

Management for
Roslina Verauli



Universitas
Bhakti Kencana

Wellness Webinar Series 2 – Universitas Bhakti Kencana

“Adiksi Digital & Kesehatan Mental”

bersama

Roslina Verauli

Psychology Expert



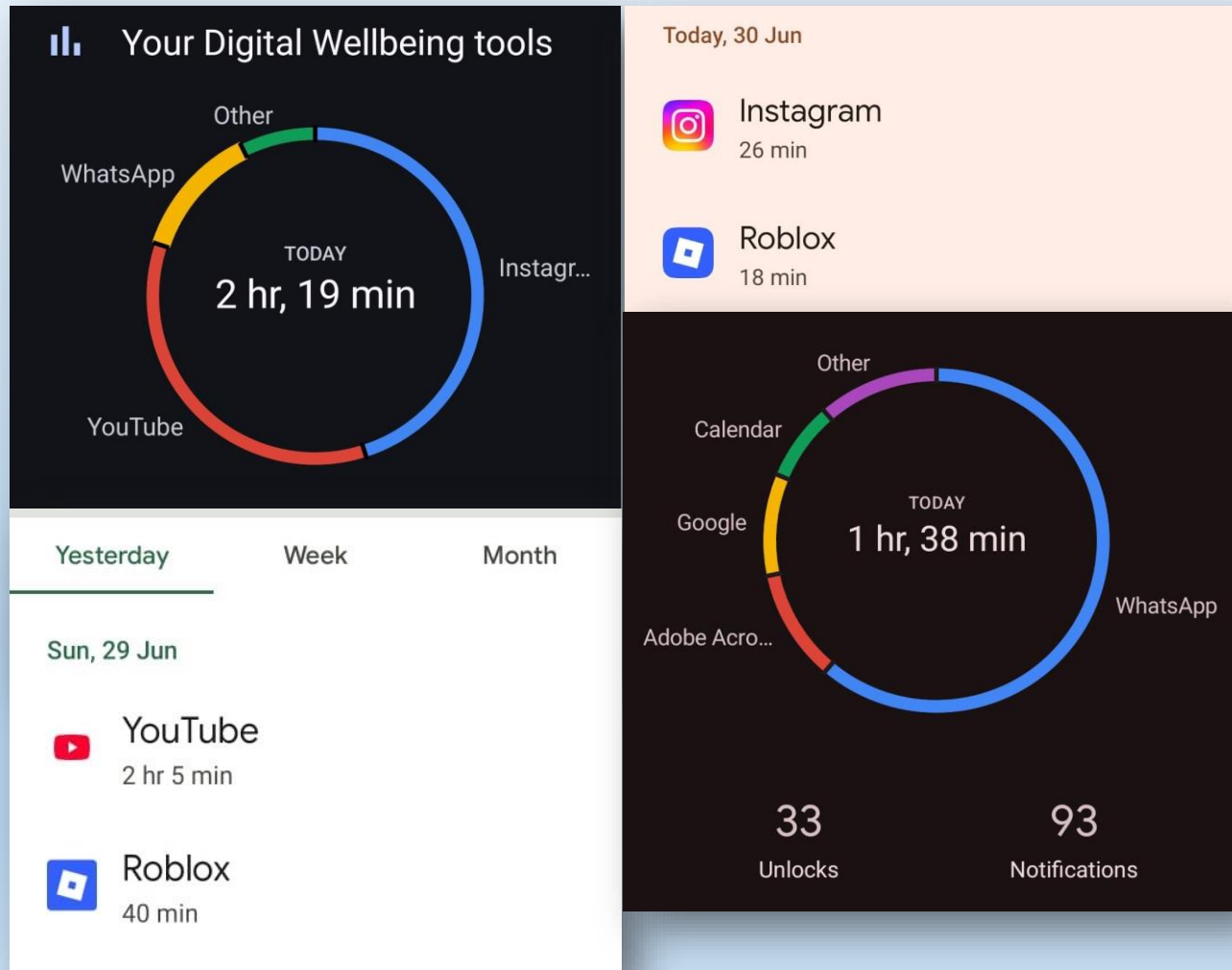
@verauli.id



Roslina Verauli



Seperti Apa *Digital Wellbeing Profile*-mu?



Digital wellbeing profile adalah alat bantu dalam mengelola penggunaan teknologi sebagai upaya mitigasi potensi dampak negatif dari distraksi digital.

Contoh fitur:

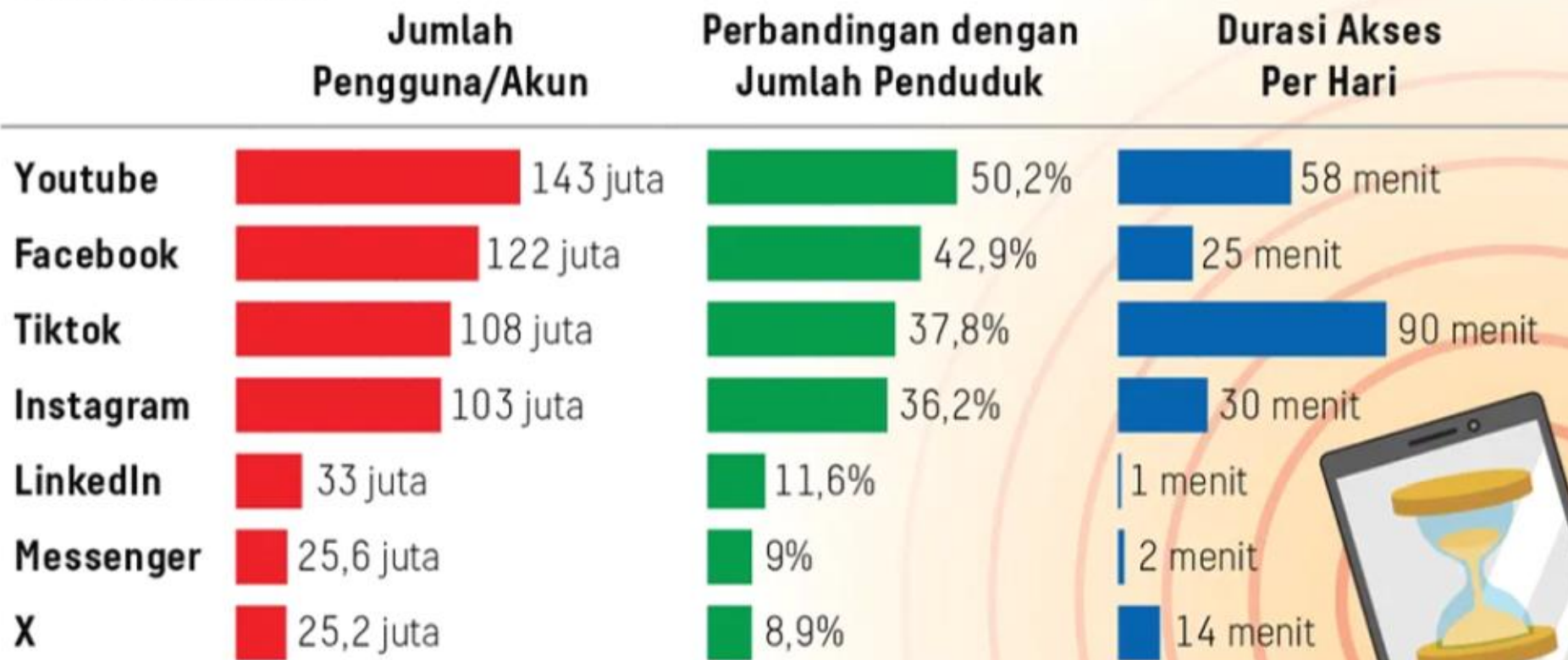
- App timer
- Focus mode
- Dashboard



Data Bicara

Pengguna Media Sosial di Indonesia

Data Februari 2025.



Sumber: Publikasi Digital 2025 - We Are Social dan Meltwater; Diolah Litbang Kompas/AVN/YOG





Memahami Adiksi Digital

Penggunaan teknologi digital secara kompulsif. Tidak hanya gangguan penggunaan media sosial; termasuk *game online, browsing, streaming*, hingga penggunaan smartphone secara kompulsif. Dianggap dalam spektrum perilaku adiktif non-substan (*behavioral addiction*).

Internet Gaming Disorder (IGD) mencakup:

Menampilkan gejala *withdrawal* ketika tidak bermain *game online*

Kehilangan minat pada aktivitas lain

Penggunaan *excessive* tanpa mempedulikan konsekuensi

Toleransi bermain jadi lebih panjang untuk memperoleh kepuasan serupa, gagal untuk mengontrol diri

Berbohong tentang durasi atau intensitas bermain pada orang lain



Internet Gaming Disorder (IGD) kerap merupakan *secondary disorder* dari gangguan penyerta lain seperti ADHD, gangguan kecemasan, gangguan regulasi emosi, dan lain-lain



Dinamika Terbentuknya Adiksi Digital



“Adiksi digital bukan soal lemahnya kemauan, tapi soal otak yang belajar bahwa dunia digital adalah cara tercepat untuk bertahan secara emosional.”



Dampak Adiksi Digital

"Brain Rot"

Popular term, bukan istilah klinis, untuk mengacu pada penurunan fungsi kognitif berupa kesulitan dalam berpikir secara mendalam, reflektif, dan retensi informasi pada *short-term* menuju *long-term memory*

Brainrot dalam perspektif *Neuroscience*:

1. Penurunan volume *gray matter* di dorsolateral PFC, yang berkaitan dengan kontrol diri dan pengambilan keputusan.
2. Penurunan ketebalan *anterior cingulate cortex* yang berperan dalam fokus dan evaluasi kesalahan

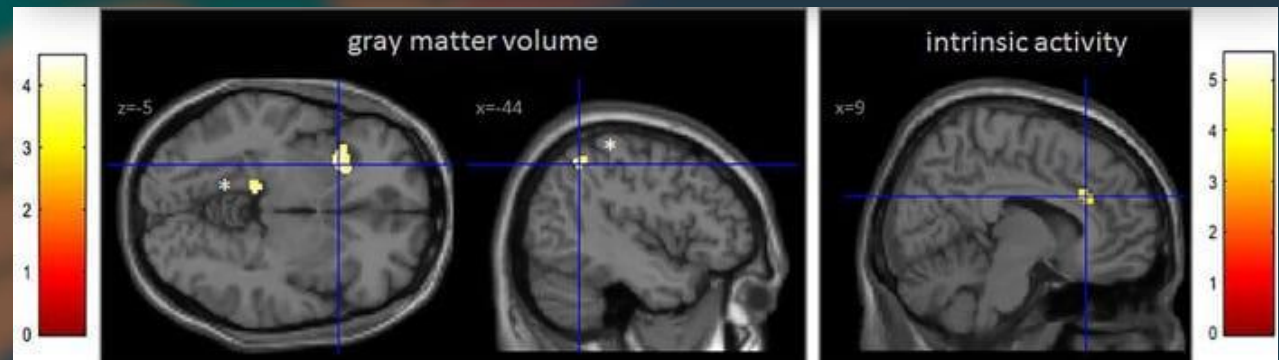
(Studi pendukung: Yuan et al., 2011; Lin et al., 2012 pada internet addiction)



Article

Exploring the Impact of Smartphone Addiction on Risk Decision-Making Behavior among College Students Based on fNIRS Technology

Xiaolong Liu ^{1,2,*}, Ruoyi Tian ¹, Huafang Liu ¹, Xue Bai ¹ and Yi Lei ^{1,*}





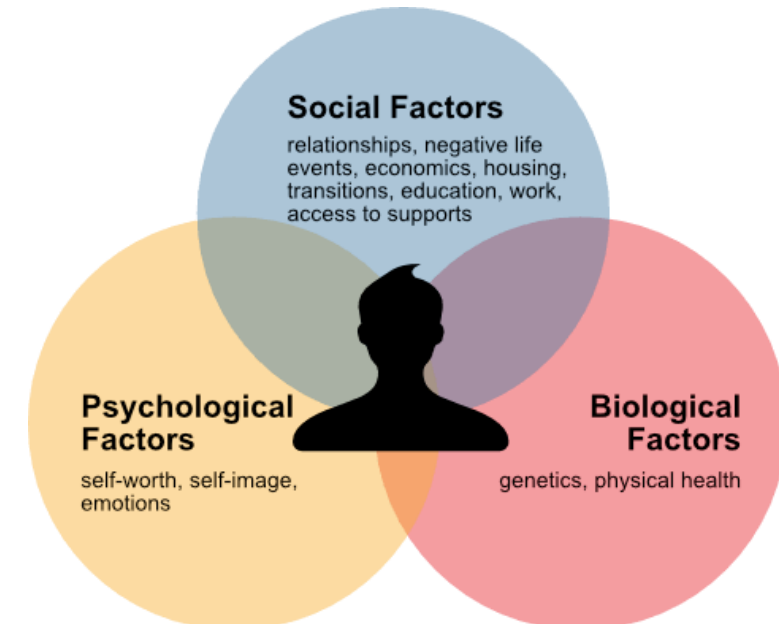
Adiksi Digital & *Mental Health Issues*

Adiksi digital adalah gejala dari kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi. Ketika kebutuhan itu dipahami dan ditangani, perilaku digital pun bisa berubah.

Mental Health

Menurut **Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014** tentang Kesehatan Mental didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Mental Health Factors





Strategi untuk Mengatasi Adiksi Digital

Ciptakan *technology-free zone*

Digital detox practice

Latihan *mindfulness*

Penggunaan teknologi secara mindful

Slow-pace activity



Intervensi untuk Mengatasi Adiksi Digital

Psikoterapi

Self-regulation

Pendekatan psikologi keluarga dan sosial

Technology assist solution (app timer)





@verauli.id



Roslina Verauli

Management for

Roslina Verauli



“

“Digital wellbeing isn’t about disconnecting completely, but about choosing connections that nourish the mind.”



A Glance of Roslina Verauli



Roslina Verauli, M.Psi.,Psi.

Psychology Expert

*(Child, Adolescent, & Family Clinical Psychologist),
Speaker, Lecturer, Book Writer, & Film Consultant.*



@verauli.id



@verauli.id



Roslina Verauli



Roslina Verauli

ROSLINA VERAULI & PARTNERS

• OFFICE

Wisma 46 Lt. 50

Jl. Jendral Sudirman Kav.1, Jakarta Pusat

• BRANCH OFFICE

Ciputra International Propan Tower Lt. 2-A3

Jl. Lingkar Luar Barat kav. 88 Jakarta Barat

PENDIDIKAN

• 2000 – 2002

Magister Profesi Psikologi (S2)

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia – Depok

• 1995 – 2000

Sarjana Psikologi (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia – Depok

PENGAJAR

(2002-sekarang)

Dosen Tamu program Sarjana (S1) dan Magister

Profesi Psikologi (S2) di Fakultas Psikologi

Universitas Tarumanagara

NARASUMBER SEMINAR, TALKSHOW, & TRAINING

(2002- sekarang)

FILM/SERIES

- Konsultan film Susah Sinyal (2017), Produksi Starvision Plus.
- Konsultan film Imperfect (2019), Produksi Starvision Plus.
- *Cameo Series Induk Gajah Season 2* (2024), Produksi MD Pictures.

NARASUMBER TVC

- SUN, INDOFOOD (2020)

PENGASUH ACARA/ RUBRIK

- Cerita Perempuan, Senin s.d. Jumat, Trans TV (2015-2017)
- Smart Mom, Happy Kids MNC TV (2012-2013)
- Majalah Women's Health Indonesia (2012-2016)
- Daycare, Trans7 (2011-2011)
- "Pagi Jakarta", O Channel (2009)
- Rubrik "Help Me", Majalah remaja KAWANKU (2006-2016)
- "Heart to Heart" 94,3 FM Women Radio (2005-2006)

PENELITIAN

• April 2012 – Agustus 2012

Penelitian tentang dongeng terhadap perkembangan berbahasa pada anak dengan keterbelakangan mental ringan.

• Mei 2020 – Agustus 2020

Penelitian tentang "Problematika Psikologis Anak Usia Dini hingga Remaja Serta Penanganannya di Masa Pandemi Covid-19", bersama tim dosen Universitas Tarumanagara.

KARYA TULIS

• Pribadi:

Teenager 911 New Edition (2023); *Teenager 911* (2018); *Cerita Cinta* (2017); *Discovering Your Black Box* (2014); *Love Cold* (2009); *Ugly Duckling* (2005);

• Sejumlah kolaborasi dengan penulis lain, diantaranya:

- * Buku "Perawatan Kulit dan Kelamin. Sejak Bayi Hingga Remaja" dalam tulisan Keuntungan Psikologis Spa pada Bayi dan Anak. Terbitan FKUI dalam kerjasamanya dengan PERDOSKI dan KSDAI (2013)
- * Buku "Membaca Sejak Dini", Tabloid NAKITA (2008)
- * Buku "Tes IQ Bayi", Tabloid NAKITA (2007)
- * Buku "Bunga Rampai PsikologiPerkembangan", bersama Prof. Singgih D. Gunarsa (2004)