



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



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

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

