



DIGITAL WELLNESS

SEHAT DAN BIJAK DI ERA DIGITAL



Digital Wellness adalah kemampuan untuk menggunakan teknologi digital secara sadar, bertanggung jawab dan seimbang dengan kehidupan sehari-hari. Digital Wellness juga diartikan sebagai kemampuan untuk menetapkan batasan digital, termasuk waktu layar, jenis konten, dan interaksi online, demi menjaga kesejahteraan diri. Tujuannya untuk menjaga kesehatan secara fisik, mental, dan emosional. Intinya, agar teknologi mendukung kita bukan mengendalikan kita.

KENAPA PENTING DI ERA AI?

Mencegah Krisis Kesehatan Mental

Penggunaan teknologi digital berlebihan (termasuk AI) dapat menyebabkan cemas, susah tidur, FOMO, dan dapat menurunkan kemampuan berpikir kritis.

Melindungi Generasi Muda

Anak-anak dan remaja rentan kecanduan gadget, hoaks, dan masalah mental akibat screen time berlebihan.

Menjaga Kualitas Hidup

Sekarang, teknologi memengaruhi cara kita hidup. Digital wellness membantu kita pakai teknologi secara bijak agar hidup jadi lebih baik.

Edukasi Mendesak

Rata-rata orang Indonesia memakai gadget 5-6 jam sehari. Hal ini memicu stres, digital fatigue, dan mudah terpapar hoaks. Oleh karena itu, edukasi penting dilakukan.

PRINSIP DIGITAL WELLNESS

- Sadar**
Tahu tujuan saat menggunakan gadget.
- Seimbang**
Mengatur waktu online dan offline.
- Aman**
Pastikan keamanan data pribadi terjaga.
- Positif**
Konsumsi & bagikan konten bermanfaat.

TIPS PRAKTIS DIGITAL WELLNESS

- Batasi screen time harian.**
- Hindari gadget 1 jam sebelum tidur.**
- Matikan notifikasi tidak penting.**
- Terapkan aturan 20-20-20 untuk mata.**
- Seimbangkan dengan aktivitas fisik.**
- Luangkan waktu untuk digital detox.**



DISKOMINFOS PROVINSI BALI

PROGRAM LITERASI KESADARAN KEAMANAN SIBER

Ingin mendapatkan informasi terbaru dan konten literasi keamanan siber ?
Ayo berlangganan KABAR LENTERA (GRATIS !) di <https://balikom.info/kabarlentera>



SECURITY
IS INCOMPLETE WITHOUT U
#JagaRuangSiber



SAYA NETIZEN CERDAS

DISKOMINFOS.BALIPROV.GO.ID

diskominfosbali

diskominfos_bali

lenterasiber

balikom.info/link/lenterasiber

TLP: CLEAR



Balai Besar Sertifikasi Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik (TTE).
Scan/Klik QR Code untuk informasi TTE.
Upload file pada <https://tse.komdigij.go.id/verifyPDF> untuk cek keaslian file.

