

Dopamine Detox: Teknik Mengendalikan Kecanduan?

Hilwan Azhar Sukma^{1*}, Masduki Asbari², Wakhida Nurhayati³

^{1*,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia

³Aya Sophia Islamic School

*Corresponding email: hilwanazhar1922@gmail.com

Abstrak - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mempelajari tentang “Dopamine Detox” dari channel youtube “1 Hari Sukses” yang berjudul “Kendalikan Dirimu Dari Segala Kecanduan”. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yaitu metode yang dilakukan dengan teknik simak dan catat karena sumber informasi yang diambil dengan menyimak narasi lisan. Dopamine detox bisa menjadi salah satu cara untuk mengurangi atau membatasi aktivitas yang dianggap menyenangkan tetapi bisa berdampak buruk bila dilakukan secara berlebihan. Misalnya menggunakan gadget, bermain video game, atau bahkan makan camilan. Tujuan dari dopamine detox adalah mengurangi kecanduan dengan mengubah kebiasaan buruk agar lebih produktif. Pada dasarnya dopamine tidak bisa di hilangkan dari tubuh, tetapi kita dapat mengontrol kadar dopamine dengan cara menghilangkan sejenak hiburan yang tidak sehat dan memiliki dopamine dengan kadar tinggi. Kadar dopamine yang terlalu tinggi dapat mengurangi konsentrasi sehingga kita kehilangan focus. Orang yang membutuhkan dopamine detox orang yang memiliki kecanduan dari hal-hal negatif, sehingga istilah dopamine detox sesungguhnya tidak benar-benar bertujuan untuk mengurangi dopamine, namun lebih mengarahkan agar dopamine dapat dihasilkan dengan cara yang lebih sehat, bermanfaat, tidak merusak kesehatan, tidak mengganggu produktifitas serta tidak membuat kita menjadi malas.

Kata Kunci: Dopamine detox, kecanduan, dopamine

Abstract - The purpose of this research is to find out and learn about "Dopamine Detox" from the "1 Day of Success" YouTube channel entitled "Control Yourself from All Addictions". In this study, a qualitative descriptive method was used, namely a method carried out by observing and noting techniques because the source of information was taken by listening to oral narratives. Dopamine detox can be a way to reduce or limit activities that are considered enjoyable but can have bad effects if done excessively. For example, using gadgets, playing video games, or even eating snacks. The goal of a dopamine detox is to reduce addiction by changing bad habits to be more productive. Basically, dopamine cannot be eliminated from the body, but we can control dopamine levels by temporarily eliminating unhealthy entertainment and having high levels of dopamine. Dopamine levels that are too high can reduce concentration so we lose focus. People who need a dopamine detox are people who are addicted to negative things, so the term dopamine detox actually doesn't really aim to reduce dopamine but rather directs it so that dopamine can be produced in a way that is healthier, beneficial, not damaging to health, not disturbing productivity and does not make us lazy.

Keywords: Dopamine detox, addiction, dopamine

PENDAHULUAN

Di era sekarang ini kita cenderung tidak dapat lepas dari gadget dan sosial media, kita lebih sering menggunakan gadget untuk bekerja karena kegiatan rapat maupun bisnis banyak yang di selenggarakan melalui daring. Saat sedang jenuh dengan rutinitas pasti kita akan kembali lagi dengan membuka sosial

media. Kebiasaan tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatan psikologis dan mental, oleh karena itu kita perlu melakukan puasa hiburan atau yang lebih dikenal dengan dopamine detox. Jangan memaksakan diri kita untuk hidup tanpa teknologi, kita dapat memanfaatkan gadget dan sosial media sebagai bentuk penghargaan untuk diri kita sendiri. Hanya saja kita perlu mengontrol penggunaannya dengan menerapkan manajemen waktu. Ternyata ada alasan mengapa kita tidak suka mengikuti pelajaran tertentu, seperti duduk di sesi acara yang tidak menarik atau ketika melakukan kegiatan aktif secara fisik seperti olahraga. Alasannya adalah otak kita! Otak sangatlah cerdas sehingga ketika kita melakukan sesuatu yang “Kurang Menyenangkan”, alam bawah sadar kita akan beranggapan sama dan mulai menolaknya.

Oleh karena itu, sulit bagi kita untuk berkonsentrasi atau menemukan motivasi untuk melakukan hal yang seharusnya kita lakukan. Mari kita ambil contoh: Apabila anda dapat memilih antara bermain game dan pergi olahraga, mana yang akan Anda pilih? Tentunya kebanyakan mengambil jalur menuju kebahagiaan yang paling mudah dan sangat menyenangkan, yaitu bermain game. Nah, jalur mudah ini sebenarnya di pengaruhi oleh sebuah neurotransmitter yang di produksi oleh otak kita yang bernama dopamine. Senyawa ini di lepaskan ketika kita merasa terpenuhi dan atau ketika bahagia. Tidak harus karena hal-hal besar, mendengar suara notifikasi dari ponsel pun dapat membuat otak menghasilkan dopamin sehingga kita merasa senang, lalu jadi hilang fokus karena ingin segera membuka pesan tersebut. Ketika kita terlalu sering mengambil “jalur cepat” menuju kesenangan, jalur normal lainnya akan terasa berat dan sangat membosankan sehingga kita akan memilih untuk berhenti dan menghindarinya. Maka dari itu, seorang psikolog bernama Dr. Cameron Sepah memperkenalkan metode dopamine detox yang di turunkan dari ilmu terapi perilaku kognitif (*cognitive behavior therapy*). Tujuan utamanya bukanlah untuk mengurangi dopamin atau mengubah fungsi otak, tetapi detoks ini lebih ditujukan untuk mendorong orang untuk mengurangi waktu yang dihabiskan untuk perilaku bermasalah, seperti kecanduan handphone dan berkurangnya kualitas pekerjaan karena kesulitan untuk fokus.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. Dalam Metode Penelitian Bahasa, Mahsun (2017) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi objek penelitian kualitatif adalah fenomena komunikasi berbahasa, karena peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, maksud yang bertutur, situasi tutur, peristiwa tutur, tindak tutur dan latar tutur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data yang peneliti diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber data yang disimak adalah video dari channel youtube 1 Hari Sukses tentang “Dopamine Detox: Kendalikan Dirimu Dari Segala Kecanduan”. Subjek dalam penelitian adalah channel youtube 1 hari sukses. Sedangkan objek penelitiannya adalah orang-orang yang memiliki kecanduan dari hal-hal negatif. Instrumen penelitian yaitu dopamine detox.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Nature Neuroscience, t.t. dopamine merupakan hormon kebahagiaan, berupa zat kimia di dalam otak yang memiliki peran besar dalam memengaruhi emosi, rasa senang hingga rasa sakit yang bisa dirasakan seseorang. Kadar dopamine dapat meningkat saat seseorang mengalami sensasi yang menyenangkan, sehingga dopamin bisa memicu seseorang mengulangi lagi hal yang dia lakukan untuk mendapatkan kesenangan yang sama hingga kecanduan. Contohnya seperti meminum minuman berkafein, bermain game, mengakses media sosial, berolahraga, bernyanyi hingga berdansa. Kekurangan dan kelebihan dopamine bisa menyebabkan gangguan kesehatan. Gejala-gejala yang dapat timbul pada seseorang yang mengalami kelebihan dopamin adalah tubuh yang terbilang mudah gelisah,

perasaan semangat dan senang yang lebih tinggi, libido yang tinggi, mengalami insomnia, serta lebih mudah untuk terserang stress. Maka dari itu, seseorang yang mengidap gangguan ini biasanya akan diberikan obat penghambat dopamin untuk membuat kandungan tersebut di dalam tubuh menjadi lebih seimbang. Dengan obat tersebut, tubuh kamu akan membuat penyebaran zat tersebut menjadi lebih lambat dari biasanya, sehingga efek kelebihan dopamin dapat di kurangi. Sedangkan gejala-gejala yang dapat timbul pada seseorang yang mengalami kekurangan dopamine adalah kurang berminat pada apapun, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, perasaan sedih, suasana hati buruk, penurunan libido. Maka dari itu ada beberapa cara sederhana yang bisa di lakukan untuk meningkatkan kadar dopamine di dalam tubuh yaitu: konsumsi probiotik, kurangi konsumsi lemak jenuh, lakukan olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, dengarkan music instrumental.

Menurut (*Effects of alcohol detoxification ONS dopamine D2 receptors in alcoholics: a preliminary study – ScienceDirect, t.t.*). Detoksifikasi atau detox dalam bahasa medis, di lakukan untuk membersihkan tubuh dari hal-hal yang memiliki sifat racun dan mengganggu kesehatan. Sehingga dopamine detox dapat diartikan suatu cara untuk membersihkan diri dari kelebihan dopamine dengan tujuan untuk mereset sistem otak agar otak tidak tergantung pada hal-hal yang menyebabkan candu. Orang yang membutuhkan dopamine detox adalah orang-orang yang memiliki kecanduan dari hal-hal negatif seperti makan berlebihan, menggunakan media sosial, memainkan game, berbelanja daring, minum alkohol atau menonton video dewasa. Beberapa dari kegiatan tersebut memang terlihat tidak negatif. Apa yang salah dengan makan enak, atau menggunakan media sosial? Namun jika di lakukan secara berlebihan, hal tersebut akan merusak tubuh, mengganggu konsentrasi dan menghabiskan waktu kita yang berharga. Masalah utamanya, berbagai bisnis dan perusahaan berusaha mengembangkan produk-produk dan berbagai aplikasi, yang dapat memicu kadar dopamine tinggi pada penggunaanya serta membuat mereka menjadi kecanduan. Inilah salah satu alasan mengapa media sosial akan menyuguhkan feed berdasarkan algoritma yang sesuai minat kita sehingga kita akan makin lama menggunakannya. Mereka akan menyajikan rekomendasi berdasarkan apa yang kita cari, kita klik, kita sukai atau kita komentari. Mereka paham bahwa apa pun yang menjadi perhatian kita, akan membuat kita kembali menggunakannya.

Hal-hal yang viral dan di sukai banyak orang juga akan terus muncul sebagai rekomendasi dan membuat pengguna media sosial mengikuti versi lain atau bahkan ingin menikmati ke viralan dengan *me-recreate* postingan tersebut. Begitu juga dengan bermain game. Akan selalu ada level baru untuk di taklukkan, tantangan baru untuk di selesaikan, musuh baru, persenjataan baru dan terus ada pembaruan game agar selalu ada sensasi baru bagi penggunaanya. Dan semua pemicu dopamine tinggi tersebut dapat kita peroleh tanpa banyak usaha atau tenaga. Saat ingin mulai melakukan dopamine detox, seseorang harus menghindari hal-hal yang memicu dopamin dalam jangka waktu tertentu. Namun, sesungguhnya dalam medis manusia tidak akan pernah bisa benar-benar melakukan detoksifikasi dopamine. Hal ini disebabkan tubuh manusia secara alami memproduksi dopamin bahkan ketika tidak terkena rangsangan tertentu, Sedangkan kekurangan dopamine juga berbahaya bagi kesehatan mental.

Hal-hal yang perlu kalian lakukan saat ingin melakukan Dopamine Detox:

1. Buatlah jadwal kegiatan sehari-hari

Rencana kegiatan harian dengan alokasi waktu yang tepat akan membuat kalian menjadi lebih teratur dan mulai dapat menyelesaikan hal-hal penting yang selama ini kalian hindari dan abaikan.

2. Isi waktu luang dengan aktivitas yang bermanfaat

Seperti membaca buku, meditasi, berolahraga atau hobi yang selama ini kalian tinggalkan. Kalian juga bisa menghubungi teman untuk sekadar bersosialisasi.

3. Buatlah halangan untuk aktivitas yang membuat kecanduan

Misalnya kalian sangat senang menggunakan media sosial, maka sembunyikan aplikasi media sosial dalam folder yang susah kalian lihat ketika kalian membuka handphone. Hal ini menjadi

pengingat bahwa kamu tidak boleh mengakses untuk sementara waktu. Bila tidak berhasil, maka kamu bisa lakukan uninstall program atau aplikasi tersebut.

4. Buat batasan

Kamu bisa membuat batasan yang wajar untuk aktivitas yang memang tidak negatif. Seperti makan enak, bermain media sosial atau bermain game. Namun buat batasan yang jelas dan patuhi batasan yang telah kamu buat sendiri.

KESIMPULAN

Penelitian ini hanya mengambil atau menyimak dari karya atau artikel tentang “Dopamine Detox” dari channel youtube “1 Hari Sukses” yang berjudul “Kendalikan Dirimu Dari Segala Kecanduan”. Bahwa pada dasarnya dopamine tidak bisa di hilangkan dari tubuh, tetapi kita dapat mengontrol kadar dopamine dengan cara menghilangkan sejenak hiburan yang tidak sehat dan memiliki dopamine dengan kadar tinggi. Kadar dopamine yang terlalu tinggi dapat mengurangi konsentrasi sehingga kita kehilangan focus. Sedangkan kekurangan dopamin membuat seseorang cenderung merasa bosan, tidak termotivasi atau bahkan depresi. Dopamine detox sendiri hanyalah salah satu teknik yang bisa dilakukan untuk meningkatkan fokus terhadap keadaan sekitar. Dengan begitu, seseorang bisa beraktivitas dengan lancar dan tetap produktif.

Dopamin adalah hormon kebahagiaan atau senyawa kimia di otak yang berperan untuk menyampaikan rangsangan keseluruhan tubuh, hormon ini dapat memengaruhi berbagai aktivitas manusia, mulai dari kemampuan mengingat hingga menggerakkan anggota tubuh. Sedangkan detox dalam bahasa medis, dilakukan untuk membersihkan tubuh dari hal-hal yang memiliki sifat racun dan mengganggu kesehatan. Sehingga dopamine detox dapat diartikan suatu cara untuk membersihkan diri dari kelebihan dopamine dengan tujuan untuk mereset sistem otak agar otak tidak tergantung pada hal-hal yang menyebabkan candu.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 Hari Sukses. (11 September 2022). Dopamine Detox : Kendalikan Dirimu Dari Segala Kecanduan [Video]. YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=wp4ba0yX-bs> (Diakses: 25 Maret 2023).
- Airindya Bella (16 September 2022). Dopamine Detox, Pilihan Metode untuk Mengatasi Kecanduan. <https://www.alodokter.com/dopamine-detox-pilihan-metode-untuk-mengatasi-kecanduan> (Diakses: 28 April 2023).
- Amaliya, F. P., Saidah, S., Sholikin, A., & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pola Pikir dan Pola Hidup Pasca Covid- 19: Telaah Singkat Ledakan Home Sweet Home Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 59–62. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.21>.
- Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 7-11.
- Casika, A., Agniya, A. N., Hermawan, M. B., & Asbari, M. (2023). Pygmalion Effect: Dampak Kepercayaan terhadap Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 39–44. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.17>.
- Detami Pradiksa (22 Juli 2021). Reset Otak Dengan Dopamine Detox. [Reset Otak dengan Dopamine Detox \(kemenkeu.go.id\)](https://kemenkeu.go.id). (Diakses: 28 April 2023).
- Dwi Tsoraya, N., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.15>.

- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda-Beda: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 74–78.
- Jose Rizal Rizky Yuliaris (23 November 2022). Dopamine Detox: Kendalikan Dirimu Dari Segala Kecanduan. [Dopamine Detox: Kendalikan Dirimu Dari Segala Kecanduan | kumparan.com](https://kumparan.com/dopamine-detox-kendalikan-dirimu-dari-segala-kecanduan). (Diakses: 28 April 2023).
- Karima, R., Octavia, L. G. V., & Fahmi, K. (2023). Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia?. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 17-20.
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>.
- Merry Dame Cristy Pane (25 November 2021). Mengenal Tanda Kekurangan Hormon Dopamin dan Cara Mengatasinya. [Mengenal Tanda Kekurangan Hormon Dopamin dan Cara Mengatasinya - Alodokter](https://alodokter.com/mengenal-tanda-kekurangan-hormon-dopamin-dan-cara-mengatasinya). (Diakses: 28 April 2023).
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M.. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? . Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 63–66. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.24>.
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>.
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>.
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12.
- Verury Verona Hamdayani (07 Desember 2019). Hal yang Terjadi ketika Tubuh Kelebihan Dopamin <https://www.halodoc.com/artikel/hal-yang-terjadi-ketika-tubuh-kelebihan-dopamin>. (Diakses: 28 April 2023).
- Wikipedia.(2021).TeoriDisonansiKognitif, https://id.wikipedia.org/wiki/Teori_disonansi_kognitif (Diakses: 04 April 2023).
- Yanuar, H.F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 45–49. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.18>.
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial:Sebuah Esai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1-6.