

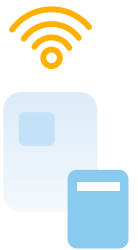


UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Modul Intervensi

Digital Well-Being

Panduan Intervensi Berbasis Regulasi Diri Digital
dan Optimalisasi Aktivitas Digital Berkualitas



Penyusun:

Dr. Sovi Septania, M.Psi., Psikolog

Prof. Dr. Avin Fadilla Helmi, M.Si

Haidar Buldan Thontowi, MA., Ph.D

Lusiana Yashinta Ellysa Putri, S.Psi., M.Sc

Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada

2026



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Modul Intervensi ***Digital Well-Being***

Panduan Intervensi Berbasis Regulasi Diri Digital
dan Optimalisasi Aktivitas Digital Berkualitas

Penyusun:

Dr. Sovi Septania, M.Psi., Psikolog

Prof. Dr. Avin Fadilla Helmi, M.Si

Haidar Buldan Thontowi, MA., Ph.D

Lusiana Yashinta Ellysa Putri, S.Psi., M.Sc

Design & Layout:

Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada
2026

Prakata



Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia modern. Aktivitas sehari-hari yang di mulai dari belajar, bekerja, berkomunikasi, hingga mencari hiburan, kini tidak bisa terlepas dari penggunaan perangkat digital. Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan, efisiensi, dan akses tanpa batas terhadap informasi. Namun di sisi lain, penggunaan digital yang tidak terkelola menghadirkan tantangan baru, seperti distraksi berlebihan, kelelahan mental, penurunan kualitas relasi sosial, hingga berkurangnya kesejahteraan psikologis.

Kondisi tersebut semakin relevan pada kelompok generasi muda yang merupakan pengguna digital paling aktif dalam ekosistem hiperkonektivitas. Intensitas interaksi dengan teknologi yang tinggi menuntut individu tidak hanya mampu menggunakan teknologi, tetapi juga mampu mengelola hubungan dengan teknologi secara sadar, terarah, dan bermakna. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang tidak sekadar membatasi penggunaan digital, tetapi membantu individu membangun kapasitas psikologis dalam mengelola perilaku digitalnya.

Modul Intervensi *Digital Well-Being* (DWB) ini disusun sebagai upaya untuk menjembatani kebutuhan tersebut. Modul ini dikembangkan berdasarkan temuan riset empiris yang memposisikan DWB sebagai konstruk psikologis multidimensional yang dibentuk oleh dua mekanisme utama, yaitu regulasi diri digital sebagai faktor protektif dan optimalisasi aktivitas digital sebagai faktor promotif. Melalui pendekatan ini, individu tidak hanya diajak untuk mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi, tetapi juga diarahkan untuk memanfaatkan teknologi secara lebih adaptif, produktif, dan selaras dengan tujuan hidup.

Modul ini dirancang untuk dapat digunakan secara mandiri (*self-help*). Setiap sesi disusun secara sistematis, di mulai dari peningkatan kesadaran terhadap pola penggunaan digital, penguatan kemampuan regulasi diri, optimalisasi aktivitas digital yang berkualitas, hingga integrasi dalam bentuk rencana aksi personal yang berkelanjutan. Pendekatan yang digunakan menggabungkan psikoedukasi, refleksi diri, serta latihan perilaku sederhana yang aplikatif dalam kehidupan harian.

Tim penyusun menyampaikan terima kasih kepada para rekan sejawat serta Fakultas Psikologi UGM yang telah memberikan dukungan penuh dalam proses pengembangan modul ini. Kami menyadari modul ini masih memiliki keterbatasan dan sangat terbuka

untuk pengembangan lebih lanjut. Oleh karena itu, masukan dan saran dari para pengguna, praktisi, maupun akademisi sangat diharapkan guna penyempurnaan di masa yang akan datang.

Akhir kata, tim penyusun berharap modul ini dapat memberikan manfaat sebagai panduan praktis dalam membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat, sadar, dan bermakna dengan teknologi, serta mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis di era digital.

Yogyakarta, 2026
Tim Penyusun

Panduan Penggunaan Modul



Modul Intervensi *Digital Well-Being* ini disusun sebagai panduan praktis untuk membantu individu mengembangkan kemampuan dalam mengelola penggunaan teknologi secara sadar, terarah, dan mendukung kualitas hidup. Modul ini dapat digunakan dalam berbagai konteks sebagai media pengembangan diri secara mandiri.

Agar modul ini dapat digunakan secara optimal, berikut panduan penggunaan yang perlu diperhatikan:

Sasaran Pengguna Modul

Modul ini ditujukan bagi:

- Individu generasi muda dengan rentang usia 17-34 tahun, namun tetap dapat digunakan untuk usia di atas rentang usia tersebut.
- Pengguna aktif teknologi digital (media sosial, internet, aplikasi digital)
- Mahasiswa, pelajar tingkat akhir, atau dewasa muda awal karir
- Individu yang ingin meningkatkan kualitas penggunaan digital dan kesejahteraan psikologis

Struktur Modul

Modul ini terdiri dari lima sesi utama yang disusun secara sistematis dan berurutan, yaitu:

- Sesi pembukaan, kontrak, dan notifikasi diri ("**Kesadaran Pola Digitalmu**")
- Memahami *Digital Well-Being* ("**Pelajari Cara Tetap Sejahtera di Era Digital**")
- Regulasi Diri Digital ("**Kendalikan Dirimu di Dunia Digital**")
- Optimalisasi Aktivitas Digital yang Berkualitas ("**Gunakan secara Berkualitas**")
- Evaluasi ("**Rancang Hidup Seimbang Digital**")

Setiap sesi memuat:

- Tujuan Sesi
- Materi Psikoedukasi
- Aktivitas Refleksi Diri
- Latihan Perilaku
- Lembar Kerja

Cara Penggunaan Modul

Penggunaan mandiri menekankan pada kesadaran diri dan komitmen personal dalam proses perubahan. Peserta dapat menggunakan modul ini secara mandiri dengan langkah sebagai berikut:

- Membaca materi pada setiap sesi secara bertahap
- Mengisi seluruh lembar kerja dengan jujur dan reflektif
- Melakukan latihan dan tugas yang diberikan
- Meluangkan waktu khusus untuk setiap sesi (± 60 – 120 menit)

Durasi Pelaksanaan

Modul dapat dilaksanakan dalam tiga alternatif:

- Intensif: 2 hari berturut-turut
- Semi intensif: 5 sesi selama 2 minggu
- Mandiri bertahap: 5 sesi selama 3–4 minggu

Prinsip Penggunaan Modul

Perubahan perilaku digital merupakan proses bertahap, sehingga penting untuk menekankan konsistensi dibandingkan perubahan instan. Agar modul ini memberikan manfaat optimal, peserta diharapkan:

- Mengikuti proses dengan terbuka dan jujur
- Tidak menghakimi diri sendiri atas kebiasaan yang dimiliki
- Fokus pada perubahan kecil yang realistis
- Konsisten dalam melakukan latihan dan tugas
- Menggunakan pengalaman pribadi sebagai bahan refleksi

Peran Lembar Kerja dalam Modul

Lembar kerja merupakan bagian inti dari modul ini. Disarankan untuk mengisi lembar kerja secara lengkap karena bagian ini merupakan kunci dalam proses perubahan perilaku. Melalui lembar kerja, peserta dapat:

- Merefleksikan pengalaman penggunaan digital
- Mengidentifikasi pola dan pemicu perilaku
- Menyusun strategi perubahan
- Memonitor perkembangan diri

Evaluasi dan Refleksi

Proses ini penting untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Pada akhir modul, peserta akan diminta untuk:

- Merefleksikan perubahan yang dialami
- Mengevaluasi strategi yang telah digunakan
- Menyusun rencana aksi personal

Catatan Penting Penggunaan Modul

- Modul ini bukan bertujuan untuk menghilangkan penggunaan digital, melainkan membantu mengelolanya secara lebih sehat dan bermakna.
- Tidak semua strategi akan cocok untuk setiap individu, sehingga peserta dapat menyesuaikan dengan kondisi masing-masing
- Proses perubahan membutuhkan waktu, sehingga kesabaran dan konsistensi sangat diperlukan
- Modul ini merupakan program pengembangan diri (*self-help*) dan bukan pengganti layanan psikologis profesional.
- Modul ini tidak disarankan digunakan secara mandiri apabila peserta:
 - sedang mengalami krisis psikologis berat;
 - memiliki gangguan psikologis yang membutuhkan penanganan profesional;
 - mengalami pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain.
- Apabila mengalami kondisi tersebut, peserta disarankan untuk berkonsultasi dengan psikolog.

Akhirnya, modul ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis yang membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat dengan teknologi, serta mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis di era digital.

Selamat mengikuti setiap proses dalam modul ini.

Daftar Isi



Prakata	_____	i
Panduan Penggunaan Modul	_____	iii
Daftar Isi	_____	vi
Kerangka Kerja Modul	_____	1
Deskripsi Modul	_____	4
Sesi 1: Pembukaan, Kontrak, dan Notifikasi Diri	_____	5
Sesi 2: Memahami Digital Well-Being	_____	11
Sesi 3: Regulasi Diri Digital	_____	17
Sesi 4: Optimalisasi Aktivitas Digital yang Berkualitas	_____	23
Sesi 5: Evaluasi, Refleksi, dan Keberlanjutan	_____	29
Penutup	_____	34

Kerangka Kerja Modul



Modul Intervensi *Digital Well-Being* (DWB) merujuk pada hasil studi Disertasi Septania, Helmi & Thontowi (2026). Adanya penegasan bahwa DWB adalah konstruk multidimensional yang dinamis dan kontekstual, dibentuk oleh interaksi antara dimensi intrapersonal berupa regulasi diri digital, dan dimensi manifestasi perilaku berupa aktivitas digital yang optimal.

Pergeseran Konsep: Kesejahteraan Menuju *Digital Well-Being*

Digital well-being (DWB) merepresentasikan perluasan paradigma dari konsep kesejahteraan konvensional dari (Diener, 1984; Ryff, 1989b) menuju kerangka konsep yang lebih relevan dengan era hiperkonektivitas. Teori kesejahteraan subjektif yang diajukan Diener (1984) menekankan pada kepuasan hidup dan dominasi afek positif sebagai indikator kesejahteraan, sedangkan kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989b) berfokus pada pencapaian aktualisasi diri, relasi positif, otonomi, serta makna hidup. DWB, sebagaimana dihasilkan oleh penelitian ini, adalah kondisi psikologis dalam ekosistem digital yang ditandai oleh kemampuan mengatur penggunaan digital secara sadar dan terkendali melalui regulasi diri, sehingga selaras dengan tujuan, prioritas, dan kondisi internal, serta kemampuan menjaga optimalisasi aktivitas digital melalui keseimbangan dengan aktivitas-non digital yang mendukung kualitas emosi, relasi sosial, kesehatan fisik, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pertama, isu keseimbangan aktivitas digital-non digital menjadi aspek sentral. Pada kerangka konvensional, keseimbangan dipahami dalam konteks peran sosial, pekerjaan, dan keluarga, sementara dalam kerangka digital, keseimbangan merujuk pada kemampuan individu menyeimbangkan interaksi dunia nyata dan dunia maya yang saling melingkupi. **Kedua**, muncul aspek *regulasi diri digital*, yang bersifat lebih spesifik dibandingkan dengan otonomi diri pada teori konvensional. Jika otonomi menekankan kebebasan memilih dan mengarahkan hidup, regulasi diri digital berfokus pada kendali terhadap dorongan yang ditimbulkan oleh teknologi, seperti *doomscrolling*, notifikasi yang mengganggu, atau penggunaan berlebihan yang mereduksi kualitas hidup. **Ketiga**, DWB memperkenalkan kesadaran diri digital yang tidak sekadar refleksi terhadap diri dan tujuan hidup (sebagaimana ditegaskan Ryff), tetapi juga refleksi kritis terhadap manfaat dan risiko penggunaan teknologi. Individu dituntut untuk menyadari kapan teknologi meningkatkan kualitas hidup, dan kapan justru membawa potensi distraksi maupun kerentanan psikologis. **Keempat**, dimensi emosi dalam konteks digital memperlihatkan

dualisme yang lebih intens. Jika Diener menekankan pada keseimbangan afek positif dan negatif, maka DWB menghadirkan ambivalensi antara gratifikasi instan (misalnya *likes* dan *views*) dengan pencarian makna jangka panjang (misalnya relasi autentik dan pencapaian pribadi). Dinamika emosi ini memperlihatkan bagaimana teknologi memperkuat kontradiksi dalam pengalaman kesejahteraan. **Kelima**, DWB menambahkan kesejahteraan fisik yang sebelumnya tidak ditekankan dalam teori kesejahteraan konvensional. Isu seperti kelelahan mata, gangguan tidur, dan perubahan postur tubuh akibat penggunaan perangkat digital kini menjadi bagian integral dari kesejahteraan.

Dengan demikian, DWB dapat diposisikan sebagai perluasan dan pengembangan dari konsep kesejahteraan konvensional. DWB berakar pada konsep kesejahteraan manusia yang telah dirumuskan Diener dan Ryff, tetapi diperluas dengan menambahkan konteks digital yang dominan. Pengembangan kerangka ini bukan hanya soal adaptasi terminologi, melainkan sebuah *reframing* konseptual yang merefleksikan tantangan dalam memahami perilaku manusia di era hiperkonektivitas.

Rumusan Konsep Baru DWB: Regulasi Diri & Optimalisasi Aktivitas Digital

Hasil integrasi ketiga studi menghasilkan rumusan konsep DWB yang terdiri dari *regulasi diri digital* dan *optimalisasi aktivitas digital* sebagai konsep baru untuk menjelaskan kesejahteraan psikologis di era digital. Konsep ini merupakan perluasan dari konsep kesejahteraan konvensional:

- *Regulasi diri digital* merefleksikan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, emosi, dan perhatian saat berinteraksi dengan teknologi
- *Optimalisasi aktivitas digital* mencerminkan kemampuan memanfaatkan teknologi secara efisien dan bermakna untuk mendukung kualitas hidup. Kedua aspek ini saling melengkapi sebagai faktor protektif dan promotif.
- *Digital Well-Being* optimal tercapai ketika individu menerapkan regulasi diri dan mengoptimalkan aktivitas digital hingga terbentuk *internalized agency* yang memandu setiap pilihan penggunaan teknologinya.

Kedua aspek tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi, aktivitas, dan strategi intervensi dalam modul *Digital Well-Being*. DWB bukan sekadar kondisi pasif yang terjadi secara otomatis, melainkan hasil dari proses aktif, sadar, dan terarah dalam mengelola interaksi dengan teknologi, sehingga selaras dengan peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Dengan mengembangkan aspek-aspek ini secara terintegrasi, diharapkan individu mampu membangun hubungan yang lebih sehat, sadar, dan bermakna dengan teknologi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Bagaimana Modul Ini Membantu Perubahan?

Modul *Digital Well-Being* ini dirancang berdasarkan pemahaman bahwa perubahan perilaku digital tidak terjadi secara instan. Perubahan terjadi melalui proses bertahap yang dimulai dari kesadaran diri, dilanjutkan dengan pengembangan kemampuan mengendalikan perilaku digital, dan diakhiri dengan pembentukan kebiasaan digital yang lebih sehat dan bermakna.

Setiap sesi dalam modul ini memiliki tujuan psikologis yang berbeda namun saling berkaitan.

Sesi	Fokus Intervensi	Target Perubahan
Sesi 1	Kesadaran diri digital	Mengenalinya pola penggunaan digital
Sesi 2	Pemahaman <i>digital well-being</i>	Menyadari dampak penggunaan digital
Sesi 3	Regulasi diri digital	Mengendalikan distraksi dan impuls digital
Sesi 4	Optimalisasi aktivitas digital	Mengarahkan penggunaan digital sesuai nilai hidup
Sesi 5	Evaluasi dan keberlanjutan	Mempertahankan perubahan yang telah dicapai

Melalui proses ini, peserta diharapkan tidak hanya mengurangi penggunaan digital yang kurang bermanfaat, tetapi juga mampu menggunakan teknologi secara lebih sadar, terarah, dan mendukung kualitas hidup.

Deskripsi Modul



Sesi 1
Pembukaan, Kontrak, dan Notifikasi Diri

Sesi 2
Memahami Digital Well-Being

Sesi 3
Regulasi Diri Digital

Sesi 4
Optimalisasi Aktivitas Digital yang Berkualitas

Sesi 5
Evaluasi, Refleksi, dan Keberlanjutan

Sesi 1

Pembukaan, Kontrak, dan Notifikasi Diri



Deskripsi

Sesi ini adalah langkah awal untuk membantu Anda lebih sadar terhadap kebiasaan penggunaan teknologi sehari-hari. Di sesi ini, Anda akan:

- Mulai mengenali pola penggunaan digital Anda
- Menyadari apakah penggunaan Anda sudah sesuai dengan yang diinginkan
- Menetapkan komitmen pribadi untuk mengikuti program ini

Sesi ini penting karena perubahan tidak di mulai dari “mengontrol diri”, tetapi dari menyadari apa yang sebenarnya terjadi dalam keseharian kita.

Tujuan

Setelah menyelesaikan sesi ini, Anda diharapkan:

- Memahami tujuan dan alur program ini
- Mengenali pola penggunaan digital pribadi
- Mulai menyadari dampak penggunaan digital terhadap diri Anda
- Memiliki komitmen untuk menjalani proses perubahan
- Mulai mengamati kebiasaan digital secara lebih sadar

Waktu

± 60–90 menit (fleksibel, bisa disesuaikan dengan waktu Anda)

Cara Mengikuti Sesi Ini

Sesi ini dilakukan secara mandiri. Anda akan:

- Membaca materi singkat
- Mengisi lembar kerja
- Melakukan refleksi pribadi

Tidak perlu terburu-buru, yang paling penting adalah **jujur dan sadar** dalam menjawab.

Alat yang Dibutuhkan

- Modul *Digital Well-Being*
- Alat tulis atau catatan digital
- Aplikasi *Screen Time/Digital wellbeing/* Aplikasi pemantau aktivitas digital yang digunakan

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Mulai dari Diri Anda (±10 menit)

Luangkan waktu sejenak untuk menjawab pertanyaan berikut pada lembar kerja Anda:

- Mengapa saya mengikuti program ini?
- Apa yang membuat saya ingin mengubah cara saya menggunakan teknologi?

*Tidak ada jawaban benar atau salah.
Fokus pada kejujuran diri*

2. Cek Kebiasaan Digital Anda (±10–15 menit)

Sekarang, buka fitur **Screen Time / Digital Wellbeing** di HP Anda.

Catat pada lembar kerja:

- Total waktu penggunaan layar per hari
- 3 aplikasi yang paling sering Anda gunakan
- Waktu penggunaan tertinggi (misalnya malam hari, pagi, sore, dll)

Kemudian jawab pada lembar kerja:

- Apakah ini sesuai dengan yang saya rencanakan?
- Apa yang paling mengejutkan bagi saya dari aktivitas digital yang telah dilakukan?

*Tujuan langkah ini adalah melihat fakta,
bukan menghakimi diri*

3. Pahami Pola Penggunaan Digital (±15–20 menit)

Mengapa Kita Perlu Memahami Pola Penggunaan Digital?

Sebagian besar perilaku digital yang kita lakukan sebenarnya berlangsung secara otomatis. Banyak orang membuka media sosial, memeriksa notifikasi, atau berpindah aplikasi tanpa benar-benar menyadari alasan mereka melakukannya.

Dalam psikologi perilaku, kebiasaan terbentuk melalui 3 pola utama, yaitu:

- **Pemicu** sebagai situasi yang memunculkan dorongan untuk menggunakan teknologi.
- **Perilaku** sebagai tindakan yang dilakukan setelah muncul pemicu.
- **Hasil** sebagai konsekuensi yang dirasakan setelah perilaku dilakukan.

Dengan memahami pola ini, kita dapat mengenali situasi yang memicu penggunaan digital berlebihan dan mulai mengembangkan strategi untuk mengelolanya.

Sekarang, bacalah dan refleksikan:

- **Pengguna pasif vs pengguna sadar**
 - Pengguna Pasif, **cenderung** menggunakan tanpa berpikir (*scrolling* tanpa sadar)
 - Pengguna Sadar, **cenderung** menggunakan dengan tujuan jelas
- **Kebiasaan otomatis (*autopilot*)**

Sering kali kita membuka HP tanpa sadar kenapa.
- **Lingkaran kebiasaan digital**
 - Ada pemicu (bosan, notifikasi)
 - Lalu perilaku (*scrolling*, buka aplikasi)
 - Lalu hasil (lega, tapi kadang menyesal)

Refleksikan dan Tulis pada lembar kerja:

- Saya lebih sering menggunakan teknologi secara sadar atau otomatis?
- Saya sulit mengendalikan diri untuk terus mengecek notifikasi di perangkat digital karena (*lanjutkan kalimat ini, gunakan waktu refleksi yang Anda butuhkan*)
- Saya paling sering melakukan aktivitas digital yang saya sadar tidak baik, seperti.... (*lanjutkan kalimat ini, gunakan waktu refleksi yang Anda butuhkan*)
- Setelah saya merasa puas beraktivitas digital, perasaan saya menjadi... (*lanjutkan kalimat ini, gunakan waktu refleksi yang Anda butuhkan*)

4. **Buat Komitmen untuk Diri Sendiri (±15 menit)**

Sekarang, buat komitmen pribadi Anda pada lembar kerja:

Tuliskan:

- Tujuan Anda mengikuti program ini
- Hal yang ingin Anda ubah
- Komitmen Anda (contoh):
 - *Saya akan mengikuti semua sesi*
 - *Saya akan mengisi latihan dengan jujur*
 - *Saya akan meluangkan waktu khusus tanpa distraksi*
 -

Tambahkan:

- Tanggal
- Tanda tangan (opsional, tapi disarankan)

Tuliskan kalimat ini dengan penuh kesadaran dan komitmen diri

Saya berkomitmen untuk menjadi pengguna teknologi yang lebih sadar dan bertanggung jawab

5. Kenali Pengalaman Digital Anda (±20 menit)

Silahkan isikan pada lembar kerja:

- **Harapan Saya**
 - Apa yang ingin saya ubah dari kebiasaan digital saya?
 - Apa yang ingin saya capai?
- **Kebiasaan Saat ini**
 - Kapan saya paling sering menggunakan teknologi?
 - Aktivitas digital apa yang paling banyak menyita waktu saya?
 - Kapan saya merasa penggunaan saya tidak sehat?
- **Dampak yang Saya Rasakan**
 - Dampak Positif:
 - Dampak Negatif:

Langkah ini membantu Anda melihat gambaran besar kebiasaan Anda

6. Refleksi Pola Perilaku (±15–20 menit)

Coba identifikasi pola berikut dari pengalaman Anda, dan tuliskan pada lembar kerja:

- **Pemicu**
Misalnya: bosan, stres, notifikasi, kebiasaan, dan seterusnya
- **Perilaku**
Misalnya: *scrolling, gaming, chatting*, dan seterusnya
- **Hasil**
Misalnya: lega, senang, tapi juga bisa lelah atau bersalah, dan seterusnya

Pertanyaan terakhir dan tuliskan pada lembar kerja:

Apakah penggunaan digital saya lebih banyak membantu atau justru menghambat hidup saya?

Tugas Setelah Sesi

Catatan Kebiasaan Digital (3 Hari)

Selama 3 hari ke depan, catat aktivitas digital Anda dengan format sederhana pada lembar kerja:

Waktu	Aktivitas	Durasi	Perasaan Sebelum	Perasaan Sesudah
-------	-----------	--------	------------------	------------------

Contoh

20.00 | Instagram | 45 Menit | Bosan | Agak lega tapi capek

Tujuan:

- Membantu Anda lebih sadar
- Menjadi bahan utama untuk sesi berikutnya

Penutup Sesi

Silahkan baca dan refleksikan dalam diri:

- Tidak perlu langsung **berubah**.
- Cukup **mulai** dengan menyadari.
- Karena dari **kesadaran** inilah **perubahan** akan mulai terjadi.

Sesi 2

Memahami Digital Well-Being & Kesadaran Diri



Deskripsi

Pada sesi ini, Anda akan mulai memahami apa itu *digital well-being*, dan bagaimana penggunaan teknologi memengaruhi berbagai aspek dalam hidup Anda. Jika di sesi sebelumnya Anda mulai **menyadari pola penggunaan**, maka di sesi ini Anda akan:

- Memahami **dampaknya secara lebih menyeluruh**
- Melihat **kondisi diri Anda saat ini**
- Mulai membedakan penggunaan digital yang **mendukung vs mengganggu kehidupan**

Tujuan

Setelah menyelesaikan sesi ini, Anda diharapkan:

- Memahami konsep *digital well-being* secara lebih utuh
- Mengenali dampak penggunaan digital terhadap diri sendiri
- Lebih sadar terhadap kondisi dan kebiasaan digital pribadi
- Memiliki gambaran awal area yang perlu diperbaiki

Waktu

± 60–90 menit (fleksibel)

Cara Mengikuti Sesi

Anda akan:

- Meninjau kembali hasil sesi sebelumnya
- Mempelajari materi singkat
- Mengisi asesmen diri
- Melakukan refleksi dan pemetaan aktivitas

Alat yang Dibutuhkan

- Modul ini
- Catatan/jurnal pribadi
- Lembar kerja "*Digital Awareness Mapping*"
- Skala *Digital Well-Being* (*pre-test*)

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Meninjau Sesi Sebelumnya (± 10 menit)

Buka kembali catatan Anda dari Sesi 1, terutama:

- Hasil **Catatan Aktivitas Digital (3 hari)**
- Refleksi pola penggunaan

Jawab pertanyaan berikut:

- Apa pola penggunaan digital yang paling sering saya lakukan?
- Kapan saya paling banyak menggunakan teknologi?
- Apa yang saya rasakan setelah menggunakan teknologi?

Langkah ini membantu Anda melihat kebiasaan secara lebih jelas sebelum lanjut ke tahap berikutnya

2. Memahami *Digital Well-Being* ($\pm 20-25$ menit)

Digital well-being adalah kondisi di mana penggunaan teknologi:

- Membantu kehidupan Anda
- Tidak mengganggu keseimbangan hidup
- Tetap berada dalam kendali Anda

Untuk memahami ini, perhatikan 5 aspek berikut:

(1) Kognitif (Pikiran)

- Apakah penggunaan digital membantu Anda fokus atau justru mengganggu?
- Apakah Anda mudah terdistraksi?

(2) Emosional (Perasaan)

- Bagaimana perasaan Anda setelah menggunakan media sosial atau aplikasi lain?
- Lebih tenang, atau justru cemas dan lelah?

(3) Fisik

- Apakah Anda sering merasa lelah, kurang tidur, pegal, atau gangguan fisik lainnya karena penggunaan perangkat?

(4) Sosial

- Apakah teknologi membantu hubungan Anda dengan orang lain?
- Atau justru membuat Anda lebih menjauh dari interaksi nyata?

(5) Perilaku (Kebiasaan)

- Apakah Anda menggunakan teknologi sesuai kebutuhan, atau sulit berhenti?

Refleksi

Dari 5 aspek di atas, bagian mana yang paling terdampak dalam hidup saya?

3. Mengukur Kondisi Diri (±15 menit)

Sekarang, isi Skala *Digital Well-Being* (*pre-test*) yang telah disediakan.

Tujuan:

- Mengetahui kondisi awal Anda
- Menjadi pembanding setelah program selesai

Tips:

- Jawab dengan jujur
- Jangan berpikir terlalu lama
- Pilih sesuai kondisi Anda saat ini

4. Memetakan Aktivitas Digital (±20 menit)

Gunakan lembar kerja: "Digital Awareness Mapping"

Kelompokkan aktivitas digital Anda ke dalam dua kategori:

(1) Aktivitas yang Mendukung (Produktif)

Contoh:

- Belajar / membaca
- Bekerja
- Komunikasi yang bermakna

(2) Aktivitas yang Mengganggu (Distraktif)

Contoh:

- *Scrolling* tanpa tujuan
- Penggunaan berlebihan
- Menunda pekerjaan

Aktivitas Tambahan: Menghitung Biaya Digital

Kadang kita tidak menyadari bahwa penggunaan digital yang berlebihan memiliki konsekuensi tertentu. Luangkan waktu untuk merefleksikan pertanyaan berikut.

Aktivitas digital yang paling banyak menyita waktu saya:

Dampak yang saya rasakan:

- Kualitas tidur menurun
- Konsentrasi terganggu
- Produktivitas menurun
- Hubungan sosial terganggu
- Mood menjadi lebih buruk
- Aktivitas fisik berkurang
- Lainnya: _____

Refleksi:

Jika kebiasaan ini terus berlanjut selama satu tahun ke depan, apa dampaknya bagi hidup saya?

Refleksi

Apakah waktu saya lebih banyak ke arah produktif atau distraktif?

5. Refleksi Diri (± 10–15 menit)

Jawab dengan jujur:

“Apa yang saya sadari dari pola penggunaan digital saya selama ini?”

Jika perlu, tambahkan:

- Hal yang membuat Anda cukup terkejut
- Hal yang mulai ingin Anda ubah

Tidak perlu sempurna yang penting mulai sadar

Rangkuman Pribadi

Lengkapi kalimat berikut:

- Selama ini, saya menggunakan teknologi lebih banyak untuk...”
- “Dampak terbesar yang saya rasakan adalah...”
- “Hal yang paling ingin saya ubah adalah...”

Tugas Setelah Sesi

Lanjutkan **Catatan Aktivitas Digital**, tetapi sekarang tambahkan:

Tandai setiap aktivitas:

- (P) = Produktif
- (D) = Distraktif

Tujuan

- Membantu Anda melihat pola dengan lebih jelas
- Menjadi dasar untuk belajar mengatur penggunaan digital (Sesi 3)

Indikator Keberhasilan Sesi Ini

Anda sudah berada di jalur yang tepat jika:

- Memahami apa itu *digital well-being*
- Mulai menyadari dampak penggunaan digital terhadap diri
- Dapat membedakan aktivitas produktif vs distraktif
- Memiliki gambaran area yang ingin diperbaiki

Penutup Sesi

Anda mungkin mulai melihat hal-hal yang sebelumnya tidak disadari.

Itu bukan tanda masalah—

itu tanda bahwa Anda mulai **lebih sadar**.

Dan kesadaran adalah langkah penting menuju perubahan.

Sesi 3

Regulasi Diri Digital



Deskripsi

Di Sesi ini, Anda akan mulai **mengatur kebiasaan digital secara nyata**.

Jika sebelumnya Anda sudah:

- Menyadari pola penggunaan
- Memahami dampaknya

Sekarang Anda akan:

- Mengenali **pemicu kebiasaan digital**
- Memahami **pola kebiasaan (pemicu → aksi → hasil)**
- Mencoba **strategi praktis untuk mengendalikan distraksi**
- Menyusun **rencana pribadi yang bisa langsung diterapkan**

Tujuan

Setelah sesi ini, Anda diharapkan:

- Mampu mengenali pemicu kebiasaan digital Anda
- Memahami pola kebiasaan yang berulang
- Mencoba teknik sederhana untuk mengatur penggunaan digital
- Memiliki rencana konkret untuk mengontrol distraksi

Waktu

± 90–120 menit (fleksibel)

Alat yang Dibutuhkan

- Lembar kerja "Trigger & Habit Tracker"
- Lembar kerja Rencana Kendali Digital
- Timer / aplikasi screentime/digital wellbeing
- Catatan pribadi

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Review & Pengantar (±10 menit)

Lihat kembali hasil Sesi 2:

- Aktivitas produktif vs distraktif
- Catatan Aktivitas Digital

Jawab:

- Kapan saya paling sering terdistraksi?
- Aktivitas digital apa yang paling sulit saya kendalikan?

Mengapa Mengendalikan Perilaku Digital Tidak Mudah?

Platform digital dirancang untuk menarik perhatian pengguna selama mungkin. Notifikasi, algoritma rekomendasi, dan berbagai bentuk umpan balik instan membuat kita terdorong untuk terus kembali menggunakan aplikasi.

Karena itu, kesulitan mengendalikan penggunaan digital bukan semata-mata disebabkan oleh kurangnya kemauan, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan digital yang sangat menarik perhatian.

Kabar baiknya, kemampuan mengelola perhatian dan perilaku digital dapat dilatih melalui strategi regulasi diri yang sederhana namun konsisten.

Ini akan menjadi fokus perubahan Anda

2. Kenali Pemicu (±20–25 menit)

Gunakan lembar kerja ***“Trigger & Habit Tracker”***

Tuliskan situasi yang sering membuat Anda menggunakan teknologi secara otomatis:

Contoh pemicu:

- Bosan
- Stres
- Menunggu
- Notifikasi masuk
- Kebiasaan (misal: bangun tidur langsung buka HP)

Refleksi

*Pemicu apa yang paling sering muncul?
Apakah saya menyadarinya sebelumnya?*

3. Pahami Pola Kebiasaan (±20 menit)

Sekarang, lihat kebiasaan Anda sebagai pola sederhana:

Pemicu → Perilaku → Hasil

Contoh:

- Bosan → scrolling → merasa terhibur (sementara)
- Notifikasi → buka aplikasi → kehilangan fokus

Tuliskan 2–3 pola Anda sendiri.

Pertanyaan:

- Apakah hasilnya benar-benar membantu saya?
- Atau justru membuat saya menunda hal penting?

Kesadaran pola ini adalah kunci perubahan

4. Memahami Kendali Diri (±15–20 menit)

Bacalah dan refleksikan:

- **Kendali diri bukan berarti menahan diri terus-menerus**
Tetapi kemampuan untuk **memilih respon yang lebih tepat**
- **Delay (menunda sebentar) bisa mengubah keputusan**

Contoh:

- Tidak langsung membuka notifikasi
- Menunggu 5–10 menit sebelum membuka aplikasi

Refleksi

*Apakah saya biasanya langsung merespon,
atau bisa menunda?*

5. Latihan Strategi Regulasi (±30 menit)

Sekarang Anda akan mencoba beberapa strategi sederhana.

Pilih minimal **2 strategi** untuk dicoba:

(1) *Time Blocking*

Tentukan waktu khusus untuk:

- Bekerja/fokus
- Hiburan digital

Contoh:

- 19.00–20.00 → bebas sosial media
- Selain itu → dibatasi

- (2) Kontrol Notifikasi
 - Matikan notifikasi yang tidak penting
 - Sisakan hanya yang benar-benar dibutuhkan
- (3) *Digital Pause*

Saat ingin membuka aplikasi:

 - Berhenti 5–10 detik
 - Tanyakan: ***“Saya mau buka ini untuk apa?”***
- (4) Batasi Akses
 - Gunakan timer
 - Pindahkan aplikasi distraktif ke folder tersembunyi
- (5) Teknik Podomoro Digital

Langkah:

 - Fokus selama 25 menit
 - Istirahat 5 menit
 - Ulangi 4 kali
 - Setelah itu istirahat lebih panjang

Teknik ini membantu mengurangi gangguan digital saat belajar atau bekerja.

CATAT!

- Strategi apa yang Anda pilih?
- Kapan Anda akan mencobanya?

6. Susun Rencana Pribadi (± 15–20 menit)

Isi lembar kerja Rencana Kendali Digital

Lengkapi:

- Kebiasaan yang ingin saya ubah:
- Pemicu utama saya:
- Strategi yang akan saya gunakan:
- Kapan saya mulai:
- Target kecil saya (realistis):

Contoh:

- Mengurangi scrolling malam hari
- Tidak membuka HP setelah jam 22.00

***Mulai dari perubahan kecil,
bukan langsung besar***

Tugas Setelah Sesi

Selama 3–5 hari ke depan:

- Terapkan strategi yang sudah Anda pilih
- Catat pengalaman Anda:
 - Berhasil atau tidak
 - Apa yang membantu
 - Apa yang masih sulit

Tujuan:

- Melatih konsistensi
- Melihat apa yang efektif untuk diri Anda

Indikator Keberhasilan Sesi Ini

Anda berada di jalur yang tepat jika:

- Mampu mengenali pemicu kebiasaan digital
- Memahami pola kebiasaan Anda
- Mencoba minimal 1–2 strategi regulasi
- memiliki rencana konkret yang bisa dijalankan

Penutup Sesi

Mengubah kebiasaan **bukan** tentang menjadi sempurna.

Tetapi tentang:

- Lebih sadar
- Lebih memilih
- Sedikit lebih terkendali dari sebelumnya

*Perubahan kecil yang konsisten
akan lebih berdampak daripada
perubahan besar yang tidak bertahan*

Sesi 4

Optimalisasi Aktivitas Digital yang Berkualitas



Mengapa Tidak Cukup Hanya Mengurangi Penggunaan Digital?

Banyak program pengelolaan penggunaan teknologi berfokus pada pengurangan *screen time*. Padahal, penggunaan digital yang rendah belum tentu menunjukkan *digital well-being* yang baik.

Yang lebih penting adalah bagaimana teknologi digunakan.

Seseorang dapat menghabiskan waktu cukup lama menggunakan teknologi untuk belajar, bekerja, atau menjaga hubungan sosial yang bermakna. Sebaliknya, seseorang dapat menggunakan teknologi dalam waktu singkat tetapi mengalami distraksi yang besar.

Karena itu, sesi ini membantu peserta mengarahkan penggunaan digital agar lebih sesuai dengan tujuan hidup dan nilai pribadi.

Deskripsi

Di sesi ini, Anda akan mengarahkan penggunaan teknologi agar **lebih bermakna, produktif, dan mendukung kualitas hidup**. Jika di sesi sebelumnya Anda belajar:

- Mengurangi distraksi
- Mengontrol kebiasaan

Maka di sesi ini, Anda akan:

- Menentukan tujuan penggunaan digital Anda
- Memilih aktivitas yang memberi manfaat nyata
- Menyusun rencana penggunaan digital yang lebih berkualitas

Tujuan

Setelah sesi ini, Anda diharapkan:

- Mampu mengarahkan penggunaan digital ke hal yang lebih bermakna
- Memahami perbedaan aktivitas yang sekadar “mengisi waktu” vs yang “memberi nilai”
- Memiliki rencana penggunaan digital yang lebih produktif
- Mulai menggunakan teknologi secara lebih sadar dan terarah

Waktu

± 90–120 menit (fleksibel)

Alat yang Dibutuhkan

- Lembar kerja “Digital Value Alignment”
- Lembar kerja “Rencana Aktivitas Digital Berkualitas”
- Checklist aktivitas berkualitas
- Catatan pribadi

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Review Sesi Sebelumnya (± 10 menit)

Lihat kembali hasil Sesi 3:

- Strategi regulasi yang Anda coba
- Pengalaman selama beberapa hari terakhir

Lalu jawab, pertanyaan di bawah ini:

- Strategi apa yang paling membantu saya?
- Kapan saya masih sulit mengontrol diri?

Ini akan membantu Anda merancang penggunaan yang lebih baik, bukan hanya mengurangi

2. Menentukan Nilai & Tujuan Digital ($\pm 20-25$ menit)

Sekarang, tanyakan pada diri Anda:

“Saya ingin teknologi membantu saya dalam hal apa?”

Gunakan lembar kerja ***“Digital Value Alignment”***

Isi bagian berikut:

(1) Hal yang Penting dalam Hidup Saya

Contoh:

- Belajar / pengembangan diri
- Pekerjaan / karier
- Relasi / keluarga
- Kesehatan / keseimbangan hidup

(2) Peran Teknologi

Bagaimana teknologi bisa membantu saya di area tersebut?

Contoh:

- Belajar, seperti kursus *online*
- Relasi, seperti komunikasi yang lebih bermakna

Refleksi

Apakah penggunaan digital saya saat ini sudah sesuai dengan nilai hidup saya?

3. Evaluasi Aktivitas Digital (±20 menit)

Sekarang, lihat kembali kebiasaan Anda.

Kelompokkan aktivitas Anda menjadi:

(1) Aktivitas Bermakna (Memberi Manfaat)

Contoh:

- Belajar
- Bekerja
- Komunikasi penting
- Pengembangan diri

(2) Aktivitas Netral

Contoh:

Hiburan secukupnya

(3) Aktivitas Tidak Bermakna (Cenderung Mengganggu)

Contoh:

- Scrolling tanpa tujuan
- Penggunaan berlebihan saat waktu libur
- Distraksi saat bekerja

Pertanyaan Penting!

*Aktivitas mana yang paling banyak menghabiskan waktu saya?
Apakah seimbang dengan hal yang penting bagi saya?*

4. Menyusun Aktivitas Digital Berkualitas (±25–30 menit)

Sekarang, pilih aktivitas digital yang ingin Anda **tingkatkan kualitasnya**.

Fokus pada 3 area:

(1) Edukasi

Contoh:

- Membaca artikel
- Mengikuti kursus
- Menonton konten pembelajaran

(2) Relasi

Contoh:

- Komunikasi yang lebih bermakna
- Menjaga hubungan dengan orang terdekat

(3) Produktivitas

Contoh:

- bekerja fokus
- menggunakan tools yang mendukung pekerjaan

Tugas Anda!

Tuliskan minimal: 2 aktivitas yang ingin Anda tambah dan 2 aktivitas yang ingin Anda kurangi.

Ingat: tujuan bukan hanya mengurangi, tetapi mengganti dengan yang lebih baik

5. Susun Rencana Nyata (±25 menit)

Gunakan template **"Productive Digital Plan"**

Lengkapi:

- Aktivitas yang akan saya lakukan:
- Kapan saya melakukannya:
- Berapa lama:
- Strategi agar konsisten:

Contoh:

- Belajar *online* 30 menit setiap malam
- Mengurangi sosial media saat jam kerja

Tips

- 1. Buat rencana yang realistis**
- 2. Mulai dari hal kecil tapi konsisten**

6. Komitmen Pribadi (±10 menit)

Lengkapi kalimat ini:

"Mulai hari ini, saya akan menggunakan teknologi untuk..."

Tambahkan:

- Satu perubahan utama yang ingin Anda jaga
- Satu kebiasaan yang ingin Anda bangun

Komitmen ini untuk diri Anda sendiri!

Tugas Setelah Sesi

Selama 3–5 hari ke depan:

- Jalankan rencana yang sudah Anda buat
- Catat:
 - Aktivitas yang berhasil dilakukan
 - Hambatan yang muncul
 - Perasaan setelah melakukannya

Tujuan:

- Melatih konsistensi
- Melihat manfaat dari perubahan

Indikator Keberhasilan Sesi Ini

Anda berada di jalur yang tepat jika:

- Mampu membedakan aktivitas bermakna vs tidak
- Memiliki rencana penggunaan digital yang lebih produktif
- Mulai mengarahkan penggunaan teknologi sesuai tujuan hidup
- Mencoba mengganti kebiasaan lama dengan yang lebih berkualitas

Penutup

Menggunakan teknologi dengan baik bukan berarti menghindarinya, tetapi **menggunakannya dengan tujuan yang jelas**.

Bukan sekadar “menghabiskan waktu”, tetapi **mengisi waktu dengan sesuatu yang bernilai**.

Sesi 5

Evaluasi, Refleksi dan Keberlanjutan



Deskripsi

Ini adalah sesi terakhir dalam program ini. Di sesi ini, Anda akan:

- Melihat kembali perjalanan Anda dari awal
- Mengevaluasi perubahan yang sudah terjadi
- Memahami apa yang benar-benar berdampak bagi Anda
- Memperkuat komitmen agar perubahan tetap berlanjut

Sesi ini penting untuk memastikan bahwa perubahan yang Anda mulai **tidak berhenti di sini**, tetapi menjadi bagian dari kebiasaan Anda ke depan.

Tujuan

Setelah sesi ini, Anda diharapkan:

- Mengetahui perubahan kondisi diri (sebelum vs sesudah program)
- Mampu merefleksikan pengalaman selama mengikuti program
- Memahami strategi yang paling efektif untuk diri Anda
- Memiliki komitmen untuk mempertahankan perubahan positif

Waktu

± 60–90 menit (fleksibel)

Alat yang Dibutuhkan

- Skala Digital Well-Being (Post-Test)
- Lembar kerja refleksi akhir
- Formulir evaluasi program
- Catatan pribadi dari sesi sebelumnya

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Mengukur Kembali Kondisi Diri (± 20 menit)

Isi kembali **Skala Digital Well-Being (Post-Test)**.

Setelah selesai, bandingkan dengan hasil awal (pre-test)!

Refleksikan:

- Apakah ada perubahan?
- Di aspek apa perubahan paling terasa?
- Bagian mana yang masih perlu diperbaiki?

Fokus pada perubahan, sekecil apa pun itu.

2. Refleksi Perjalanan Anda (± 20 menit)

Gunakan lembar kerja **Refleksi Akhir**.

- (1) Perubahan yang saya Rasakan
 - Apa yang berbeda dari kebiasaan digital saya sekarang?
 - Apa yang dulu sering saya lakukan, tapi sekarang mulai berkurang?
- (2) Hal yang Paling Membantu
 - Strategi apa yang paling efektif untuk saya?
 - Apa yang membuat saya bisa berubah?
- (3) Tantangan yang Masih Ada
 - Kapan saya masih kesulitan mengontrol diri?
 - Situasi apa yang masih menjadi tantangan?

*Refleksi ini membantu Anda memahami diri,
bukan menghakimi diri*

3. Evaluasi Program ($\pm 10-15$ menit)

Berikan penilaian jujur terhadap program ini:

- Bagian mana yang paling bermanfaat?
- Bagian mana yang kurang membantu?
- Apa yang bisa diperbaiki?

4. Menyusun Komitmen Ke Depan (±15–20 menit)

Sekarang, fokus pada langkah berikutnya.

Lengkapi:

- Kebiasaan digital yang ingin saya pertahankan:
- Kebiasaan yang masih ingin saya perbaiki:
- Strategi yang akan terus saya gunakan:

Tulis komitmen Anda!

“Saya akan terus menggunakan teknologi secara sadar, terarah, dan bertanggung jawab untuk mendukung kualitas hidup saya.”

Tambahkan:

- 1 hal kecil yang akan Anda mulai minggu ini
- 1 hal yang akan Anda hindari mulai minggu ini

Penutup Pribadi

Luangkan waktu sejenak dan jawab:

- Apa pelajaran paling penting yang saya dapatkan dari program ini?
- Bagaimana saya melihat diri saya sekarang dalam menggunakan teknologi?

Rangkuman Perjalanan

Anda telah melalui:

- Sesi 1 → menyadari pola penggunaan
- Sesi 2 → memahami dampak digital
- Sesi 3 → belajar mengatur diri
- Sesi 4 → mengoptimalkan penggunaan
- Sesi 5 → mengevaluasi dan memperkuat perubahan

Indikator Keberhasilan

Anda telah berkembang jika:

- Terdapat perubahan (kecil atau besar) dalam kebiasaan digital Anda
- Anda lebih sadar dalam menggunakan teknologi
- Anda memiliki strategi yang bisa digunakan ke depan
- Anda berkomitmen untuk melanjutkan perubahan

Penutup

Perubahan yang Anda lakukan mungkin belum sempurna.

Namun yang terpenting:

Anda sudah **lebih sadar, lebih memilih, dan lebih mengendalikan** dibandingkan sebelumnya.

Dan itu adalah langkah besar.

Penutup



Perkembangan teknologi digital telah menghadirkan berbagai kemudahan sekaligus tantangan dalam kehidupan manusia modern. Di tengah intensitas penggunaan yang semakin tinggi, kemampuan individu untuk mengelola interaksi dengan teknologi menjadi aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Digital well-being tidak lagi dapat dipahami sebagai sekadar pengurangan penggunaan perangkat digital, melainkan sebagai proses aktif dalam membangun relasi yang sehat, sadar, dan bermakna dengan teknologi.

Modul intervensi Digital Well-Being ini disusun sebagai upaya untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui pendekatan psikologis yang sistematis dan aplikatif. Dengan berlandaskan pada dua mekanisme utama, yaitu regulasi diri digital dan optimalisasi aktivitas digital berkualitas, modul ini menekankan pentingnya peran individu sebagai agen aktif dalam mengarahkan perilaku digitalnya. Proses intervensi yang dirancang melalui lima sesi utama memungkinkan peserta untuk secara bertahap mengenali pola penggunaan digital, mengembangkan kemampuan pengendalian diri, mengarahkan penggunaan teknologi secara lebih bermakna, serta mengintegrasikan perubahan tersebut ke dalam kebiasaan sehari-hari.

Melalui berbagai aktivitas reflektif, latihan perilaku, serta penyusunan rencana aksi personal, modul ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman, tetapi juga mendorong perubahan nyata dalam kehidupan peserta. Pendekatan yang digunakan menempatkan perubahan sebagai proses bertahap, sehingga keberhasilan tidak diukur dari perubahan yang instan, melainkan dari konsistensi dalam membangun kebiasaan kecil yang adaptif.

Penulis menyadari bahwa modul ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam hal cakupan maupun implementasi. Oleh karena itu, pengembangan lebih lanjut sangat diperlukan, baik melalui uji efektivitas yang lebih luas, adaptasi pada berbagai kelompok populasi, maupun integrasi dengan pendekatan intervensi psikologis lainnya. Masukan dari praktisi, akademisi, dan pengguna modul menjadi sangat penting dalam proses penyempurnaan ke depan.

Akhirnya, besar harapan bahwa modul ini dapat menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis yang relevan dengan tantangan era digital. Semoga modul ini dapat membantu individu untuk tidak sekadar menjadi pengguna teknologi, tetapi mampu menjadi pengelola yang sadar, reflektif, dan bertanggung jawab dalam memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis.

*Teknologi akan selalu berkembang,
namun kemampuan kita untuk mengelolanya
adalah kunci untuk tetap seimbang.*

Lembar Lampiran



Lembar Kerja Sesi 1

Lembar kerja *Digital Self-Awareness*

A. Alasan Mengikuti Program

- Mengapa saya mengikuti program ini?
.....
- Apa yang ingin saya ubah dari penggunaan digital saya?
.....

B. Data Penggunaan Digital (*Screen Time*)

Komponen	Jawaban
Total <i>screen time</i> per hari	
3 aplikasi paling sering digunakan	1. 2. 3.
Waktu penggunaan tertinggi	<ul style="list-style-type: none">▪ Pagi▪ Siang▪ Malam

C. Refleksi Awal

- Apakah penggunaan ini sesuai dengan rencana saya?
.....
- Hal yang paling mengejutkan:
.....

D. Pola Penggunaan

- Saya lebih sering menggunakan teknologi secara:
 Sadar Otomatis
- Saya sulit mengendalikan diri karena:
.....
- Aktivitas digital yang sering saya lakukan tanpa sadar:
.....
- Setelah menggunakan digital, saya merasa:
.....

E. Pemetaan Pengalaman Digital

Aspek	Jawaban
Harapan Saya	
Kebiasaan saat ini	
Dampak Positif	
Dampak Negatif	

F. Analisis Pola Perilaku

Pemicu	Perilaku (<i>Behavior</i>)	Hasil (<i>Outcome</i>)

LOG AKTIVITAS DIGITAL (3–5 HARI)

Catatan Aktivitas Digital

Hari/Tanggal	Waktu	Aktivitas Digital	Durasi	P/D*	Perasaan Setelah

Keterangan: P: Produktif D: Distraktif

Lembar Kerja Sesi 2

Digital Awareness Mapping

A. Aktivitas Digital

1. Aktivitas Produktif

-
-

2. Aktivitas Distraktif

-
-

B. Refleksi

- Aktivitas yang paling menghabiskan waktu:
.....
- Penggunaan saya lebih dominan:
 Produktif Distraktif

C. Dampak Digital Well-Being

Aspek	Dampak
Kognitif	
Emosi	
Sosial	
Perilaku	
Fisik	

D. Rangkuman Diri

- Saya menggunakan teknologi untuk:
.....
- Dampak terbesar:
.....
- Hal yang ingin saya ubah:
.....

Lembar Kerja Sesi 3

A. Trigger & Habit Tracker

Pemicu	Situasi	Intensitas Dorongan (Rentang 1-10)	Perilaku	Hasil

B. Rencana Kendali Digital

- Kebiasaan yang ingin saya ubah:
.....
- Pemicu utama:
.....
- Strategi yang digunakan:
 - Time Blocking
 - Kontrol Notifikasi
 - Digital Pause
 - Pembatasan Akses
- Rencana tindakan:
.....
- Target kecil (realistis):
.....
- Waktu mulai:
.....

Lembar Kerja Sesi 4

Digital Value Alignment

A. Nilai Hidup Saya

- Pendidikan
- Karier
- Relasi
- Kesehatan
- Lainnya:

B. Peran Teknologi dalam Hidup Saya

.....

C. Evaluasi Aktivitas

Kategori	Aktivitas
Bermakna	
Netral	
Tidak Bermakna	

D. Productive Digital Plan

- Aktivitas yang ingin ditambah:
 1.
 2.
- Aktivitas yang ingin dikurangi:
 1.
 2.

Rencana Implementasi

Aktivitas	Waktu	Durasi	Strategi

FORMAT KOMITMEN PESERTA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama:

Tanggal:

Menyatakan bahwa saya berkomitmen untuk:

- Mengikuti seluruh sesi intervensi
- Mengisi lembar kerja dengan jujur
- Mencoba strategi yang diberikan
- Melakukan refleksi diri secara terbuka

Komitmen pribadi saya:

.....
.....

Pernyataan Komitmen:

"Saya berkomitmen untuk menjadi pengguna teknologi yang lebih sadar, terarah, dan bertanggung jawab."

Tanda tangan: _____

Nama Lengkap

Lembar Kerja Sesi 5

Refleksi Akhir

A. Perubahan yang Saya Rasakan

.....

B. Strategi yang Paling Membantu

.....

C. Tantangan yang Masih Ada

.....

Komitmen Ke Depan

- Kebiasaan yang akan dipertahankan:

.....

- Kebiasaan yang masih diperbaiki:

.....

- Strategi yang akan digunakan:

.....

Lembar Evaluasi Program

Berikan penilaian (1–5)

1 = sangat tidak setuju | 5 = sangat setuju

Pernyataan	Skor
Modul mudah dipahami	
Materi relevan dengan kehidupan saya	
Aktivitas membantu refleksi diri	
Strategi mudah diterapkan	
Program membantu perubahan perilaku	
Saya merasa lebih sadar menggunakan teknologi	
Saya akan melanjutkan kebiasaan ini	

Pertanyaan Terbuka

1. Bagian paling bermanfaat:
.....
2. Bagian yang perlu diperbaiki:
.....
3. Saran untuk pengembangan program:
.....

Cara Memahami Hasil Skala *Digital Well-Being*

Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *digital well-being* yang lebih baik.

Perubahan skor dari *pre-test* ke *post-test* dapat digunakan untuk melihat perkembangan selama mengikuti program.

Perhatikan terutama perubahan pada aspek:

- Regulasi diri digital
- Pengelolaan perhatian digital
- Keseimbangan aktivitas digital dan non-digital
- Penggunaan digital yang bermakna

Peningkatan skor menunjukkan bahwa peserta mulai mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan teknologi.

Checklist Pelaksanaan Program

Aktivitas	Ya	Tidak
Mengisi pre-test		
Mengikuti sesi 1		
Mengisi log aktivitas digital		
Mengikuti sesi 2		
Mengikuti sesi 3		
Mencoba strategi regulasi		
Mengikuti sesi 4		
Mengikuti sesi 5		
Mengisi post-test		



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada
2026