

Pasangan Saya Kecanduan Smartphone



Dear ibu Wida,

Saya M, 26 tahun, telah 3 tahun menikah dengan pria yang sangat saya cintai (D, 27 tahun). Saat ini kami telah dikaruniai satu putra 2 tahun yang menggemaskan, cerewet dan sangat aktif. Semenjak saya hamil, saya memutuskan untuk tinggal di rumah dan nafkah sepenuhnya bergantung padanya. Saya bersyukur D sangat dipercaya di tempat kerjanya, saat ini ia termasuk manajer termuda.

Masalah yang saya rasakan beberapa bulan terakhir ini, saya seperti menikah dengan orang asing. Dimulai saat kantornya memberikan smartphone yang cukup mahal kepada semua manajer, disertai pesan : setiap orang wajib menjawab panggilan dari kantor, baik panggilan lisan maupun pesan-pesan tertulis. Kapanpun, bahkan saat cuti sekalipun. Sejak saat itu suami saya tidak mematikan ponsel saat tidur, dia pun selalu mengangkat telpon kapan saja, bahkan saat di bioskop, pertemuan keluarga, dan saat misa dia akan segera keluar dari ruangan untuk menjawab telpon. Rasanya hampir setiap 5 menit dia mengecek adanya pesan masuk, padahal dari getaran atau kedap-kedip lampu mestinya sudah bisa diketahui ada pesan atau tidak....

Yang membuat saya lelah saat ini, sudah *mah* dia pulang selalu di atas pukul 20.00, sampai rumah dia malah asyik lagi dengan smartphone-nya, dia bisa tersenyum riang membaca pesan-pesan. Sebaliknya saat saya bicara, dia sama sekali tidak mengacuhkan, yang menyakitkan dia mulai menolak saat si kecil mengajaknya bermain. Padahal anak 'kan juga kangen dan butuh perhatian ayahnya juga, ya bu...

Kejadian terakhir, saat perayaan Natal dan Tahun baru di rumah orang tua kami, ternyata ia pun tetap sibuk melihat smartphone-nya, padahal ada kerabat kami yang sedang mengajak bicara. Saya malu sekali! Kedua orang tua saya juga sudah protes melihat sikapnya yang sangat tidak menghargai orang lain. Yang saya heran, saat saya menyampaikan ini kepada D, dia seperti tidak merasa bersalah dan berbalik memarahi saya, saya dibilang kolot, ketinggalan jaman, gaptek... apa iya, bu?

M, Bandung

Dear M yang sedang gundah,

Saya kagum dengan komitmen M mengorbankan karier demi membesarkan anak, semoga si kecil bertumbuh dengan sehat dan cerdas. Bisa dipahami saat ini M merasa kewalahan sendiri dengan pasangan yang sangat tergantung dengan perangkat komunikasi digital, seperti smartphone yang D miliki.

Pada awalnya smartphone memang dipandang sebagai alat kerja yang paling ampuh untuk memenangkan persaingan bisnis di era yang semakin berjalan dengan cepat. Sayangnya penggunaan pada D terasa makin berlebihan, terbukti dengan adanya protes dari pasangan dan orang tua. Bisa jadi relasi sosial yang nyata pun mulai menurun kualitasnya. Istilahnya kehidupan *online* lebih diutamakan daripada kehidupan *offline*.

Saat *online*, sapaan hangat dari teman-teman dunia maya serta berbagai berita memang membuat orang masuk ke kehidupan yang lebih berwarna. Beberapa orang mulai menikmati eksistensi dirinya yang ditunjukkan melalui sharing informasi mengenai dirinya (update status), mendapatkan banyak komentar, serta memiliki banyak followers. Situasi ini membuat kita merasa sulit dan kering untuk kembali membina relasi nyata dengan

teman-teman, kerabat dan keluarga. Akan semakin berat jika orang yang sedang bersama kita juga ternyata asyik dengan gadget-nya masing-masing. Saya bersyukur M mampu membatasi penggunaan ponsel hanya sebatas kebutuhan saja. Teknologi diciptakan untuk membantu kita, kita-lah pengaturnya, jangan sampai hidup kita seperti diatur oleh teknologi, begitu bukan?

Sebuah buku “Digital Diet” dari Daniel Sieberg mengulas khusus mengenai Technology Addiction – atau kecanduan teknologi digital. Sebagai langkah pertama kita perlu melakukan **Detoksifikasi**. Tidak hanya tubuh yang butuh detoks agar lebih sehat, penggunaan sarana digital-pun perlu detoks sewaktu-waktu. Caranya : hentikan pemakaian gadget (tidak mengecek tweeter, chatting, update status) selama 2 – 7 hari, sebagai gantinya gunakan waktu kita untuk menjalankan hobi / kegiatan yang dulu kita sukai. Anggap saja gadget kita sedang rusak atau hilang. Detoks ini pada awalnya membuat kita tidak nyaman/ canggung, namun di akhirnya kita akan merasa lebih rileks, segar dan seimbang.

Setelah mampu melakukan detoks, maka kita perlu menjaga penggunaan smartphone tetap proporsional, ada beberapa tips yang bisa dilakukan :

1. **Simpan sewaktu-waktu** : saat kita makan bersama, jangan letakan smartphone di atas meja, lebih baik disimpan di saku atau di tas. Jika kita harus mengangkatnya, minta ijin dan jelaskan pada orang-orang sekitar, hal ini untuk menggambarkan penghargaan kita kepada yang ada bersama kita.
2. **Gunakan bantuan teknis** : jika kita merasa kadang lupa waktu keasyikan dengan gadget kita, temukan program yang bisa mengingatkan kita untuk mengendalikan diri dan membatasi waktu.
3. **Tidur tanpa perangkat digital**: pindahkan chargers ke luar ruang tidur kita, biarkan perangkat kita berada di ruangan lain. Mereka juga perlu memisahkan diri dari kita sewaktu-waktu.
4. **Utamakan manusia dari pada perangkat**: memang terkadang terasa berat untuk menyingkirkan smartphone atau laptop untuk kemudian memberikan perhatian penuh kepada anak, pasangan atau teman. Tapi cobalah untuk menggunakan perangkat tersebut saat kita sendirian daripada saat ada orang lain, dan coba menghargai kehadiran sesama yang sungguh nyata di sekitar kita.
5. **Pertimbangkan akibatnya** : pilihan kita terhadap kehidupan dunia maya akan berdampak terhadap situasi nyata. Contohnya, saat kita tetap terpaku kepada gadget kita, kita akan semakin sulit untuk menghargai hal-hal indah di kehidupan nyata.
6. **Kelola penggunaan perangkat kita** : idealnya, seperti kita mulai menyambungkan koneksi di pagi hari, maka kita pun mestinya mampu memutuskan koneksi sepenuhnya, dengan rela hati, di malam hari, dan berusaha fokus terhadap apa dan siapa yang ada disekitar kita.
7. **Dengarkan suara hati** : ada saat kita seperti mendengarkan bisikan halus yang mengingatkan kita sudah terlalu lama membaca pesan-pesan, chatting, bermain games di perangkat kita. Jika itu terjadi segera tutup koneksi dan kembali ke dunia nyata.

Semoga M dapat membantu D untuk kembali mengatur prioritas dalam kehidupan, membangun kehangatan keluarga dan mengasah kepekaan hati, hal-hal ini yang akan menjaga kesegaran jiwa raga kita, serta mendatangkan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Salam, Wida

Seperti yang diterbitkan Majalah Komunikasi - Bandung