

Bahaya *Digital Fatigue* pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali

Tyas Nur Aulia^{1*}, Masduki Asbari²

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: tyasnuraulia@gmail.com

Abstrak -Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perspektif Rhenald Kasali tentang Kesehatan *digital* dari kanal Youtube *podcast* Rhenald Kasali “10 Ledakan Ekonomi dan Kehidupan”. Studi ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik simak catat, karena sumber materi diperoleh dengan mendengarkan cerita lisan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *digital fatigue* berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental yaitu sakit mata, kelelahan, nyeri otot pusing atau migrain, malas berolahraga, nyeri persendian, sulit berkonsentrasi, mudah bosan, gangguan *mood*, lebih *sensitive* pada cahaya dan bisa menyebabkan depresi.

Kata Kunci: *Digital fatigue, kesehatan mental, teknologi digital*

Abstract - The purpose of this study is to find out Rhenald Kasali's perspective on digital health from Rhenald Kasali's YouTube podcast channel "10 Economic and Life Explosions". This study uses descriptive qualitative methods with note-taking techniques because the source material is obtained by listening to oral stories. The results showed that digital fatigue had a negative impact on physical and mental health, namely eye pain, fatigue, muscle pain, dizziness or migraines, lazy exercise, joint pain, difficulty concentrating, already bored, irritability, mood disorders, more sensitivity to light, and can cause depression.

Keywords: *Fatigue, mental health, digital technology*

PENDAHULUAN

Sudah empat tahun sejak pandemic Covid-19 (Corona Virus Disease) berlangsung di Indonesia. Pada awal Maret 2020, Indonesia mengonfirmasi kasus pertamanya infeksi virus corona yang menyebabkan Covid-19. Hal ini disampaikan oleh presiden Joko Widodo saat itu Indonesia teridentifikasi mempunyai kasus Covid-19. Corona bisa menjadi faktor stress bagi banyak orang ketidakpastiaan yang diketahui Ketika wabah berakhir, akan melanda masyarakat terutama kalangan menengah kebawah.

Dengan adanya corona orang-orang di haruskan untuk melakukan segala aktifitas dari rumah dengan menggunakan media digital, tentu saja situasi dan kondisi tersebut membuat banyak orang terjebak selama berjam-jam dengan perangkat digital. Semua aktifitas digital tampaknya merupakan rutinitas kompulsif. Dengan adanya corona pemerintah membuat aturan untuk *stay at home time to work fromhome* yang menyebabkan kebosanan hingga stress.

Secara umum *Digital fatigue* atau kelelahan digital adalah kondisi kelelahan mental dan fisik yang di sebabkan oleh pemakaian media digital secara berulang dan terus menerus . Di masa pandemi Covid-19, segala aktivitas dihimbau untuk dilakukan dari rumah. Tidak ada siswa yang bersekolah, semua anggota kursus belajar di rumah, bahkan staf bekerja dari rumah. Untungnya, kita hidup di era

digital. Sehingga segala aktivitas yang biasanya dilakukan di tempat khusus kini bisa dilakukan melalui berbagai *platform digital*. Selain untuk belajar atau bekerja, hiburan online juga tersedia seperti menonton film atau konser dan berbelanja. Sayangnya, berada di depan media digital seharian dapat menimbulkan masalah kesehatan yang disebut kelelahan digital, disebabkan oleh komunikasi virtual dan digital yang membutuhkan banyak tenaga dari otak. Selain itu, jika dilakukan terus menerus dapat mengganggu otak. Cahaya biru dari ponsel dan layar komputer juga dapat merusak mata dan melelahkan otak. Selain itu, orang cenderung mengalami duduk sebagai cara hidup dalam aktivitas sehari-hari mereka dengan *platform digital*, atau mereka tidak aktif secara fisik. Dari pagi hingga malam kebanyakan hanya duduk dan berbaring. Bagaimanapun itu menyebabkan sirkulasi darah yang buruk dan mengganggu otot dan persendian.

Kelelahan digital saat mengalami efek yang mencolok adalah kelelahan yang berlebihan, padahal sudah cukup istirahat, sering bosan dan malas bergerak, sering sakit kepala sebelah, nyeri otot dan persendian pada leher, bahu dan punggung, sulit konsentrasi, dan lelah saat harus terlibat dalam aktivitas digital seperti rapat atau presentasi online. Pandemi Covid-19 yang mematikan berdampak pada aktivitas masyarakat dalam berbisnis, yang kemudian juga berdampak pada perekonomian pelatihan kegiatan yang berkumpul di alam dan dapat menghubungkan banyak orang-orang pada satu waktu, sekarang pemerintah membatasinya menjadi satu langkah-langkah untuk mencegah penyebaran. Fungsionalitas terbatas misalnya bekerja di kantor atau pabrik, bersekolah, menonton film di bioskop, menghadiri konser musik, penawaran di pasar atau mall bahkan acara sosial keagamaan dibatasi. Ketidakpastian, kebingungan dan krisis yang disebabkan oleh virus Corona bisa menjadi faktor stres bagi banyak orang terutama kelas menengah ke bawah bingung dengan nasibnya mereka sulit memenuhi kebutuhan hidup. Di hadapan virus corona yang mengancam semua orang.

Hampir semua orang tinggal di rumah, terutama orang yang di tempat kerja, menghabiskan sebagian besar waktu berselancar di Internet rapat zoom, webinar, media sosial, dan banyak *platform digital* lainnya. Kondisi ini merupakan masalah kesehatan utama di seluruh dunia penggunaan media digital semakin meningkat, dan tidak hanya di tempat kerja tetapi sekolah, perguruan tinggi, dan hampir semua industri sekarang menggunakan *platform digital*. Para profesional di mana pun menyambut baik munculnya normal baru bahwa bekerja dari rumah menjadi semakin umum. Tidak jarang berkelahi di media digital dari pagi hingga malam hari. Selain itu, Anda dapat menghabiskan waktu secara virtual bersama teman, dan kolega serta sahabat di dunia maya. Tentu saja, situasi dan kondisi ini membuat banyak orang terpaksa selama berjam-jam di perangnya. Semua aktivitas digital tampaknya merupakan rutinitas.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti gunakan 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. Metode merupakan alat atau prosedur dan teknik yang dipilih dalam melaksanakan penelitian (Djajasudarma, 1993). Metode penelitian bahasa berhubungan erat dengan tujuan penelitian bahasa, penelitian bahasa bertujuan untuk mengumpulkan dan mengkaji data serta mempelajari fenomena-fenomena kebahasaan. Menurut Sudaryanto (2015) teknik merupakan jargon dari metode yang ditentukan oleh alat yang dipakai. Teknik lebih bersifat eksplisit dan nyata. Teknik dapat didefinisikan sebagai konkretisasi metode yang bersifat abstrak, yang “bentuk”nya ditemukan oleh alat tertentu (relevan) yang dapat digunakan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode simak. Metode simak adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menyimak penggunaan bahasa pada objek yang diteliti. Sumber data yang disimak adalah video *podcast* Rhenald Kasali yang ada di Youtube tentang “10 Ledakan Ekonomi Dan Kehidupan” (Kasali, 2021). Subjek dalam penelitian adalah Prof. Rhenald Kasali, Ph.D. Instrumen penelitian yang dipakai oleh peneliti yaitu *human interest*, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

kelelahan digital juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, gangguan tidur, emosional seperti kemarahan dan mood berubah-ubah bahkan dapat menyebabkan depresi, psikosis, dan gangguan kecemasan. Saat menatap layar dalam durasi yang sangat lama mata akan terasa lelah jika mata di paksa terus-menerus untuk menatap layar tanpa di refresh akibatnya dapat menyebabkan seseorang mudah lelah, stress bahkan depresi. Seseorang lebih rentan mengalami perubahan mood saat merasa lelah dan jenuh dengan kegiatan yang diakibatkan karena terus mengakses dunia *virtual*. Tidak heran jika mood setiap hari bisa sangat bervariasi. Misalnya, menyenangkan, menyebalkan, menyedihkan, dan lain-lain. Hal tersebut dapat berimbas pada kualitas interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya yang semula baik dan dinamis menjadi kurang baik dan tidak bersemangat. Keharusan menatap layar komputer atau *gadget* secara terus menerus disebabkan karena tuntutan tugas. Karena *stay at home* menyebabkan tidak adanya batasan antara bekerja, bermedsos, mengakses berita online dan acara-acara hiburan, sehingga mengaburkan antara bekerja dan istirahat. Perubahan mood saat *stay at home* terutama saat *work from home* kerap dirasakan oleh banyak orang. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mereka menjadi sulit konsentrasi, lebih mudah marah, cemas bahkan depresi, apalagi jika ada kendala teknis seperti sinyal yang terputus-putus mereka sering mengalami perubahan mood (menyenangkan, menyebalkan, menyedihkan, dan lain-lain).

KESIMPULAN

Penggunaan media digital saat pandemi bisa memicu *digital fatigue*, apalagi jika dilakukan secara berlebihan. Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa *digital fatigue* memiliki dampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Dampak digital fatigue pada kesehatan fisik antara lain: Sering pusing dan migrain (sakit kepala), Muncul rasa Lelah yang berlebihan meskipun sudah istirahat, mata jadi lebih *sensitive* terhadap cahaya, Sering timbul rasa bosan dan malas bergerak, Sering merasa lelah ketika dihadapkan dengan situasi yang berulang, timbul perasaan lelah jika dihadapkan dengan kegiatan digital, seperti zoom meeting, webinar, dan sebagainya. Otot dan sendi terasa nyeri, terutama di bagian leher, pundak, dan punggung. *Digital fatigue* bagi Kesehatan mental dapat menyebabkan kondisi-kondisi sebagai berikut: Muncul gangguan suasana hati (*mood*), jenuh dan bosan, pola tidur berubah, sulit berkonsentrasi, depresi, mudah marah dan lebih sensitive.

DAFTAR PUSTAKA

- Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>
- Azmi, A. F., & Asbari, M. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>
- Bella, I. (2022). Bisakah Hidup Tenang dalam Setiap Situasi? Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 35–39. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.82>
- Claudiawan, S., & Asbari, M. (2023). Filosofi Apatis: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 57–61.
- Digital Fatigue. (2021) hellosehat.com. Diunduh dari: <https://hellosehat.com/mental/digital-fatigue/> Diakses pada 5 Agustus 2022
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.

Grandjean, E., (1993). Fatigue Dalam: Parmeggiani, L.ed Encyclopedia of Occupational Health and Safety, Third (Revised) edt. International Labour Organization, Geneva

Info Kesehatan Mata dari Kmn Eyecare Artikel: Ketahui Apa Itu Blue Light Bahaya dan Manfaatnya. klinikmatanusantara.com. Diunduh dari: <https://www.klinikmatanusantara.com/Id/Ketahui-Lebih-Lanjut/Info-KesehatanMata-Dari-Kmn-Eyecare/Artikel/Ketahui-Apa-Itu-Blue-Light-Bahaya-DanManfaatnya/>. Diakses pada 5 Agustus 2021

Kasali, R. (2021, Desember 19). 10 ledakan ekonomi dan kehidupan [video]. Youtube, dipublish pada 21 oktober 2021 <https://youtu.be/o8-5wMS-eE4> (Diakses: 25 Maret 2023)

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>

maxmanroe.com. (Januari, 2020). Pengertian Digital. Diunduh dari: <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-digital.html>. diakses pada 20 Juli 2021

Ridlo, I. A., & Zein, R. A. (2015). Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional serta Tantangan Aktual. Buletin Penelitian Kesehatan.

Sukmahayati, Linda. (2013). Kesehatan Fisik dan Psikis. Diunduh dari: <http://lindasukmahayati.blogspot.com/2013/12/kesehatan-fisik-dan-psikis.html>

Tia, A., & Asbari, M. (2023). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang.” L Pendidikan Transformatif (Jupetra), 02(01), 11–14. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/7>

Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 7–12.