

## TEKS OPINI POPULER

### Layar yang Mencuri Waktu: Ketika Gadget Menjadi Penguasa Hidup Kita

*Opini | Isu Sosial & Pendidikan*

Pernahkah Anda merasa panik setengah mati hanya karena ponsel tertinggal di rumah? Atau tanpa sadar menghabiskan dua jam menggulir media sosial padahal niat awal hanya "sebentar cek notifikasi"? Jika iya, Anda tidak sendirian. Fenomena ini bukan sekadar kebiasaan buruk biasa — ini adalah tanda bahwa kita sedang berada di ambang kecanduan gadget, sebuah krisis diam-diam yang menggerogoti kualitas hidup jutaan orang, termasuk generasi muda Indonesia.

Kecanduan gadget adalah kondisi nyata yang diakui para ahli kesehatan jiwa. Menurut data We Are Social dan Hootsuite tahun 2024, rata-rata pengguna internet Indonesia menghabiskan lebih dari 7 jam 42 menit per hari di depan layar — menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan durasi penggunaan internet tertinggi di dunia. Angka ini bukan prestasi; ini alarm. Ketika layar menyita lebih dari sepertiga waktu kita dalam sehari, ada sesuatu yang serius sedang terjadi.

Kecanduan gadget merusak kemampuan fokus dan berpikir mendalam. Otak manusia dirancang untuk berpikir panjang dan reflektif, tetapi kebiasaan scrolling membentuk pola pikir serba cepat dan dangkal. Sebuah studi dari Microsoft (2015) menemukan bahwa rata-rata rentang perhatian manusia telah menyusut dari 12 detik menjadi hanya 8 detik — lebih pendek dari ikan mas. Implikasinya serius: mahasiswa kesulitan membaca buku tebal, karyawan sulit berkonsentrasi dalam rapat, dan anak-anak bosan belajar setelah tiga menit. Dunia bergerak cepat, tapi otak kita justru diperlambat oleh gadget.

Kecanduan gadget merenggut kualitas hubungan sosial yang sejati. Ironi terbesar teknologi modern adalah: alat yang katanya menghubungkan manusia justru membuat kita semakin terasing satu sama lain. Kita hadir secara fisik di meja makan keluarga, namun pikiran kita melayang ke kolom komentar Instagram. Kita duduk berdampingan dengan teman, tapi masing-masing asyik dengan ponsel sendiri. Psikolog Sherry Turkle dalam bukunya *Alone Together* menyebut fenomena ini sebagai "bersama tapi kesepian". Hubungan yang tulus membutuhkan kehadiran penuh — sesuatu yang semakin langka di era notifikasi tak henti.

Dampak gadget terhadap kesehatan fisik dan mental semakin mengkhawatirkan. Paparan cahaya biru layar sebelum tidur mengganggu produksi melatonin sehingga kualitas tidur menurun. Postur tubuh yang membungkuk menatap layar menyebabkan nyeri leher dan punggung kronis, bahkan pada usia muda. Lebih serius lagi, riset dari American Psychological Association menunjukkan korelasi kuat antara penggunaan media sosial berlebihan dengan meningkatnya tingkat depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri — terutama pada remaja perempuan yang terus-menerus membandingkan diri dengan standar kecantikan tidak realistis di layar.

Kecanduan gadget adalah ancaman nyata bagi produktivitas bangsa. Bayangkan berapa jam kerja, belajar, dan berkarya yang hilang setiap hari karena tergoda membuka aplikasi yang tidak perlu. Sebuah survei dari RescueTime menemukan bahwa pekerja rata-rata mengecek ponsel 96 kali per hari — hampir setiap sepuluh menit sekali. Setiap interupsi membutuhkan waktu rata-rata 23 menit untuk kembali fokus penuh. Artinya, produktivitas kita digerogeti habis-habisan oleh kebiasaan yang tampak sepele.

Tentu saja, gadget bukan musuh. Teknologi adalah alat yang luar biasa jika digunakan dengan bijak. Masalahnya bukan pada gadgetnya, melainkan pada relasi kita dengan gadget itu sendiri. Kita yang harus mengendalikan teknologi, bukan sebaliknya. Langkah konkret yang bisa dimulai hari ini: tetapkan "jam bebas layar" minimal satu jam sebelum tidur, aktifkan fitur screen time untuk memantau penggunaan harian, matikan notifikasi yang tidak mendesak, dan budayakan momen tanpa ponsel saat berkumpul bersama orang-orang terkasih.

Kecanduan gadget bukan takdir yang harus kita terima. Ini adalah pilihan — dan kita masih punya kuasa untuk memilih berbeda. Sudah saatnya kita angkat kepala dari layar, tatap langit, dan ingat kembali bahwa kehidupan yang paling berharga justru terjadi di luar kotak kaca kecil itu. Mulailah dari satu langkah kecil hari ini, sebelum layar benar-benar mencuri segalanya.

