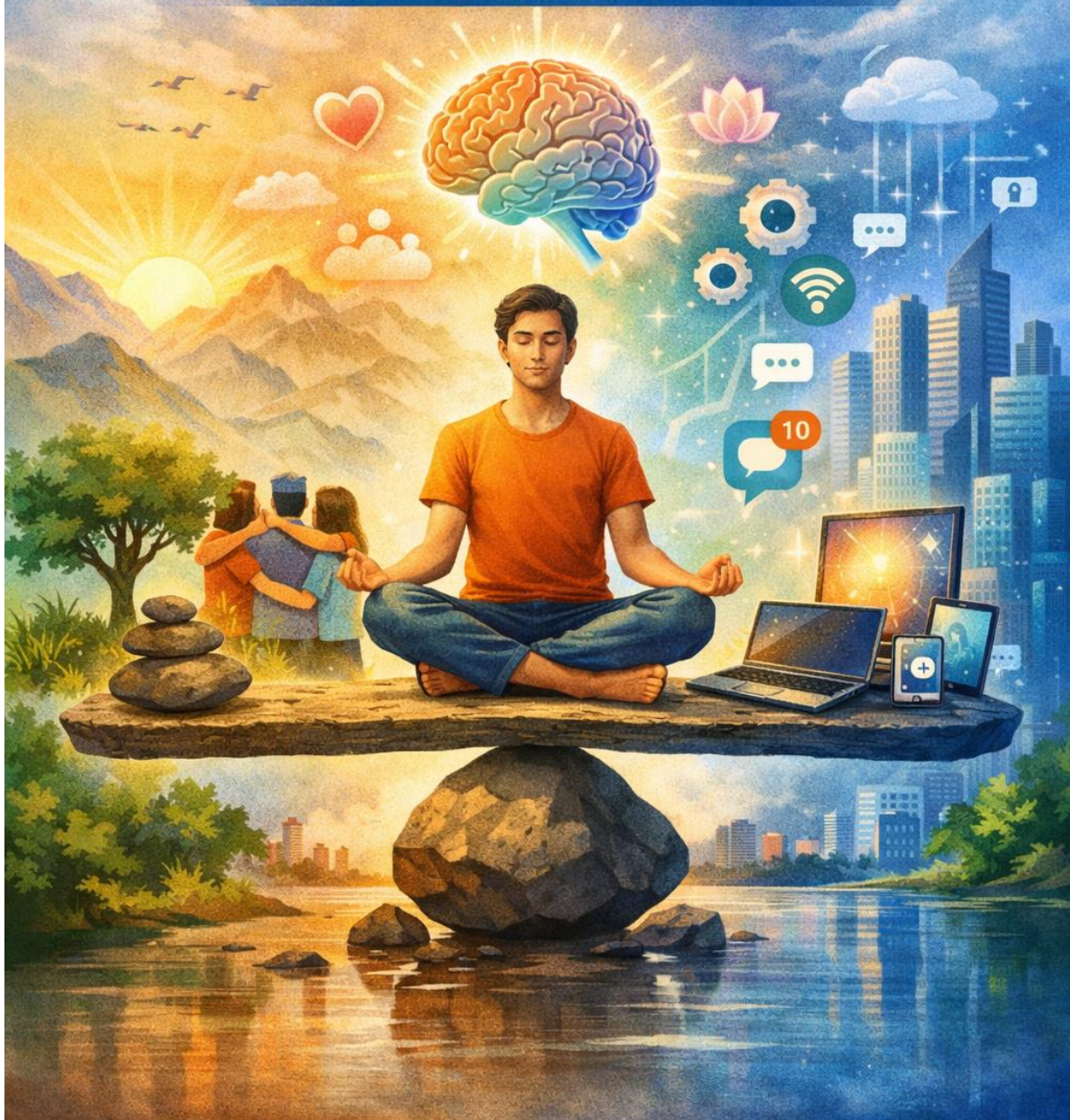


Well-Being, Mental Resilience, dan Keseimbangan Hidup Digital

Oleh: Rudy C Tarumingkeng



Rudy C Tarumingkeng: Well-Being, Mental Resilience, dan
Keseimbangan Hidup Digital

Oleh:

[Prof Ir Rudy C Tarumingkeng, PhD](#)

Professor of Management NUP: 9903252922

Professor Emeritus, IPB-University

Rektor, Universitas Cenderawasih, Papua (1978-1988, dan

Rektor, Kampus AGRO Manokwari sekarang Universitas Papua Manokwari

Coordinator, CIDA/DIKTI SFU Burnaby BC Canada 1988-1991

Rektor, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta (1991-2000)

Chairman. Board of Professors, IPB-University, Bogor (2005-2006)

AI - Data Analyst, dan Chairman, Academic Senate, IBM-ASMI, Jakarta 2024-

© RudyCT Academic Series

rudyct75@gmail.com

21 March 2026

WELL-BEING, MENTAL RESILIENCE, DAN KESEIMBANGAN HIDUP DIGITAL

Abstrak

Makalah ini membahas hubungan antara *well-being*, ketahanan mental, dan keseimbangan hidup digital dalam konteks masyarakat yang semakin terhubung oleh teknologi. Argumen utamanya adalah bahwa kesejahteraan tidak dapat dipahami hanya sebagai rasa nyaman sesaat atau keberhasilan ekonomi, melainkan sebagai keadaan hidup yang multidimensional yang mencakup kesehatan, relasi sosial, kualitas kerja-hidup, serta kesejahteraan subjektif. OECD menegaskan bahwa *well-being* harus dibaca melalui banyak dimensi kehidupan, sementara WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang menghadapi stres kehidupan, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi kepada komunitasnya. ([OECD](#))

Makalah ini juga menegaskan bahwa dunia digital menghadirkan peluang sekaligus tekanan baru. Bukti mutakhir menunjukkan bahwa dampak teknologi digital terhadap kesejahteraan bersifat kompleks: pada satu sisi dapat memperluas akses, pembelajaran, dan koneksi; pada sisi lain dapat berkaitan dengan gangguan tidur, kecemasan, kelelahan atensi, dan keterasingan sosial. WHO melaporkan bahwa satu dari enam orang di dunia terdampak kesepian, sementara UNICEF menunjukkan bahwa persoalan kesejahteraan digital tidak cukup dijelaskan hanya oleh durasi waktu layar, melainkan juga oleh kualitas pengalaman daring, risiko

paparan, dan dukungan lingkungan. Dalam konteks ini, ketahanan mental, regulasi diri, keterampilan sosial-emosional, dan kebijaksanaan digital menjadi fondasi agar manusia dapat hidup secara sehat, reflektif, dan bermakna di tengah konektivitas yang terus-menerus. ([World Health Organization](#))

Kata Kunci

Well-being; ketahanan mental; keseimbangan hidup digital; kesehatan mental; regulasi diri; social connection; literasi digital; social-emotional skills; resiliensi; kualitas hidup.

Well-Being, Mental Resilience, dan Keseimbangan Hidup Digital

Pendahuluan

Kita hidup pada masa ketika teknologi digital tidak lagi sekadar alat bantu, melainkan lingkungan hidup kedua. Pekerjaan, pembelajaran, komunikasi, hiburan, relasi, bahkan cara kita memahami diri sendiri kini semakin dimediasi oleh layar, jaringan, platform, dan algoritma. Dalam konteks ini, pembicaraan tentang *well-being*, ketahanan mental, dan keseimbangan hidup digital tidak boleh diperlakukan sebagai tema sampingan. Ia telah menjadi pertanyaan inti tentang bagaimana manusia tetap sehat, utuh, dan bermakna di tengah ritme hidup yang makin cepat, makin padat, dan makin terhubung. OECD menegaskan bahwa kesejahteraan bukan konsep tunggal yang dapat direduksi menjadi pendapatan atau pertumbuhan ekonomi, melainkan kerangka multidimensional yang mencakup kesehatan, pengetahuan dan keterampilan, pekerjaan dan kualitas kerja, hubungan sosial, keselamatan, lingkungan, keseimbangan kerja-hidup, serta kesejahteraan subjektif. Laporan *How's Life? 2024* juga menyoroti tanda-tanda peringatan pada aspek-aspek non-ekonomi seperti kesehatan, kesejahteraan subjektif, dan keterhubungan sosial. ([OECD](#))

Dari sisi kesehatan mental, WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang menghadapi stres kehidupan, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi kepada komunitasnya. Definisi ini penting karena menempatkan kesehatan mental bukan hanya sebagai ketiadaan gangguan, tetapi sebagai kemampuan untuk hidup secara fungsional, bermakna, dan berelasi. Dalam dunia digital, kemampuan ini makin diuji karena manusia hidup di bawah tekanan atensi, perbandingan sosial, konektivitas yang nyaris terus-menerus, dan tuntutan untuk selalu responsif. ([World Health Organization](#))

Sementara itu, dunia kerja juga berubah dengan cepat. World Economic Forum melaporkan bahwa sekitar 39% keterampilan inti pekerja diperkirakan akan berubah pada 2030, dan keterampilan seperti *resilience, flexibility and agility, creative thinking, leadership and social influence, empathy and active listening*, serta *curiosity and lifelong learning* termasuk yang meningkat pentingnya. Dengan kata lain, masa depan tidak hanya menuntut kecakapan teknis, tetapi juga ketahanan mental dan kemampuan menjaga keseimbangan diri di tengah perubahan. ([World Economic Forum Reports](#))

Esai ini berangkat dari satu gagasan utama: dalam dunia yang hiperterhubung, *well-being* bukan kemewahan, ketahanan mental bukan urusan pribadi belaka, dan keseimbangan hidup digital bukan sekadar teknik mengurangi waktu layar. Ketiganya adalah fondasi peradaban sehari-hari. Tanpa itu, teknologi yang seharusnya memperluas kapasitas manusia justru bisa mempersempit ketenangan batin, merusak kedalaman relasi, dan melemahkan kemampuan kita untuk bekerja, belajar, dan hidup dengan bermakna. Dengan itu, teknologi dapat diintegrasikan ke dalam hidup manusia secara lebih sehat, lebih sadar, dan lebih manusiawi. ([OECD](#))

Well-Being sebagai Kompas Kehidupan Modern

Istilah *well-being* sering diterjemahkan sekadar sebagai “rasa senang” atau “kebahagiaan.” Padahal pengertian seperti itu terlalu sempit. OECD

mendefinisikan kesejahteraan sebagai kualitas hidup dan standar hidup manusia yang bersifat multidimensional, mencakup komponen objektif-material maupun unsur subjektif-psikologis. Dengan kata lain, seseorang dapat tampak berhasil secara ekonomi tetapi rapuh secara mental; dapat produktif tetapi kesepian; dapat sangat terhubung secara digital tetapi miskin kedalaman relasi. Itulah sebabnya *well-being* harus dibaca sebagai keadaan hidup yang menyeluruh, bukan sekadar suasana hati sementara. ([OECD](#))

Dalam bahasa yang lebih akademik, kesejahteraan modern setidaknya memiliki tiga lapis. Lapis pertama adalah fungsi dasar: tubuh yang cukup sehat, pikiran yang cukup stabil, tidur yang cukup, dan kemampuan menjalankan aktivitas hidup. Lapis kedua adalah kualitas pengalaman: adanya rasa aman, hubungan yang cukup baik, perasaan bernilai, dan harapan terhadap masa depan. Lapis ketiga adalah makna: kemampuan merasakan bahwa hidup tidak hanya dijalani, tetapi juga diarahkan. Bila ketiga lapis ini diganggu secara terus-menerus oleh ritme digital yang berlebihan, maka kita mungkin tetap "aktif," tetapi tidak sungguh sejahtera. Kerangka OECD tentang *well-being* mendukung pembacaan seperti ini karena ia menolak reduksi kesejahteraan menjadi satu indikator tunggal dan menekankan perlunya melihat kualitas hidup secara utuh. ([OECD](#))

Pandangan multidimensional ini sangat penting bagi masyarakat digital. Banyak orang hari ini mengukur hidup dengan metrik yang sempit: kecepatan, output, jangkauan, *engagement*, respons, penghasilan, atau visibilitas. Semua itu bisa berguna, tetapi tidak cukup. Manusia bisa sangat terukur namun tetap kosong. Ia bisa sangat produktif namun kehilangan keseimbangan. Ia bisa sangat terlihat namun tidak sungguh merasa terkoneksi. Karena itu, *well-being* perlu diposisikan sebagai kompas yang menilai bukan hanya apakah hidup bergerak, tetapi apakah hidup bergerak ke arah yang sehat. ([OECD](#))

Mental Resilience: Bukan Kebal, Melainkan Mampu Pulih

Ketahanan mental atau *mental resilience* sering disalahpahami sebagai kemampuan untuk tidak pernah lemah, tidak pernah sedih, atau tidak pernah goyah. Pandangan ini keliru. Ketahanan mental bukan kebal rasa, melainkan kapasitas untuk pulih, menyesuaikan diri, dan tetap berfungsi secara bermakna ketika menghadapi stres, perubahan, atau kegagalan. Dalam laporan WEF, *resilience, flexibility and agility* berada di antara keterampilan yang paling dibutuhkan di dunia kerja masa depan, dan bahkan menjadi pembeda penting antara peran yang tumbuh dan peran yang menurun. Ini berarti ketahanan bukan hanya kualitas psikologis personal, tetapi juga modal profesional dan sosial. ([World Economic Forum](#))

Ketahanan mental selalu bekerja bersama fleksibilitas. Orang yang tangguh tetapi kaku akan mudah patah ketika situasi berubah. Orang yang fleksibel tetapi tidak punya pusat batin akan mudah hanyut. Karena itu, ketahanan mental perlu dipahami sebagai perpaduan antara stabilitas internal dan kemampuan menyesuaikan strategi. Orang yang resilien tahu bahwa hidup tidak selalu terkendali, tetapi ia juga tahu bahwa responsnya masih bisa diarahkan. Ia mungkin tidak mampu menghapus tekanan, tetapi ia dapat memutuskan bagaimana membaca tekanan itu, siapa yang perlu diajak bicara, dan kebiasaan apa yang perlu dijaga agar dirinya tidak runtuh. Kerangka OECD tentang pendidikan masa depan juga menekankan pentingnya resiliensi dan agilitas agar manusia mampu menavigasi ketidakpastian dengan lebih baik. ([OECD](#))

Di era digital, ketahanan mental menjadi semakin penting karena stres tidak lagi datang hanya dari peristiwa besar. Ia juga lahir dari akumulasi mikro-tekanan: notifikasi terus-menerus, tuntutan respons cepat, perbandingan sosial, ketidakjelasan batas kerja-istirahat, banjir informasi, dan rasa bahwa kita selalu tertinggal. Ketahanan mental membantu manusia memilah mana yang sungguh mendesak, mana yang hanya mengganggu, dan mana yang perlu dilepas. Tanpa kapasitas ini, hidup digital mudah berubah menjadi hidup reaktif. ([OECD](#))

Dunia Digital dan Paradoks Keterhubungan

Salah satu paradoks paling tajam di zaman kita adalah ini: semakin mudah manusia terhubung secara teknis, semakin nyata pula risiko keterputusan secara emosional dan sosial. WHO Commission on Social Connection melaporkan pada 2025 bahwa kesepian dan isolasi sosial tersebar luas dan memiliki dampak serius namun sering kurang diakui terhadap kesehatan, kesejahteraan, dan masyarakat. WHO juga menyatakan bahwa satu dari enam orang di dunia terdampak oleh kesepian, dan keterhubungan sosial yang kuat berkaitan dengan kesehatan yang lebih baik serta risiko kematian dini yang lebih rendah. ([World Health Organization](#))

Fakta ini penting untuk tema keseimbangan hidup digital. Ia menunjukkan bahwa koneksi teknologis tidak identik dengan koneksi manusiawi. Orang dapat mempunyai ratusan kontak, banyak grup percakapan, dan eksposur sosial tinggi, tetapi tetap merasa sendiri. Mengapa? Karena yang menyehatkan manusia bukan semata-mata jumlah interaksi, melainkan kualitas relasi: rasa dimengerti, diterima, dipercaya, dan hadir bersama. Media digital dapat mendukung itu, tetapi juga dapat menggantinya dengan ilusi kedekatan. Hubungan menjadi lebih sering, tetapi lebih dangkal; komunikasi menjadi lebih cepat, tetapi lebih tipis; respons menjadi lebih banyak, tetapi kehadiran menjadi lebih sedikit. ([World Health Organization](#))

Dalam praktik sehari-hari, paradoks ini tampak jelas. Banyak orang aktif di media sosial, tetapi merasa tidak punya ruang aman untuk sungguh rapuh. Banyak pekerja selalu *online*, tetapi tidak merasa didukung. Banyak pelajar terhubung ke banyak platform, tetapi mengalami kelelahan dan keterasingan belajar. Karena itu, keseimbangan hidup digital tidak boleh dibingkai hanya sebagai soal durasi memakai perangkat. Ia juga harus dilihat sebagai soal kualitas koneksi: apakah teknologi memperkuat relasi yang bermakna, atau justru menggantikannya dengan keterlibatan yang dangkal. ([UNICEF](#))

Keseimbangan Hidup Digital: Lebih dari Sekadar Mengurangi Waktu Layar

Diskusi publik tentang kesehatan digital sering terlalu cepat jatuh pada satu kata kunci: *screen time*. Padahal bukti mutakhir menunjukkan bahwa persoalannya lebih kompleks. UNICEF dalam *Childhood in a Digital World* menyatakan bahwa tidak ada bukti yang jelas bahwa waktu layar secara langsung merusak kesehatan mental anak. Laporan itu menegaskan bahwa meskipun peningkatan waktu layar kadang berkaitan dengan risiko paparan pada konten berbahaya dan pengalaman abusif, efeknya lemah, sehingga kemungkinan bertemu bahaya daring tidak terutama ditentukan oleh jumlah waktu online. UNICEF bahkan menyimpulkan bahwa solusi yang hanya berfokus pada pembatasan screen time cenderung kurang efektif dibanding langkah yang menargetkan bullying online, pelecehan, dan paparan konten berbahaya. ([UNICEF](#))

OECD juga menunjukkan bahwa hubungan antara paparan digital, kesehatan mental, dan kesejahteraan bersifat kompleks dan dua arah. Dalam *Digital Economy Outlook 2024*, OECD menyebut adanya asosiasi berbentuk kurva: penggunaan digital pada tingkat moderat kadang bermanfaat, sementara "overuse" dapat merugikan. OECD juga menekankan bahwa literatur tentang kesejahteraan digital mencakup dampak terhadap kualitas dan kuantitas tidur, ketegangan mata, depresi, kecemasan, serta rasa isolasi sosial yang dipersepsikan. Ini berarti kualitas penggunaan, konteks penggunaan, isi penggunaan, dan kondisi psikologis pengguna sama pentingnya dengan durasi. ([OECD](#))

Karena itu, keseimbangan hidup digital sebaiknya dipahami sebagai kemampuan menyalurkan penggunaan teknologi menuju rasa aman, kenyamanan, kepuasan, dan kebermaknaan, sambil membatasi pola-pola yang menggerus tidur, perhatian, relasi, dan kesehatan mental. Ini bukan sikap anti-teknologi. Sebaliknya, ini adalah bentuk kedewasaan menggunakan teknologi. Orang yang seimbang secara digital bukan orang yang menjauhi layar sama sekali, tetapi orang yang tahu untuk apa ia

masuk ke ruang digital, kapan ia harus keluar, dan bagaimana ia menjaga agar teknologi tetap menjadi alat, bukan penguasa. (OECD)

Perhatian, Distraksi, dan Kelelahan Kognitif

Salah satu sumber utama ketidakseimbangan hidup digital adalah perebutan perhatian. Banyak platform digital dirancang untuk mempertahankan keterlibatan selama mungkin. Akibatnya, manusia hidup dalam arsitektur distraksi yang terus-menerus: notifikasi, pesan masuk, pembaruan, video pendek, *feeds*, dan iklan yang mengganggu konsentrasi. Dalam jangka pendek, ini tampak seperti sekadar gangguan ringan. Dalam jangka panjang, ia dapat merusak kemampuan untuk fokus, merenung, dan memulihkan diri. OECD mengaitkan penggunaan digital dengan sejumlah outcome kesejahteraan seperti tidur, kecemasan, dan rasa isolasi; ini memberi dasar untuk melihat perhatian sebagai isu kesejahteraan, bukan hanya isu produktivitas. (OECD)

Kelelahan kognitif sering tidak terasa dramatis, tetapi efeknya luas. Orang menjadi mudah iritabel, sulit mengambil keputusan, lambat menyerap bacaan mendalam, dan cepat mencari stimulasi baru. Ketika hal ini menjadi kebiasaan, kesehatan mental pun ikut terpengaruh. Kecemasan meningkat karena pikiran tak pernah benar-benar mendapat jeda. Kualitas belajar menurun karena perhatian terpecah. Hubungan juga terganggu karena kehadiran fisik tidak lagi diiringi kehadiran mental. Dalam arti ini, menjaga perhatian adalah bagian dari menjaga kesehatan jiwa. (OECD)

Di sinilah keseimbangan hidup digital bersentuhan dengan disiplin batin. Manusia perlu belajar membedakan antara koneksi yang penting dan koneksi yang hanya membanjiri. Tanpa keterampilan ini, hidup akan selalu terasa penuh tetapi tidak pernah selesai. Teknologi menciptakan kemungkinan tanpa akhir; perhatian manusia tetap terbatas. Kebijakan digital dimulai dari pengakuan akan keterbatasan itu. (OECD)

Tidur, Tubuh, dan Ritme Pemulihan

Dalam percakapan tentang teknologi, orang sering terlalu fokus pada pikiran dan melupakan tubuh. Padahal tubuh adalah tempat pertama keseimbangan atau ketidakseimbangan terasa. OECD mencatat bahwa kajian tentang teknologi digital dan kesejahteraan banyak menyoroti kualitas dan kuantitas tidur, di samping isu-isu seperti kecemasan, depresi, dan ketegangan mata. Ini masuk akal, karena ritme digital yang tak terputus mudah menggerus batas antara siang dan malam, kerja dan istirahat, stimulasi dan pemulihan. ([OECD](#))

Tidur adalah bentuk pemulihan yang tidak dapat dinegosiasikan terlalu jauh. Orang yang tidur buruk cenderung lebih rapuh secara emosi, lebih mudah cemas, lebih impulsif, dan lebih sulit berkonsentrasi. Bila kehidupan digital mendorong seseorang terus memeriksa ponsel sampai larut, menanggapi pesan kerja di malam hari, atau mengonsumsi konten tanpa titik henti, maka gangguan keseimbangan tidak berhenti di layar; ia masuk ke sistem saraf, mood, dan kualitas keputusan keesokan harinya. Karena itu, *well-being* digital selalu harus dibicarakan bersama ritme tubuh. ([OECD](#))

Dalam narasi akademik yang lebih luas, ini mengingatkan kita bahwa manusia tidak dirancang untuk hidup dalam mode "aktif" terus-menerus. Tubuh memerlukan jeda, mata memerlukan jarak, dan pikiran memerlukan transisi. Keseimbangan digital bukan hanya tentang konten yang kita lihat, tetapi juga tentang apakah hidup kita masih memiliki siklus sehat: kerja dan rehat, keterhubungan dan keheningan, konsumsi dan pemulihan. Tanpa itu, ketahanan mental akan terkikis perlahan. ([OECD](#))

Anak Muda dan Determinan Digital Kesehatan Mental

Kaum muda menempati posisi yang khas dalam persoalan ini. Mereka hidup paling dekat dengan dunia digital, tetapi juga berada pada tahap perkembangan identitas, emosi, dan hubungan sosial yang sangat plastis. WHO Regional Office for Europe menerbitkan policy brief pada 2025 yang bertujuan mendukung negara-negara merumuskan respons kebijakan berbasis bukti terhadap meningkatnya pengaruh *digital determinants* pada kesehatan mental kaum muda. Fakta bahwa WHO merasa perlu

menerbitkan kerangka seperti ini menunjukkan bahwa pengaruh ruang digital terhadap kesejahteraan generasi muda sudah cukup besar untuk menjadi perhatian kesehatan publik. ([World Health Organization](#))

UNICEF juga menegaskan bahwa teknologi digital dapat memperdalam ketimpangan bila akses, keterampilan, dan perlindungan tidak merata. Laporan 2025 mereka tidak hanya membahas akses, tetapi juga keterampilan digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental. UNICEF menekankan bahwa anak-anak membutuhkan dukungan untuk menggunakan teknologi secara aman dan positif, serta bahwa fokus kebijakan harus bergeser dari obsesi semata pada durasi layar ke kualitas pengalaman online dan perlindungan dari pengalaman menyakitkan. ([UNICEF](#))

Bagi remaja dan mahasiswa, ini berarti keseimbangan hidup digital bukan sekadar nasihat moral, melainkan kebutuhan perkembangan. Mereka perlu belajar membangun identitas yang tidak sepenuhnya bergantung pada validasi digital, mengembangkan kebiasaan belajar yang tidak dilumpuhkan notifikasi, dan menjaga relasi yang cukup nyata agar hidup tidak sepenuhnya dimediasi oleh performa online. Tanpa ini, generasi muda mudah menjadi sangat tersambung namun miskin pijakan batin. ([UNICEF](#))

Social-Emotional Skills sebagai Penyangga Well-Being

OECD dalam *Social and Emotional Skills for Better Lives* menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan emosional berkaitan dengan hasil hidup yang lebih baik, termasuk keberhasilan akademik, kepuasan hidup lebih tinggi, perilaku lebih sehat, kecemasan kelas dan ujian yang lebih rendah, serta rencana karier yang lebih ambisius. OECD juga menunjukkan bahwa optimisme, ketahanan terhadap stres, dan kontrol emosi terkait dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi, sedangkan hampir semua keterampilan sosial-emosional berkaitan dengan kecemasan yang lebih rendah. Ini adalah temuan penting karena menjelaskan bahwa *well-being* bukan semata akibat keberhasilan; justru kapasitas sosial-emosional sering menjadi syarat untuk hidup dengan lebih baik. ([OECD](#))

Keterampilan sosial-emosional ini sangat relevan bagi keseimbangan digital. Misalnya, kontrol emosi membantu seseorang tidak bereaksi impulsif terhadap komentar online yang provokatif. Empati membantu mencegah komunikasi digital berubah menjadi kekerasan simbolik. Ketahanan terhadap stres membantu seseorang tidak hancur hanya karena perbandingan sosial atau banjir tugas digital. Rasa ingin tahu yang sehat membantu seseorang menggunakan internet sebagai ruang belajar, bukan sekadar pelarian. Dengan demikian, literasi digital tanpa keterampilan sosial-emosional akan selalu rapuh. ([OECD](#))

Dalam istilah yang lebih luas, kesejahteraan digital perlu dipahami sebagai proyek pembentukan manusia, bukan sekadar pengaturan perangkat. Perangkat dapat dibatasi, tetapi jika individu tidak memiliki kapasitas internal seperti regulasi diri, kontrol emosi, dan kemampuan relasi, maka masalah akan muncul dalam bentuk lain. OECD membantu kita melihat bahwa kesehatan sosial-emosional bukan tambahan kecil, melainkan infrastruktur dari hidup yang sehat. ([OECD](#))

Self-Regulation: Jantung Keseimbangan Hidup Digital

Bila ada satu keterampilan yang paling menentukan keseimbangan hidup digital, maka itu adalah *self-regulation*. OECD mendefinisikannya sebagai kapasitas yang diarahkan dari dalam untuk mengatur afek, perhatian, dan perilaku agar dapat merespons tuntutan internal maupun lingkungan secara efektif. OECD juga menjelaskan bahwa *self-regulated learning* adalah proses proaktif: individu menetapkan tujuan, memilih strategi, menjalankan strategi, lalu memantau efektivitasnya. Dalam konteks digital, definisi ini sangat relevan. Orang yang tidak mampu mengatur perhatian, emosi, dan perilaku akan sangat mudah dikuasai ritme platform. ([OECD](#))

Regulasi diri bekerja pada tiga tingkat. Pertama, tingkat perilaku: kapan berhenti, kapan menunda, kapan memberi batas. Kedua, tingkat kognitif: apa yang saya cari, apakah saya sedang belajar atau sekadar menghindar, apakah saya sungguh memahami atau hanya merasa sibuk. Ketiga, tingkat emosional: apakah saya membuka aplikasi ini karena tujuan yang jelas,

atau karena cemas, bosan, dan ingin lari dari ketidaknyamanan. Ketika ketiga tingkat ini tidak disadari, teknologi mudah berubah menjadi mekanisme pelarian. Ketika ketiganya dilatih, teknologi dapat ditempatkan secara lebih proporsional. ([OECD](#))

Dari sudut pandang mental resilience, regulasi diri sangat penting karena ia memberi rasa agensi. Dalam dunia yang banyak halnya tidak terkendali, manusia tetap membutuhkan wilayah di mana ia merasa dapat memilih. Menata kapan menjawab pesan, kapan beristirahat, kapan membaca mendalam, kapan menutup aplikasi, dan kapan meminta bantuan adalah bentuk-bentuk kecil dari agensi itu. Keseimbangan digital bukan terutama lahir dari larangan eksternal, tetapi dari kemampuan internal untuk hidup dengan sadar. ([OECD](#))

Batas, Jeda, dan Arsitektur Hidup yang Sehat

Keseimbangan hidup digital juga menuntut arsitektur hidup yang sengaja dibangun. Banyak orang menunggu sampai dirinya kewalahan baru kemudian “detoks digital.” Pola ini mirip seperti orang yang baru peduli kesehatan ketika sudah jatuh sakit. Yang lebih sehat adalah membangun batas sebelum kelelahan menjadi kronis. Secara substantif, bukti dari WHO, OECD, dan UNICEF mendukung pendekatan seperti ini karena semuanya menunjukkan bahwa masalah kesejahteraan digital tidak cukup direspons dengan kepanikan sesaat; diperlukan kebiasaan, lingkungan, dan kebijakan yang menopang penggunaan teknologi yang lebih sehat. ([World Health Organization](#))

Batas yang sehat dapat berbentuk ritme. Misalnya, tidak semua pesan harus segera dijawab. Tidak semua malam harus diakhiri dengan layar. Tidak semua ruang hidup perlu terbuka untuk notifikasi. Dalam istilah naratif, manusia membutuhkan “ruang tidak terhubung” agar dapat kembali terhubung secara lebih waras. Jeda bukan kemewahan; ia adalah prasyarat agar hidup tidak sepenuhnya direbut oleh sistem yang selalu aktif. Ini juga sejalan dengan gagasan *well-being* sebagai kualitas hidup yang multidimensional—kerja, relasi, kesehatan, dan kesejahteraan

subjektif perlu diatur agar saling menopang, bukan saling menghancurkan. ([OECD](#))

Jeda juga penting bagi kreativitas dan makna. Pikiran yang terus dijejali stimulasi sulit mencerna pengalaman. Hanya dalam ruang yang cukup tenang manusia bisa mengintegrasikan perasaannya, menyusun prioritas, dan mendengar arah hidupnya sendiri. Karena itu, keseimbangan digital bukan sekadar tindakan defensif terhadap teknologi, tetapi tindakan afirmatif untuk menjaga kedalaman manusia. ([OECD](#))

Relasi Nyata sebagai Obat terhadap Kelelahan Digital

WHO Commission on Social Connection memperjelas bahwa koneksi sosial bukan ornamen hidup, melainkan penentu kesehatan. Dalam dunia digital, temuan ini perlu dibaca secara sangat serius. Banyak tekanan yang tampak individual—cemas, lelah, merasa tertinggal—sesungguhnya menjadi lebih berat karena orang menanggungnya sendirian atau hanya di ruang-ruang digital yang tidak cukup aman. Relasi nyata, percakapan yang tidak terburu-buru, dan kehadiran fisik masih merupakan sumber regulasi emosi yang sangat kuat. ([World Health Organization](#))

Keseimbangan hidup digital karenanya memerlukan keputusan untuk tidak mengganti seluruh relasi dengan mediasi layar. Percakapan langsung, makan bersama, belajar bersama, beribadah bersama, dan berjalan tanpa perangkat kadang terlihat sederhana, tetapi secara psikologis amat penting. Di situ manusia mengalami kembali sesuatu yang tidak bisa sepenuhnya direplikasi oleh platform: jeda, ekspresi non-verbal, rasa kebersamaan, dan pengakuan yang tidak bergantung pada performa digital. Ketahanan mental sering tumbuh bukan hanya dari teknik individu, tetapi dari rasa bahwa seseorang tidak menghadapi hidup sendirian. ([World Health Organization](#))

Ini juga berarti bahwa *digital balance* bukan proyek individualistis murni. Keluarga, sekolah, komunitas, dan organisasi perlu menciptakan budaya yang memberi ruang bagi koneksi nyata. Bila setiap orang selalu tersedia

untuk perangkat, tetapi tidak tersedia bagi sesama yang duduk di depannya, maka kita kehilangan salah satu penyangga kesehatan mental yang paling dasar. ([World Health Organization](#))

Pendidikan dan Pembentukan Ketahanan Mental

OECD melihat dengan jelas bahwa perubahan sosial dan teknologi menantang sistem pendidikan untuk mendukung resiliensi dan agilitas di tengah ketidakpastian. Ini berarti sekolah dan kampus tidak lagi cukup hanya mentransmisikan materi; mereka harus membantu peserta didik membangun kapasitas batin untuk menghadapi hidup. Dalam konteks digital, kapasitas itu mencakup regulasi diri, ketahanan terhadap tekanan sosial, kemampuan memilah informasi, dan kebiasaan menggunakan teknologi secara sadar. ([OECD](#))

UNESCO, melalui panduannya tentang GenAI dalam pendidikan dan riset, menekankan pentingnya pengembangan kapasitas manusia dan visi yang berpusat pada manusia. Ini berarti adopsi teknologi pendidikan seharusnya tidak menyingkirkan pertanyaan tentang kesejahteraan peserta didik. Teknologi dapat memperluas akses dan personalisasi, tetapi bila ia dipakai tanpa perhatian pada ritme mental, etika, dan agency pembelajar, ia justru dapat menambah tekanan. Pendidikan yang sehat perlu mengajarkan bukan hanya “bagaimana menggunakan alat,” tetapi juga “bagaimana hidup baik bersama alat.” ([UNESCO](#))

Secara praktis, ini berarti siswa dan mahasiswa perlu dibimbing untuk memahami proses belajarnya, bukan hanya kontennya. Mereka perlu belajar memecah tugas, mengenali kelelahan, meminta bantuan, membatasi distraksi, dan menilai kualitas sumber digital. Mental resilience di lingkungan pendidikan tidak tumbuh dari seruan motivasional semata, tetapi dari desain belajar yang tidak memermalukan, tidak membanjiri, dan tetap mendorong tanggung jawab. ([OECD](#))

Dunia Kerja, Burnout Terselubung, dan Keseimbangan Baru

Perubahan dunia kerja membuat isu ini semakin relevan. Jika keterampilan inti berubah, pekerjaan menjadi lebih cair, dan konektivitas digital membuat kerja masuk ke ruang privat, maka risiko kelelahan kronis meningkat. WEF menekankan naiknya pentingnya *resilience, flexibility and agility* serta *motivation and self-awareness*. Ini menunjukkan bahwa organisasi masa depan membutuhkan pekerja yang bukan hanya terampil, tetapi juga mampu menjaga keberfungsian dirinya di bawah tekanan. ([World Economic Forum](#))

Masalahnya, banyak organisasi masih mengagungkan keterhubungan permanen seolah itu tanda komitmen. Padahal keseimbangan kerja-hidup adalah salah satu dimensi inti dalam kerangka *well-being* OECD. Jika teknologi membuat pekerja selalu tersedia, maka organisasi perlu secara sadar membangun norma yang melindungi pemulihan: ekspektasi respons yang realistis, ruang istirahat, komunikasi yang lebih manusiawi, dan budaya yang tidak memuliakan kelelahan sebagai bukti dedikasi. ([OECD](#))

Di tingkat individu, pekerja modern memerlukan keterampilan untuk menetapkan batas, mengelola energi, dan membedakan antara produktivitas dan keterlibatan semu. Banyak orang tampak sibuk sepanjang hari karena terus bereaksi terhadap pesan, tetapi sedikit waktu untuk kerja mendalam. Ini bukan hanya masalah efisiensi; ini masalah kesejahteraan. Ketika kerja selalu bersifat reaktif, mental resilience tergerus karena pikiran tak pernah merasa selesai. ([OECD](#))

Keseimbangan Hidup Digital sebagai Praktik Etis

Ada sisi etis dari tema ini yang kerap luput. Menjaga keseimbangan hidup digital bukan hanya soal menolong diri sendiri agar tidak lelah. Ia juga soal tanggung jawab terhadap orang lain. Orang yang terus menerus terdistraksi cenderung kurang hadir bagi keluarga, rekan kerja, dan komunitasnya. Orang yang lelah secara mental lebih mudah bereaksi kasar, salah menafsirkan, atau menarik diri. Orang yang hidup dalam ritme digital yang tidak sehat bisa tanpa sadar mewariskan pola yang sama kepada anak-anaknya. Karena itu, keseimbangan digital adalah praktik etis: ia

menentukan kualitas kehadiran kita terhadap sesama. ([World Health Organization](#))

Pandangan ini juga sejalan dengan pendekatan kebijakan *well-being* yang menekankan multidimensionalitas, inklusi, dan kualitas hidup, bukan hanya output ekonomi. Bila pemerintah, sekolah, dan organisasi sungguh mengambil kesejahteraan sebagai kompas, maka mereka harus bertanya bagaimana desain sistem digital memengaruhi relasi, kesehatan mental, dan pengalaman hidup sehari-hari. OECD sendiri menekankan bahwa pendekatan kesejahteraan harus beranjak dari sekadar laporan menuju pengaruh nyata terhadap keputusan kebijakan dan kualitas hidup masyarakat. ([OECD](#))

Dengan kata lain, hidup digital yang seimbang bukan hanya proyek individu yang "harus pandai mengatur diri." Ia juga proyek budaya dan kelembagaan. Kita memerlukan norma sosial yang lebih sehat tentang respons, produktivitas, pendidikan digital, dan hak untuk pulih. Tanpa itu, anjuran untuk seimbang mudah berubah menjadi beban moral tambahan bagi individu yang sebenarnya hidup di dalam sistem yang terus mendorong ketidakseimbangan. ([OECD](#))

Menuju Model Hidup Digital yang Lebih Sehat

Bila seluruh pembahasan ini diringkas, maka keseimbangan hidup digital yang sehat memerlukan setidaknya lima penataan. Pertama, penataan makna: teknologi harus dikembalikan ke fungsinya sebagai alat, bukan pusat hidup. Kedua, penataan perhatian: manusia perlu membangun ruang fokus dan ruang jeda agar tidak hidup seluruhnya dalam mode reaktif. Ketiga, penataan tubuh: tidur, ritme, gerak, dan pemulihan harus dilindungi. Keempat, penataan relasi: koneksi nyata perlu diprioritaskan agar digital tidak menggantikan kehadiran. Kelima, penataan diri: regulasi emosi, regulasi perilaku, dan kebiasaan refleksi perlu dibina secara sengaja. Semua ini konsisten dengan temuan WHO, OECD, UNICEF, dan WEF tentang pentingnya kesehatan mental, keterampilan sosial-emosional,

koneksi sosial, dan ketahanan dalam dunia modern. ([World Health Organization](#))

Model seperti ini tidak menuntut kesempurnaan. Yang diperlukan bukan hidup tanpa layar, tetapi hidup yang sadar. Bukan abstinensi digital total, tetapi kedewasaan digital. Bukan menolak modernitas, tetapi menata modernitas agar tidak melampaui kemampuan manusia untuk memproses, merasakan, dan memulihkan diri. Dalam hal ini, *well-being* dan mental resilience saling menguatkan: kesejahteraan membutuhkan ketahanan, dan ketahanan tumbuh lebih kuat bila kehidupan sehari-hari cukup seimbang untuk memberi ruang pemulihan. ([OECD](#))

Penutup

Well-being, mental resilience, dan keseimbangan hidup digital adalah tiga tema yang berbeda tetapi tidak bisa dipisahkan. *Well-being* memberi horizon yang lebih luas tentang hidup yang baik. Mental resilience memberi kapasitas untuk bertahan dan bertumbuh ketika hidup tidak mudah. Keseimbangan hidup digital memberi bentuk konkret agar keduanya tidak terkikis oleh ritme teknologi yang berlebihan. Bukti mutakhir dari WHO, OECD, UNICEF, dan WEF menunjukkan bahwa kesehatan mental, koneksi sosial, keterampilan sosial-emosional, regulasi diri, dan ketahanan terhadap perubahan semuanya menjadi semakin penting dalam kehidupan modern. ([World Health Organization](#))

Dunia digital bukan musuh. Ia membuka akses, pembelajaran, kreativitas, dan kemungkinan kerja sama yang belum pernah ada sebelumnya. Tetapi dunia digital juga bukan ruang netral. Ia membentuk perhatian, emosi, relasi, dan ritme hidup. Karena itu, manusia tidak cukup hanya menjadi pengguna yang cakap; ia harus menjadi pengguna yang bijaksana. Tanpa kebijaksanaan ini, keterhubungan berubah menjadi kelelahan, informasi berubah menjadi kebisingan, dan kenyamanan berubah menjadi ketergantungan. Dengan kebijaksanaan ini, teknologi dapat menjadi bagian dari hidup yang memperluas kemampuan manusia untuk belajar, bekerja, berelasi, dan hidup dengan lebih baik. ([OECD](#))

Akhirnya, keseimbangan hidup digital bukan terutama soal mengendalikan perangkat, melainkan soal memulihkan pusat hidup manusia. Ia menuntut kita mengingat kembali bahwa perhatian itu terbatas, tubuh memerlukan istirahat, relasi memerlukan kehadiran, dan jiwa memerlukan makna. Dalam dunia yang akan semakin digital, mungkin itulah bentuk ketahanan mental yang paling mendasar: kemampuan untuk tetap manusia, secara utuh, di tengah sistem yang terus menuntut kita selalu terhubung. ([World Health Organization](#))

Glosarium

Well-being: keadaan hidup yang bersifat multidimensional, mencakup kualitas hidup dan kondisi hidup, termasuk kesehatan, relasi sosial, pekerjaan, keseimbangan kerja-hidup, keamanan, serta kesejahteraan subjektif. OECD menempatkan *well-being* sebagai kerangka yang lebih luas daripada sekadar ukuran ekonomi. ([OECD](#))

Kesehatan mental: keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang menghadapi stres kehidupan, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi kepada komunitasnya. WHO menegaskan bahwa kesehatan mental memiliki nilai intrinsik dan instrumental serta lebih dari sekadar tidak adanya gangguan mental. ([World Health Organization](#))

Mental resilience / ketahanan mental: kapasitas untuk pulih, menyesuaikan diri, dan tetap berfungsi secara bermakna di tengah tekanan, perubahan, atau kegagalan. Dalam laporan WEF, *resilience, flexibility and agility* termasuk keterampilan inti yang paling meningkat pentingnya menuju 2030. ([OECD](#))

Keseimbangan hidup digital: kemampuan menggunakan teknologi digital secara sadar, proporsional, dan sehat sehingga teknologi mendukung rasa

aman, kenyamanan, relasi, produktivitas, dan makna hidup, bukan justru merusaknya. OECD menekankan bahwa dampak teknologi digital terhadap kesejahteraan harus dilihat melalui kualitas pengalaman dan hasil hidup yang lebih luas. ([OECD](#))

Social connection / koneksi sosial: hubungan sosial yang bermakna dan mendukung kesehatan, kesejahteraan, serta rasa memiliki. WHO Commission on Social Connection menegaskan bahwa koneksi sosial yang kuat berkaitan dengan kesehatan yang lebih baik dan umur yang lebih panjang. ([World Health Organization](#))

Loneliness / kesepian: pengalaman subjektif ketika seseorang merasa hubungan sosial yang dimilikinya tidak cukup dekat, aman, atau memadai. WHO melaporkan bahwa satu dari enam orang di dunia terdampak kesepian, dengan dampak serius terhadap kesehatan dan kesejahteraan. ([World Health Organization](#))

Social-emotional skills / keterampilan sosial-emosional: keterampilan seperti empati, pengendalian emosi, optimisme, ketahanan terhadap stres, tanggung jawab, dan kemampuan berelasi yang berkaitan dengan hasil hidup yang lebih baik, termasuk kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kecemasan yang lebih rendah. ([OECD](#))

Self-regulation / regulasi diri: kapasitas yang diarahkan dari dalam untuk mengatur afek, perhatian, dan perilaku agar dapat merespons tuntutan internal maupun lingkungan secara efektif. OECD menempatkan regulasi diri sebagai dasar penting bagi pembelajaran, kesejahteraan, dan adaptasi. ([OECD](#))

Screen time / waktu layar: durasi penggunaan perangkat digital berlayar. UNICEF menegaskan bahwa waktu layar saja tidak cukup untuk menjelaskan dampak terhadap kesehatan mental anak; kualitas pengalaman digital dan paparan pada risiko daring sama pentingnya. ([UNICEF](#))

Digital determinants of mental health: faktor-faktor digital yang memengaruhi kesehatan mental, seperti kualitas interaksi daring, desain platform, tekanan sosial digital, paparan konten, dan pola konektivitas. WHO Europe menempatkan faktor-faktor digital ini sebagai isu kebijakan penting bagi kesehatan mental kaum muda. ([OECD](#))

Daftar Pustaka (APA 7)

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024a). *How's life? 2024*. OECD Publishing.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024b). *The impact of digital technologies on well-being*. OECD Publishing.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024c). *Social and emotional skills for better lives: Findings from the OECD survey on social and emotional skills 2023*. OECD Publishing.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025). *Trends shaping education 2025*. OECD Publishing.

UNESCO. (2023). *Guidance for generative AI in education and research*. UNESCO.

UNICEF Innocenti. (2025). *Childhood in a digital world*. UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight.

World Economic Forum. (2025). *The future of jobs report 2025*. World Economic Forum.

World Health Organization. (2025a). *From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies*. WHO Commission on Social Connection.

World Health Organization. (2025b). *Mental health*. World Health Organization.

World Health Organization Regional Office for Europe. (2025). *Digital determinants and their impact on young people's mental health: A policy brief*. WHO Regional Office for Europe.

World Economic Forum. (2025). *The Future of Jobs Report 2025*.

Prompting on Writer's account ([Rudy C Tarumingkeng](#))

<https://chatgpt.com/c/69bdf9d2-dc58-839e-a051-aaaec1cb3a5d>