

Mengontrol Kebebasan Perilaku Menggunakan Teknologi Digital dengan *Digital Detox*

Astrid Kusuma Rahardaya^{1*}, Firman Kurniawan¹

^{1,2} Department of Communication Science, Universitas Indonesia
Jln. Salemba Raya IV, Jakarta Pusat, DKI Jakarta
E-mail: ¹astrid.k01@ui.ac.id, ²firmankurniawan@yahoo.com

Received: February 2022; Accepted: April 2022; Published: June 2022

Abstract

The development of the times led to the emergence of various kinds of digital technology that can be accessed easily. The emergence of various kinds of digital technology has become an important need for many people. Its use cannot be separated from everyday life. The frequency of using digital technology that cannot be controlled, results in various kinds of adverse effects on humans, one of which can lead to digital addiction. Although in essence humans are free creatures and have the freedom to behave in their daily lives, if this freedom is not controlled properly it will be detrimental to many parties. To overcome this, the need for digital fasting or Digital Detox so that humans can control their freedom in the use of digital technology.

Keywords: *Freedom of Conduct; Ethics, Digital Technology; Digital Detox.*

Abstrak

Perkembangan zaman menyebabkan munculnya berbagai macam teknologi digital yang dapat diakses dengan mudah. Kemunculan berbagai macam teknologi digital tersebut menjadi kebutuhan penting bagi banyak orang. Penggunaannya tidak dapat terlepas dari kehidupan sehari-hari. Frekuensi penggunaan teknologi digital yang tidak dapat dikontrol, mengakibatkan berbagai macam dampak yang tidak baik dalam diri manusia, salah satunya adalah dapat mengakibatkan kecanduan digital. Meskipun pada hakikatnya manusia merupakan makhluk bebas dan memiliki kebebasan perilaku dalam kesehariannya, namun apabila kebebasan tersebut tidak dikontrol dengan baik maka akan merugikan banyak pihak. Mengatasi hal tersebut, diperlukannya puasa digital atau Digital Detox agar manusia dapat mengontrol kebebasannya dalam penggunaan teknologi digital.

Kata Kunci: Kebebasan Perilaku; Etika; Teknologi Digital; Digital Detox.

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk rasional, dikatakan memiliki pemikiran yang benar dan tepat dalam menentukan pemilihan dalam berperilaku sehari-hari. Hal tersebut termasuk dalam karakteristik utama yang dikatakan sebagai manusia yang sempurna atau ideal. Kualitas diri yang dimiliki oleh manusia berkaitan dengan menentukan bagaimana berperilaku. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebebasan perilaku manusia ditentukan sepenuhnya oleh diri sendiri. Maka dari itu, dikatakan bahwa manusia bebas menentukan nilai-nilai bagaimana berperilaku untuk diri sendiri yang mana hal tersebut menjadi simbol dari kesempurnaannya. Sebagai wujud dari kebebasan tersebut, dipastikan setiap individu harus memiliki tanggung jawab dari apa yang telah dilakukannya dan yang menjadi pilihannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa ujung dari kebebasan ialah ketidakbebasan terhadap apa yang telah dipilih oleh seseorang sebagai suatu nilai atau perilaku sehari-hari. Ketidakbebasan yang dimaksud adalah meskipun setiap manusia memiliki kebebasan dalam melakukan segala tindakan atau perilaku, namun juga terdapat batasan serta etika moral yang harus diperhatikan (Muhmidayeli, 2017).

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi yang semakin pesat, berbagai macam kebutuhan dan kegiatan dapat dilakukan dengan mudah. Kemunculan teknologi digital yang semakin beragam tiap tahunnya membuat seseorang bergantung dan tidak bisa melepaskan diri dari kemajuan teknologi tersebut. Berbagai macam teknologi digital terus berkembang dan bermunculan, mulai dari smartphone, computer, laptop, tablet, internet, media sosial dan lain sebagainya. Teknologi digital tersebut memang nyatanya sangat membantu dalam mempermudah kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Namun, jika penggunaan teknologi digital tersebut dilakukan terus menerus tanpa dikontrol, maka juga mengakibatkan dampak yang tidak baik untuk kehidupan seseorang. Penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, mengganggu kualitas tidur seseorang dan dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental seseorang, yang mana hal tersebut mempengaruhi keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari dan juga menimbulkan rasa seseorang merasa tertinggal (Cherry, 2020).

Berkaitan dengan perkembangan penggunaan teknologi digital yang terjadi saat ini dan mudahnya akses dalam menggunakan teknologi tersebut, hal ini berkaitan dengan kebebasan berperilaku manusia cenderung membuat manusia melakukan hal-hal yang disenanginya hingga dapat menjadi candu. Kemudian, parahnya karena terlalu candu melakukan aktivitas yang diinginkan, seseorang menjadi tidak peduli terhadap lingkungan sekitar, jauh dengan orang-orang terdekat, menjadi kurang fokus, lupa tujuan awal saat melakukan aktivitas dan lain sebagainya (Astono, 2020). Maka dari itu, meskipun manusia pada hakikatnya memiliki kebebasan berperilaku terhadap apa yang seharusnya dilakukan, namun juga perlu dilakukan suatu batasan atau mengontrol diri sendiri dengan melakukan usaha pengendalian yaitu dengan puasa digital atau Digital Detox. Puasa Digital merupakan keadaan ketika seseorang berhenti atau mengurangi penggunaan dari perangkat digital dan memanfaatkan waktu tersebut untuk melakukan interaksi serta kegiatan sosial. Hal ini adalah sebuah teknik yang memungkinkan seseorang untuk menghilangkan stress dan kecemasan yang muncul akibat terlalu sibuk dengan penggunaan perangkat digital (Hoving, 2017).

Berkaitan dengan hal diatas, penelitian ini akan mengkaji bagaimana mengontrol kebebasan perilaku menggunakan teknologi digital dengan puasa digital atau Digital Detox

karena penelitian yang membahas mengenai digital detox di Indonesia belum banyak dilakukan. Digital Detox atau puasa digital penting dilakukan untuk dapat mengontrol penggunaan teknologi digital termasuk penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari agar tidak menjadi candu dan juga penting mengontrol kebebasan manusia dalam penggunaannya meskipun manusia mempunyai kebebasan berperilaku, namun tetap harus dalam pengendalian atau dikontrol.

TINJAUAN LITERATUR

Kebebasan Perilaku

Istilah kebebasan jika diurai dari sudut etimologi merupakan kata sifat yang berasal dari kata “bebas” yang mana memiliki arti merdeka dan tidak terkendali. Kata “bebas” juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang mana memungkinkan seseorang tidak mengalami keterikatan pada suatu hal, terlepas dari kewajiban maupun tuntutan seseorang atau murni dapat dilakukan oleh diri sendiri. Seseorang dikatakan lebih cenderung menyatakan bahwa seseorang “bebas untuk” dibandingkan “bebas dari” suatu hal. Sehingga dapat diberikan kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki kebebasan jika seseorang tersebut melakukan suatu hal dengan leluasa dan dengan sesuka hatinya. Selain itu, dalam kebebasan, tidak terdapat adanya suatu paksaan ataupun tanggung jawab serta kewajiban seseorang melainkan dengan adanya kebebasan, seseorang dapat merasakan makna dari keberadaan dan perilakunya (Niemi, 2015).

Seorang filsuf kontemporer asal Prancis yaitu Jean Paul Sartre sangat ekstrem dalam memberi pandangan dalam kebebasan manusia. Pemikiran Sartre berawal dari sebuah konsep ada manusia yang mana dibagi menjadi dua, yaitu ada sebagai benda atau *l’etre-en-soi* dan ada sebagai kesadaran atau *l’etre-pour-soi*. Ada sebagai benda berkaitan dengan hal-hal yang bersifat jasmani yang mana merupakan ada dalam sekedar ada. Sedangkan ada sebagai kesadaran adalah ada yang berkaitan dengan kesadaran, bahwa manusia yang memiliki kesadaran, tentu kesadarannya merupakan kesadaran bebas, dikarenakan pada dasarnya kesadaran yang dimiliki manusia merupakan kesadaran yang subyektif dan buka obyektif (Yunus, 2011).

Kebebasan dalam perilaku menurut David Ray Griffin, seorang pensiunan profesor filsafat agama dan teologi Amerika Serikat (dalam Tutupary, 2016), menyatakan bahwa kebebasan kehendak atau kebebasan perilaku merupakan kemampuan seseorang dalam memberi keputusan untuk bertindak yang mana mempunyai kontrol penuh tanpa adanya paksaan orang lain. Mengenai kebebasan perilaku tersebut, muncul di tengah perdebatan antara pihak yang meyakini adanya kebebasan serta pihak yang menolak adanya kebebasan berperilaku tersebut (Tutupary, 2016).

Etika Menggunakan Teknologi Digital

Perilaku yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari, baik secara individu, berkelompok, bermasyarakat maupun bernegara memerlukan nilai moral (etiket) yang harus diterapkan dalam kehidupan. Etika merupakan filsafat mengenai nilai, keasusilaan, mengenai baik atau buruknya sesuatu. Etika juga dikatakan sebagai sebuah filsafat moral, yang mana bukan mengenai sebuah fakta, tetapi mengenai nilai-nilai. Menurut K. Bartens yang merupakan seorang rohaniwan dan tokoh etika Indonesia mengatakan bahwa

etika itu merupakan ilmu mengenai apa yang biasa dilakukan dan ilmu mengenai suatu adat kebiasaan (Siregar, 2015).

Perkembangan teknologi telah membuat melemahnya etika dalam berperilaku, termasuk etika dalam penggunaan teknologi digital. Dahulu etika dianggap sebagai suatu hal yang penting oleh masyarakat, namun sekarang yang terjadi sebaliknya dikarenakan tuntutan zaman. Kemudahan dalam menggunakan dan mengakses teknologi digital, secara tidak sadar telah menjebak masyarakat dalam penurunan etika. Dalam kehidupan sosial masyarakat, etika juga dihubungkan dengan moralitas yang dimiliki oleh seorang individu. Seseorang yang tidak memiliki etika baik sering disebut seseorang yang tidak memiliki moral. Hal tersebut dikarenakan perilaku serta perkataan yang dilakukan tidak melalui pertimbangan baik ataupun buruk. Tidak adanya filter pertimbangan tersebut merupakan awal dari masalah pemanfaatan teknologi digital (Maulinda, 2016).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi meta-analisis yang mana digunakan untuk membuat tinjauan literatur dari berbagai riset sebelumnya. Studi meta-analisis merupakan sebuah studi metode penelitian dengan menggunakan beberapa studi dari penelitian terdahulu yang dilakukan secara sistematis untuk mendapatkan kesimpulan yang akurat (Retnawati et al., 2018). Studi meta-analisis juga merupakan penelitian yang dilakuklan secara sistematis dengan berbagai macam penelitian yang dikumpulkan dari beberapa penelitian terdahulu yang sesuai dengan topik pada penelitian ini (Hadi S et al., 2021). Pada kesempatan ini, peneliti akan memfokuskan pada tinjauan teoritis dari beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai Digital Detox dan dikaitkan dengan kebebasan, etika serta tinjauan filsafat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari memang tidak dapat dihindari. Terlebih lagi, maraknya peningkatan penggunaan internet dan media sosial seiring berjalannya waktu, telah memunculkan kebiasaan baru (Cathrin, 2020). Secara ontologi, keberadaan teknologi dituntut untuk ada, dan teknologi mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia dalam kesehariannya. Pada kenyataannya, sebuah teknologi bukan hanya memberikan kemudahan saja. namun juga dapat mendatangkan masalah dalam kehidupan manusia, terutama apabila tidak mengelolanya dengan baik. Penggunaan media sosial yang berlebih dan tidak sesuai kapasitasnya memberikan kecanduan bagi para penggunanya. Meskipun saat ini kehadiran internet maupun media sosial mempermudah manusia untuk memperoleh informasi dan lainnya (Putri et al., 2021). Akan tetapi penggunaannya dapat memberikan efek negatif jika dikonsumsi secara berlebihan, antara lain dapat mengurangi self-esteem, dapat mengganggu kesehatan mental, menurunnya produktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan lain sebagainya. Meskipun, tidak dapat dipungkiri bahwa teknologi adalah anak dari modernitas dengan keseluruhan klaim rasionalitas yang menyertainya (Fensi et al., 2020).

Perkembangan teknologi pada era digital saat ini tumbuh dengan semakin pesat dan berdampak pada peningkatan penggunaan teknologi digital serta perubahan yang cukup signifikan pada masyarakat (Sespiani et al., 2021). Terbukti, berdasarkan data dari We Are

Sosial bekerja sama dengan Hootsuite, sebuah perusahaan asal Inggris yang melakukan kajian pemanfaatan digital, disebutkan bahwa pada tahun 2021 dari 274,9 jumlah keseluruhan penduduk Indonesia, ada sebanyak 202,6 juta pengguna internet dan 170 juta diantaranya adalah pengguna media sosial. We Are Sosial juga melakukan riset bahwa rata-rata setiap orang menghabiskan waktu sebanyak 8 jam 52 menit mengakses internet, 3 jam 14 menit mengakses media sosial, 1 jam 30 menit mendengarkan musik, dan 1 jam 16 menit bermain games dalam sehari (Simon, 2021). Dari data tersebut, dapat diartikan bahwa hampir setengah hari rata-rata manusia menghabiskan waktunya menggunakan perangkat digital, hal tersebut terlihat bahwa perangkat digital tidak dapat lepas dari kehidupan sehari-hari. Seringkali yang dicari oleh seseorang adalah telepon genggam yang dimilikinya. Padahal, bisa saja dengan melakukan kegiatan lain seperti menghabiskan waktu dengan keluarga di rumah, berbincang santai, menonton tv bersama, atau mengerjakan pekerjaan-pekerjaan rumah yang dapat membantu orang tua di rumah. Dengan kehadiran teknologi yang dapat digunakan dimana saja dengan akses yang mudah, terlihat sekali bahwa orang-orang yang ada di sekitar kita yang terlihat dekat dan ada di sekitar kita malah sesungguhnya terasa jauh keberadaannya. Berkat kecanduan ini, seseorang cenderung melupakan etika atau perilaku moral yang seharusnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Rianto Astono, seorang penulis dan Internet Markeeter melalui podcast Motivasi Qu by Sumber Motivasi yang berjudul “Dopamine Detox - Reset Otak” beliau menyatakan bahwa kecanduan terhadap penggunaan digital membuat seseorang tidak lagi menghormati sebuah proses. Selain itu juga dapat merusak sistem reward dalam otak dikarenakan sekarang segala sesuatu yang instan dapat dengan mudah untuk didapatkan dengan adanya perkembangan digital. Kesenangan yang didapat secara instan, merupakan kebiasaan baru yang dianggap biasa oleh orang-orang. Berkat kecanduan penggunaan digital, seseorang dapat menjadi sering merasa tidak sabaran, tidak fokus dalam mengerjakan sesuatu, tidak pandai bersyukur, waktu habis begitu saja padahal kita sibuk melakukan hal yang tidak penting, bawaannya lelah, melalaikan tugas kuliah, pekerjaan kantor, bahkan parahnya, kita menjadi tidak peduli terhadap lingkungan sekitar. Dapat dikatakan situasi tersebut seperti ibarat kata “kita hidup, padahal sudah mati” (Rianto, 2020).

Manusia menjadi cenderung melupakan fungsi etika yang seharusnya tidak boleh lepas dalam kehidupannya. Etika mengarahkan bagaimana manusia hidup dan bertindak. Etika merupakan filsafat atau pemikiran kritis dasar mengenai ajaran moral. Etika bertujuan untuk menjawab mengapa manusia harus hidup mengikuti ajaran moral tertentu atau bagaimana sikap manusia harus bersikap (Soerjanto & Alexander, 2015). Etika juga memeriksa kebiasaan, nilai, norma, serta pandangan moral secara kritis. Etika juga berkaitan dengan tanggung jawab pelaku komunikasi, dalam melakukan batasannya, seseorang harus berlandaskan etika dan moral yang berlaku karena aktivitas yang dilakukan tidak dapat berjalan dengan lancar jika tidak adanya etika dalam tanggung jawab sosial.

Manusia pada hakikatnya memiliki kebebasan untuk dapat melakukan suatu hal sesuai keinginannya dan juga memiliki kebebasan untuk bertindak. Kebebasan memiliki esensi pada setiap manusia. Manusia yang bebas selalu menciptakan kebebasannya sendiri. Manusia dapat bebas memilih, mengatur, mengontrol, menentukan dan memberi makna terhadap realitas. Menurut Frans Magnis Suseno, seorang ahli filsafat, mengatakan bahwa manusia mempunyai dua kebebasan dalam bertindak. Kebebasan tersebut adalah Kebebasan

Eksistensial dan Kebebasan Sosial. Kebebasan Eksistensial merupakan kemampuan untuk menentukan sikap diri sendiri. Kebebasan ini bersumber pada kemampuan untuk berpikir dan mampu menentukan keputusan terhadap tindakan yang akan dilakukan. Sedangkan Kebebasan Sosial merupakan kebebasan yang mana manusia memiliki ruang gerak dan dapat bertindak tanpa terdapat batasan yang diberikan oleh orang lain (Zubair, 2017).

John Locke, seorang tokoh ahli filsafat modern mengemukakan bahwa pada awalnya manusia merupakan *tabula rasa*, yang mana maksudnya adalah manusia pada mulanya seperti lembar kertas kosong tanpa adanya pengetahuan dalam otaknya (Muttakhidah, 2016). Ilmu pengetahuan didapat manusia salah satunya berdasarkan pengalaman atau fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya dengan kebebasan menggunakan perangkat digital untuk mendapatkan pengetahuan-pengetahuan dan menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun manusia mempunyai hak kebebasan untuk menentukan perilaku diri sendiri, manusia harus melakukan kebebasan secara sadar dan bertanggung jawab. Seperti contohnya dapat dikatakan bahwa manusia mempunyai hak dan mempunyai kebebasan untuk mengakses internet dengan durasi yang diinginkan, namun hal tersebut harus disertai dengan tanggung jawab dan terdapat batasan yang harus dijalankan agar tidak menyebabkan kecanduan dan berakibat buruk bagi tubuh (Widiastuti, 2018).

Dikutip dari podcast “Digital Dilemma” pada episode yang berjudul “Ngobrolin JOMO” tahun 2020, Dr. Firman Kurniawan sebagai pemerhati budaya dan komunikasi digital mengatakan bahwa media sosial diciptakan untuk membuat ketergantungan sehingga mengakses dengan durasi yang lama. Selain itu, ketika kita beranggapan bahwa pergaulan itu hanya bisa direpresentasikan lewat media sosial, ada yang tidak seimbang dalam mental diri seseorang sehingga menyebabkan gangguan mental atau *mental illness* (Firman, 2020). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Royal Society for Public Health di Inggris pada tahun 2017, yang mana pada penelitian tersebut telah dilakukan survei kepada 1,500 remaja di Inggris berusia 14-24 tahun, ditemukan bahwa media sosial khususnya Instagram merupakan media sosial terburuk untuk kesehatan mental anak muda. Apabila pengguna dari sosial media tersebut mempunyai *self-esteem* yang rendah, maka mereka cenderung sulit menyaring konsumsi Instagram dan melakukan perbandingan diri sendiri dengan orang lain berdasarkan yang dilihat melalui Instagram. Kemudian mengganggu kehidupan orang lain lebih sempurna dibanding kehidupannya sendiri (Harsono & Winduwati, 2020).

Dalam podcast “Digital Dilemma” juga menjelaskan bahwa ada tiga hal besar terkait permasalahan penggunaan teknologi digital, antara lain yang pertama adalah pengguna dapat terjerat dalam kecanduan. Banyak ahli menganalisa bahwa pada mulanya seseorang hanya terlibat 1-2 menit berselancar pada teknologi digital atau sosial media. Lalu, ada sebuah kejutan kebaruan yang ditawarkan, maka dari waktu 1-2 menit tersebut, berubah menjadi 30 menit. Kemudian, semakin banyak informasi yang didapat sesuai dengan karakteristik dan ketertarikan seseorang, maka frekuensi penggunaannya dapat bertambah menjadi 1-2 jam dan seterusnya. Menurut hasil penelitian, seseorang hanya terpisah sekitar 7 menit dari layar teknologinya. Seseorang mengetahui bahwa perangkat digital akan mengganggu konsentrasi dalam bekerja, namun pada kenyataannya hal tersebut tidak dapat dilepaskan. Seseorang

cenderung merasa candu dan ada sesuatu yang hilang. Seseorang akan merasa tenang kembali ketika sudah kembali kepada candu tersebut (Firman, 2020).

Hal besar yang kedua adalah, jika tidak mampu mengendalikan diri, maka akan terjadi kesenjangan dengan kehidupan nyatanya sehari-hari. Seseorang merasa sudah berinteraksi dengan banyak orang namun secara virtual. Meskipun hal tersebut merupakan interaksi simbolik, namun tetap tidak bisa mengganti hubungan interpersonal seseorang dalam kehidupannya. Hal yang terakhir, kerenggangan lingkungan sosial akibat penggunaan teknologi digital mengakibatkan terjadinya gangguan mental. Hal tersebut dikarenakan dalam teknologi digital, salah satunya media sosial, terdapat empat sumber negatif yang dapat dialami oleh para penggunanya, antara lain yaitu energi negatif yang bersumber dari pertengkaran dan perselisihan dalam konten di sosial media. Ketiga, jejaring emosi negatif, yang mana semua orang dapat menggunakan akunnya secara gratis dan akhirnya menciptakan produksi informasi yang kurang terkontrol. Hal tersebut didasari oleh pemikiran banyak orang, bahwa untuk apa mempunyai media sosial jika tidak digunakan informasi yang kita miliki. Berkaitan dengan hal tersebut, muncullah hoax dan penyebaran kebencian, yang mana hal itu menjadi sesuatu yang lumrah (Firman, 2020).

Sehubungan dengan hal diatas, menurut penelitian yang dilakukan oleh Silvia Fardila Soliha pada tahun 2015, ditemukan beberapa fakta mengenai dampak dari penggunaan teknologi digital yang berlebihan, antara lain dapat menyebabkan depresi, terganggunya kualitas tidur, membawa pengaruh pada kesehatan mental, serta gangguan peredaran darah. Dalam pemberitaan yang terjadi di Jepang, pada beberapa tahun lalu yaitu tahun 2013, menurut penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan Jepang bahwa sekitar 518,000 anak berusia 12 - 18 tahun mengalami kecanduan penggunaan teknologi dan diharuskan untuk direhabilitasi. Dikhawatirkan hal tersebut dapat membatasi perkembangan mereka. Maka dari itu, Pemerintah Jepang melakukan upaya dengan mengadakan sebuah fasilitas perkemahan dimana para peserta dilarang menggunakan internet, yang dinamakan Internet Fasting Camp agar mereka dapat terbebas dari penggunaan teknologi digital dan mendorong mereka untuk dapat berkomunikasi secara langsung (Soliha, 2015).

Dari fenomena dan permasalahan yang telah dijabarkan, untuk mencegah dan mengurangi terjadinya kondisi kecanduan digital, muncullah suatu istilah atau kebiasaan baru yang mulai populer yaitu puasa digital atau Digital Detox. Istilah puasa digital atau Digital Detox pertama kali dicetuskan oleh Dr Richard Graham dari Rumah Sakit Catio Nightingale, London, Inggris yang mana pada awalnya merupakan program rehabilitasi yang dilakukan untuk membantu anak-anak dalam kecanduan teknologi digital atau gadget. Dr. Richard Graham membuat program bernama “Digital Detox” seharga 16,000 Pound Sterling atau sekitar 300 juta rupiah untuk biaya “Digital Detox” tersebut selama 28 hari (Nurhasanudin, 2019). Puasa Digital merupakan keadaan ketika seseorang berhenti atau mengurangi penggunaan dari perangkat digital dan memanfaatkan waktu tersebut untuk melakukan interaksi serta kegiatan sosial. Hal ini adalah sebuah teknik yang memungkinkan seseorang untuk menghilangkan stress dan kecemasan yang muncul akibat terlalu sibuk dengan penggunaan perangkat digital (Hoving, 2017).

Kebiasaan tidak sehat dan kebiasaan berlama-lama menggunakan perangkat digital yang dilakukan sehari-hari harus dirubah dengan membangun kebiasaan baik dengan melakukan puasa digital. Puasa digital juga berhubungan dengan kadar dopamine dalam

tubuh. Dengan melakukan puasa digital, sensor dopamine yang dimiliki oleh otak manusia yang didapat secara berlebih kecanduan penggunaan digital dapat diperbaiki. Puasa digital dapat dilakukan bermula pada saat kita merasakan hilangnya rasa semangat dan juga motivasi, cara mudah yang dapat dilakukan bahwa tidak boleh lagi untuk menghibur diri dengan melakukan dopamine instan seperti yang biasa dilakukan sebelumnya. Biarkan diri sendiri dan biasakan diri agar tidak selalu memberikan serta menerima penghargaan setiap saat. Lama kelamaan, otak akan terbiasa dengan perlahan dan akan mengatur ulang kadar dopamine dengan sendirinya. Sebagai gantinya, berikan peningkatan dopamine pada tubuh dengan memberikan penghargaan pada saat pekerjaan sudah benar-benar selesai dilakukan agar kita bisa merasakan manfaat sebenarnya secara nyata. Jika dilakukan secara konsisten dan terus menerus, otak menjadi menganggap lama kelamaan hal yang awalnya mudah membuat kita bosan itu justru adalah hal-hal yang lebih penting untuk dilakukan dan perlahan menjadi aktivitas yang menyenangkan tanpa harus teralihkan beberapa saat dengan candu penggunaan digital (Rianto, 2020).

Berkaitan dengan upaya dalam melakukan puasa digital atau Digital Detox, peneliti menemukan temuan dari penelitian terdahulu dari beberapa negara yang telah menerapkan Digital Detox. Dalam penelitian yang dilakukan di Inggris oleh Wilcockson, et al pada tahun 2019, ditemukan fakta bahwa dengan melakukan Digital Detox dapat membuat peningkatan suasana hati (Wilcockson et al., 2019). Sedangkan dalam penelitian lain yang dilakukan di Indonesia oleh Lisa Harsono dan Septia Winduwati pada tahun 2020 disebutkan bahwa dengan melakukan Digital Detox khususnya detox Instagram, ditemukan fakta bahwa semua informan penelitian tersebut merasa lebih menerima kekurangan diri sendiri dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain serta fokus dengan mengembangkan diri sendiri. Selain itu, self-esteem para informan jadi muncul dan menyadari keunggulan yang mereka miliki (Harsono & Winduwati, 2020). Penemuan yang sama juga didapatkan oleh Dr. Ranita Basu dalam penelitiannya yang dilakukan di India pada tahun 2019, yang mana mendapatkan fakta bahwa dengan melakukan puasa digital, maka akan berpengaruh positif dalam kehidupan sehari-hari, yaitu meningkatnya produktivitas dan meningkatkan performa diri (Basu, 2019).

Berdasarkan penemuan pada penelitian terdahulu, cara melakukan puasa digital atau Digital Detox dapat dilakukan secara perlahan agar efektif. Tidak perlu dilakukan dengan tergesa agar dapat dilakukan secara konsisten dan mendapatkan manfaat jangka panjang. Puasa digital dapat dilakukan secara konsisten selama satu bulan terlebih dahulu, lalu dapat ditingkatkan perlahan-lahan setiap bulannya. Jika berhasil maka akan memberikan dampak positif dan seseorang dapat mulai mendefinisikan kembali kebahagiaan yang didapatkan secara nyata tanpa ada campur tangan candu digital. Seseorang dapat lebih menikmati hidup, menikmati proses yang dijalani sehari-hari, menjadi lebih dekat dengan keluarga, teman atau sahabat dalam dunia nyata, dapat membuat diri menjadi lebih fokus, tenang, serta lebih produktif sehingga seseorang menjadi mempunyai waktu luang untuk dapat fokus terhadap hal lain yang jauh lebih penting atau dapat mengatur kembali tujuan atau cita-cita hidup yang ingin dicapai selama ini dan terbengkalai akibat candu digital (Rianto, 2020).

KESIMPULAN

Meskipun manusia memiliki kebebasan dalam melakukan apa yang diinginkan, seperti menentukan aktivitas apa yang ingin diperbuat seperti dengan melakukan penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Namun, setiap manusia harus dapat mengontrol diri dan mengingat bahwa adanya batasan yang harus dipatuhi. Meskipun secara ontologi, keberadaan teknologi dituntut untuk ada, dan teknologi mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia dalam kesehariannya. Hal tersebut bertujuan agar tidak menimbulkan efek kecanduan dalam penggunaannya, karena jika terjadi, akan membawa dampak yang negatif terhadap tubuh. Maka dari itu, diperlukan melakukan puasa digital atau Digital Detox untuk mengatasi hal tersebut agar tidak memberikan dampak yang berkelanjutan bagi tubuh dan kehidupan sehari-hari. Digital Detox dapat dilakukan perlahan-lahan dengan cara mengurangi aktivitas-aktivitas dengan penggunaan teknologi yang tidak begitu penting dan yang tidak perlu dilakukan. Puasa ini dilakukan dapat memperbaiki kualitas hidup agar dapat mengatur kembali tujuan yang semulanya terbengkalai akibat tidak bisa mengontrol kebebasan perilaku yang menyebabkan kecanduan dalam menggunakan teknologi.

Berdasarkan penelitian yang mengaitkan tinjauan literatur terdahulu yang dilakukan oleh peneliti berjudul “Mengontrol Kebebasan Perilaku Menggunakan Teknologi Digital dengan Digital Detox”, peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang serupa namun dilakukan secara lebih mendalam dengan berbagai perspektif-perspektif filsafat dan melakukan metode wawancara untuk mengetahui kebenaran data di lingkungan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Basu, R. (2019). Impact of Digital Detox on Individual. *International Journal of Research and Analytical Review*, 6(2), 4–8.
- Cathrin, S. et al. (2020). Empat Papan: Etika Komunikasi di Media Sosial dalam Perspektif Budaya Jawa. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 4, 165–183.
- Cherry, K. (2020). What is a Digital Detox? <https://www.verywellmind.com/why-and-how-to-do-a-digital-detox-4771321>
- Fensi, F., Studi, P., Komunikasi, I., & Mulia, U. B. (2020). Menganalisis Patologi Media Sosial Dari Perspektif. 4(2), 158–169.
- Firman, K. (2020). Ngobrolin Jommo. Spotify. https://open.spotify.com/episode/2BF1yWlsEPSfEPkpbZdur6?si=mvByUrd_R6C2RSpOBpWGKw
- Hadi S, I. B., Kurniawan, E. P., & Irwansyah, I. (2021). Pengungkapan Diri di Situs Media Sosial Youtube. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(1), 42–51. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i1.1526>
- Harsono, L., & Winduwati, S. (2020). Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna. *Koneksi*, 4(1), 83. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6617>
- Hoving, K. (2017). Digital Detox Tourism: Why disconnect? 55.
- Maulinda, R. S. (2016). ETIKA KOMUNIKASI DALAM MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL (INSTAGRAM). *Jurnal Universitas Pamulang*, 4(3), 57–71. <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Muhmidayeli, M. (2017). KEBEBASAN DAN TANGGUNGJAWAB MORAL: Analisis Filosofis Pencarian Pembetulan Nilai Moral dalam Kaitannya dengan Normativitas Agama. *Al-Fikra : Jurnal Ilmiah Keislaman*, 7(2), 240. <https://doi.org/10.24014/af.v7i2.3792>

- Muttakhidah, R. I. (2016). Pergeseran Perspektif “Human Mind” John Locke Dalam Paradigma Pendidikan Matematika. *AdMathEdu: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Ilmu Matematika Dan Matematika Terapan*, 6(1). <https://doi.org/10.12928/admathedu.v6i1.4761>
- Niami, S. (2015). Konsep kebebasan kehendak manusia dalam pemikiran Immanuel Kant dan Mu’tazilah (studi komparatif). Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Nurhasanudin. (2019). 6 Langkah Mengantisipasi Anak Kecanduan Gadget. <https://ayobandung.com/read/2019/01/19/43529/6-langkah-mengantisipasi-anak-kecanduan-gadget>
- Putri, C. N. D., Wahid, A. G. A., & Irwansyah, I. (2021). Penerimaan Pesan Persuasif dari Perspektif Elaboration Likelihood Model: Iklan Layanan Masyarakat Himbauan Berhenti Merokok. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(2), 9–23. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i2.1673>
- Retnawati, H., Djidu, H., & Apino, E. (2018). Analisis META: Pengantar. In Materi Workshop PRES BI, Jakarta 2-3 September 2014 (Issue August 2019).
- Rianto, A. (2020). Dopamine Detox - Reset Otak. <https://open.spotify.com/episode/1Es5Swnu3iubQNJkpsT9Au?si=r51SO6SISfSOkgtT-KtJ2Q>
- Sespiani, K. A., Apilia, M., & Irwansyah, I. (2021). Teori Reduksi Ketidakpastian dalam Cyber Romantic Relationship. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(1), 52–71. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i1.1599>
- Simon, K. (2021). Digital 2021. We Are Social. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- Siregar, F. (2015). Etika Sebagai Filsafat Ilmu (Pengetahuan). *Jurnal De’Rechtsstaat*, 1(1), 54–61.
- Soerjanto, & Alexander, S. (2015). Filsafat Ilmu Pengetahuan. Kompas.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial [Level of Dependence on Users of Social Media and Social Anxiety]. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730/7798>
- Tutupary, V. D. (2016). Kebebasan Kehendak (Free Will) David Ray Griffin Dalam Perspektif Filsafat Agama. *Jurnal Filsafat*, 26(1), 136. <https://doi.org/10.22146/jf.12648>
- Widiastuti. (2018). Memaksimalkan Penggunaan Media Sosial dalam Lembaga Pemerintah. Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik, Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Wilcockson, T. D. W., Osborne, A. M., & Ellis, D. A. (2019). Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addictive Behaviors*, 99(June), 2–5. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.002>
- Yunus, F. M. (2011). Kebebasan Dalam Filsafat Eksistensialisme Jean Paul Sartre. *Jurnal Al-Ulum*, 11(2), 267–282. <http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/au/article/view/75>
- Zubair, A. C. (2017). Kebebasan Manusia Menurut Konsep Islam. *Jurnal Filsafat*, 20, 1–13. <https://journal.ugm.ac.id/wisdom/article/view/31427>