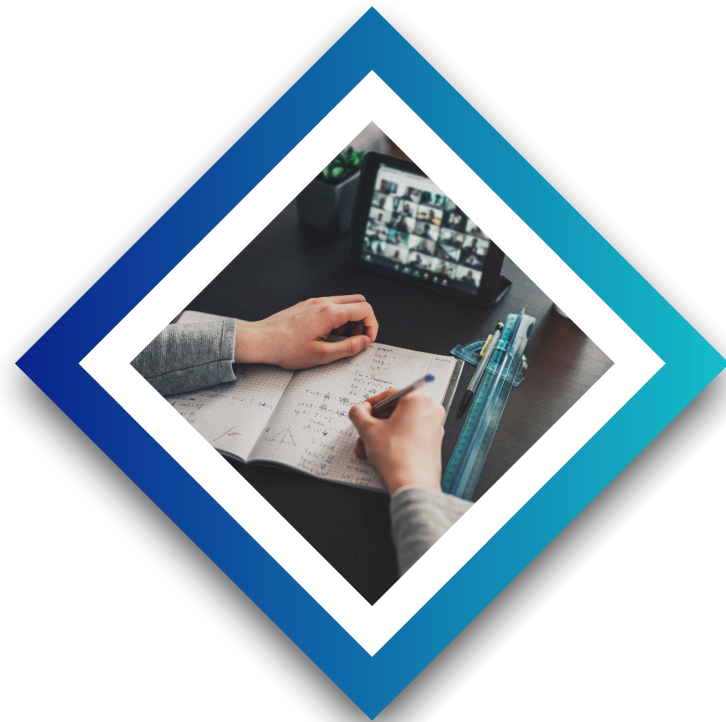
Pembentukan Kebiasaan Sehat

- ✓ Rutinitas tanpa gawai
- ✓ Aktivitas fisik & sosial rutin
- ✓ Waktu istirahat digital terjadwal



RELEVANSI DI ERA KONEKSI 24/7

Budaya selalu terhubung membuat:



Batas kerja–istirahat kabur

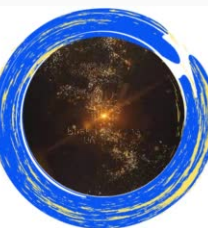


Waktu pribadi terganggu



Kesehatan mental rentan menurun
Gerakan komunitas digital detox hadir

Upaya kolektif untuk mengembalikan kendali manusia atas teknologi





KESIMPULAN

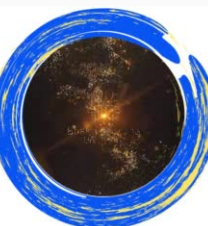
Gerakan digital detox berbasis komunitas adalah:

- ✓ Respons sosial terhadap tekanan era digital
- ✓ Upaya pemutusan koneksi sementara untuk pemulihan diri
- ✓ Pendekatan berbasis solidaritas, bukan perjuangan individu semata
- ✓ Strategi membangun keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata
- ✓ Sarana meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara bersama



DAFTAR PUSTAKA

1. Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2023). Taking a Break: The Effects of Partaking in a Two-Week Social Media Digital Detox on Problematic Smartphone and Social Media Use, and Other Health-Related Outcomes among Young Adults. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1004. <https://doi.org/10.3390/bs13121004>
2. Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P., Chauhan, Y., Mahajan, S., & Patel, J. (2024). A Comprehensive Review on Digital Detox: A Newer Health and Wellness Trend in the Current Era. *Cureus*, 16(4). <https://doi.org/10.7759/cureus.58719>
3. Syvertsen, T., & Enli, G. (2019). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(5-6), 1269-1283. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
4. Anrijs, S., Bombeke, K., Durnez, W., Van Damme, K., Vanhaelewyn, B., Conradie, P., Smets, E., Cornelis, J., De Raedt, W., Ponnet, K., & De Marez, L. (2018). MobileDNA: Relating Physiological Stress Measurements to Smartphone Usage to Assess the Effect of a Digital Detox (pp. 356-363). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92279-9_48
5. Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & Von Lindern, E. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
6. Stäheli, U., & Stoltenberg, L. (2022). Digital detox tourism: Practices of analogization. *New Media & Society*, 26(2), 1056-1073. <https://doi.org/10.1177/14614448211072808>
7. Upendra, S., & Kaur, J. (2024). Break From Digital Screen Using Digital Detox Program in Nursing Students. *Nursing & Health Sciences*, 26(3). <https://doi.org/10.1111/nhs.13157>
8. Syvertsen, T. (2022). Framing digital disconnection: Problem definitions, values, and actions among digital detox organisers. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 29(3), 658-674. <https://doi.org/10.1177/13548565221122910>





HATURNUHUN

Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana
Jl. Soekarno Hatta 754, Bandung
Email : fakultas.farmasi@bku.ac.id
Website : farmasi.bku.ac.id