

HDCU Komit Jaga Kesejahteraan ASN di Tengah Efisiensi

PALEMBANG, MEDIASRIWI-JAYA – Gubernur Sumatera Selatan Dr. H. Herman Deru bersama Wakil Gubernur Sumsel H. Cik Ujang (HDCU) menegaskan komitmen kuat Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan untuk tidak mengurangi pendapatan Aparatur Sipil Negara (ASN) sepeser pun, meskipun pemerintah tengah menerapkan kebijakan efisiensi anggaran.

Penegasan tersebut disampaikan saat HDCU memimpin Apel Gabungan ASN di lingkungan Pemprov Sumsel, Senin (5/1/2026) pagi.

Apel perdana tahun 2026 ini menjadi momentum penting bagi HDCU untuk memberikan kepastian dan rasa aman kepada seluruh ASN, sekaligus menyampaikan apresiasi atas kinerja kolektif yang

telah mengantarkan Sumsel meraih berbagai capaian strategis dan penghargaan nasional.

Dalam arahnya, Gubernur Herman Deru menyampaikan rasa bangga kepada ASN di seluruh tingkatan. Ia menegaskan bahwa kehadirannya memimpin langsung apel merupakan bentuk penghargaan atas dedikasi dan kerja keras ASN Pemprov Sumsel.

“ASN di seluruh tingkatan, saya dan Pak Wakil Gubernur bangga kepada kalian. Apel ini sengaja saya pimpin sebagai bentuk apresiasi atas kinerja luar biasa. Selama lebih dari 10 bulan kami dilantik, banyak capaian dan penghargaan yang diraih. Ini bukan semata kerja saya dan Pak Wagub, melainkan hasil kerja kolektif seluruh ASN,” tegas Herman Deru.

Ia mengungkapkan, berbagai indikator pembangunan menunjukkan progres yang menggembirakan, mulai dari pertumbuhan ekonomi, konektivitas infrastruktur, hingga penurunan angka kemiskinan. Dari sekitar 13 persen, angka kemiskinan Sumsel kini turun menjadi sekitar 10,15 persen.

“Sejak awal dilantik, cita-cita saya adalah menurunkan angka kemiskinan Sumsel hingga satu digit. Kita provinsi yang sangat kaya, dengan sektor pertanian dan perkebunan yang kuat serta etos kerja ASN yang luar biasa. Penu-runan ini menjadi bukti bahwa arah kebijakan dan kinerja ASN sudah berada di jalur yang tepat,” ujarnya.

Selain itu, Sumsel juga mencatat prestasi signifikan dalam penanga-

nan stunting. Herman Deru menyebutkan, Sumsel kini menjadi provinsi dengan prevalensi stunting terendah kedua secara nasional, setelah sebelumnya termasuk daerah dengan angka stunting yang tinggi.

Meski demikian, ia mengingatkan seluruh ASN agar tidak cepat berpuas diri dan terus meningkatkan kualitas pelayanan publik melalui kerja yang inovatif, kolaboratif, serta menjauhi sikap ego sektoral.

Memasuki tahun 2026, Gubernur secara khusus menekankan komitmen pemerintah provinsi dalam menjaga kesejahteraan ASN, termasuk di tengah kebijakan efisiensi anggaran yang diterapkan secara nasional.

“Saya tegaskan, meskipun ada

efisiensi anggaran, saya berkomitmen tidak akan mengurangi satu rupiah pun pendapatan ASN di Sumatera Selatan. ASN adalah mesin penggerak pemerintahan. Jika diibaratkan kendaraan besar, maka mesinnya harus bekerja optimal. Karena itu, pendapatan dan ekonomi ASN tidak akan kita kurangi sepeser pun,” tegasnya.

Bahkan, Herman Deru meminta ASN untuk menyampaikan komitmen tersebut kepada keluarga masing-masing agar tidak mengubah perencanaan keuangan rumah tangga, termasuk perencanaan pendidikan anak di tahun 2026.

Komitmen tersebut juga berlaku bagi PPPK paruh waktu, yang di Sumsel menerima take home pay relatif lebih baik dibandingkan se-

jumlah daerah lain.

Apel perdana ini juga dirangkaikan dengan penerapan penuh Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 10 Tahun 2024 tentang Pa-kaian Dinas ASN.

Gubernur dan Wakil Gubernur Sumsel mengapresiasi kedisiplinan ASN. Bahkan, Gubernur Herman Deru turun langsung mengecek barisan apel untuk memastikan kelengkapan atribut, termasuk penggunaan topi mutz.

Melalui apel perdana tahun 2026 ini, HDCU berharap semangat dan kinerja ASN semakin solid, profesional, dan berorientasi pada pelayanan publik, dengan kepastian bahwa kesejahteraan ASN tetap menjadi perhatian utama Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan. (*)

OPINI

Diet Digital: Menyelamatkan Kemampuan Berpikir Yang Hilang

Oleh : Petrus Murwanto (Dosen Prodi PGSD, Universitas Katolik Musi Charitas)

Diskusi kelompok adalah salah satu metode pembelajaran yang idealnya menjadi ruang hidup terjadinya pertukaran gagasan, bertarung ide dan mempertajam argumen yang merupakan buah dari wawasan luas dan proses berpikir kritis. Namun dalam beberapa pengalaman, pemandangan yang muncul justru kontras. Mahasiswa duduk bersama, tetapi hening. Tidak ada suara gagasan, tidak ada percikan debat. Alih-alih saling bertukar pikiran, tak sedikit dari mereka sibuk menunduk – menelusuri media sosial, menyalin ide dari Google, atau bahkan meminta jawaban instan dari kecerdasan buatan.

Diskusi kelompok adalah arena latihan intelektual, ruang di mana mahasiswa belajar memproses informasi, mengorganisir argumen, menyampaikan pendapat, sekaligus menguji logika dari gagasan yang berbeda. Tetapi kini, tak jarang proses itu melompat langsung pada hasil; bukan berpikir, tetapi mencari, bukan berdiskusi, tetapi menyalin. Ketika mahasiswa langsung “lari” ke gawai, mereka kehilangan kesempatan untuk melakukan thinking in progress – proses ketika otak meregang mencari ide, merumuskan, meragukan, lalu menyempurnakan argumen. Di sinilah sebenarnya salah satu tujuan pendidikan, yaitu tidak hanya membuat orang mengetahui tetapi juga membuatnya mampu berpikir. Namun layar gawai seringkali menjadi jalan pintas yang mematikan fase berpikir tersebut.

Fenomena serupa juga muncul dalam sesi presentasi. Bukannya memaparkan hasil analisis atau sintesis materi, sebagian mahasiswa hanya membaca slide atau catatan yang mereka simpan di telepon genggam mereka tanpa menjelaskan catatan poin-poin mereka. Ketika diajukan pertanyaan, jawaban yang muncul sering kali bukan hasil olah pikir mereka, melainkan keluaran cepat dari kecerdasan buatan generatif (Generative Artificial Intelligence/GenAI). Tanpa memungkirinya banyak dampak positifnya, juga harus diketahui dan disadari, GenAI dapat melemahkan atau menyebabkan kegagalan dalam mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis yang sangat diperlukan untuk menjalani kehidupan sehari-hari di tengah tantangan yang kompleks pada zaman ini (Kasneci, E., et.al., 2023). Di hadapan sekitar 15.000 remaja dalam National Catholic Youth Conference pada 21 November 2025, Paus Leo XIV menegaskan bahwa artificial intelligence adalah salah satu ciri khas zaman ini. Menurutnya, AI harus digunakan secara bertanggung jawab, yakni digunakan dengan cara yang bisa membantu untuk perkembangan dan pertumbuhan manusia. Ia menegaskan dan mengingatkan bahwa meskipun AI bisa memproses informasi dengan cepat tetapi tidak bisa menggantikan kecerdasan manusia.

Fenomena kecanduan dan juga ketergantungan pada teknologi digital dengan berbagai macam platformnya bisa menjadi cermin penyebab menurunnya ketahanan kognitif generasi digital. Kita sedang berhadapan dengan apa yang dalam literatur populer disebut brain rot – gejala ketika kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan reflektif mengalami kemunduran akibat konsumsi konten digital singkat yang cepat dan dangkal secara berlebihan serta pola penggunaan gawai

yang pasif. Masalah ini akan semakin serius dan membesar seiring menguatnya dominasi algoritma media sosial yang secara perlahan dan nyaris tak disadari menggerus kebebasan serta otonomi manusia. Pikiran, sikap, dan perilaku kian dibentuk dan diarahkan oleh mekanisme algoritmik. Pada saat yang sama, derasnya arus informasi yang terus-menerus membanjiri pikiran membuat banyak orang kewalahan dalam mengolah dan memaknainya – sebuah kondisi yang tidak hanya membingungkan, tetapi juga melelahkan secara mental.

Brain Rot

Brain rot ‘pembusukan otak’ adalah The Oxford word of the year 2024 yang didefinisikan sebagai ‘kemerosotan kondisi mental atau intelektual seseorang, terutama akibat konsumsi berlebihan konten trivial atau tidak menantang, yang kini sering ditemukan di platfrom daring (Oxford University Press, 2024). Definisi itu juga dipertegas oleh tujuh belas pakar lintas disiplin, dalam bidang psikiatri, psikologi, pendidikan, sosiologi, antropologi, ilmu komunikasi dan filsafat, termasuk praktisi serta pengamat media sosial, ahli algoritma dan content creator yang diwawancarai harian Kompas pada pertengahan April 2025 seputar potensi dampak adiksi dan paparan media sosial yang berlebihan. Mereka menyatakan bahwa brain rot merupakan penurunan fungsi kognitif akibat konsumsi berlebihan konten digital singkat yang cepat dan dangkal. Paparan konten semacam ini berpotensi merangsang pelepasan dopamin – zat kimia yang memicu rasa senang – secara berlebihan di otak, sehingga meningkatkan risiko ketergantungan. Kondisi tersebut selanjutnya dapat berdampak pada menurunnya fungsi kognitif, yang ditandai oleh gangguan konsentrasi dan fokus, melemahnya daya ingat, berkurangnya kemampuan memecahkan masalah, menurunnya kualitas pengambilan keputusan, serta melemahnya pengendalian diri. (Kompas. id., 28 Juni 2025).

Menurut Oxford University Press, istilah Brain Rot pertama kali tercatat pada 1854 dalam buku Walden karya Henry David Thoreau yang menceritakan pengalamannya menjalani gaya hidup sederhana di alam. Sebagai bagian dari kesimpulannya, Thoreau mengkritik kecenderungan masyarakat untuk merendahkan nilai gagasan yang kompleks, atau gagasan yang dapat ditafsirkan dengan berbagai cara, demi gagasan yang sederhana, dan melihat hal ini sebagai indikasi penurunan umum dalam upaya mental dan intelektual: “Sementara Inggris berusaha menyembuhkan pembusukan kentang, bukankah ada upaya lain untuk menyembuhkan pembusukan otak – yang jauh lebih luas dan fatal?” Christin Ellis – pengajar sastra dan ahli tentang Thoreau di University of Mississippi dalam pernyataannya kepada National Public Radio berpendapat bahwa bagi Thoreau, brain rot menggambarkan apa yang terjadi pada pikiran dan jiwa seseorang ketika ia menekan naluri bawaan untuk rasa ingin tahu dan bertanya-tanya dan malah pasrah pada kebiasaan-kebiasaan yang tidak reflektif di sekitar kita – kebiasaan menyesuaikan diri, bertahan hidup, mengejar keuntungan dan mengobrol tentang dunia baru (npr.org, 2 Desember 2024).

Brain rot menjadi semakin parah

seiring dengan tingkat konsumsi informasi digital yang cepat dan terfragmentasi yang olehnya dapat mengubah cara kerja otak manusia. Otak menjadi terbiasa dengan skimming, bukan reading; dengan respon instan, bukan refleksi mendalam; dengan berpikir dangkal dan sempit, bukan berpikir komprehensif. Kesadaran dan kemampuan berpikir kritis dan logis tidak lagi berkembang dan dikembangkan karena hal itu membutuhkan waktu dan proses yang lama. Berpikir kritis dianggap rumit, melelahkan dan tidak relevan dengan situasi dan kebutuhan yang menuntut serba cepat juga di tengah budaya hidup yang tergesa – gesa.

Diet Digital: Berhenti Scroll, Mulai Berpikir

Di tengah maraknya fenomena brain rot, kebutuhan dan upaya merawat dan mengembangkan kesadaran serta kemampuan berpikir kritis dan logis (critical and logical thinking) menjadi semakin mendesak. Arus informasi digital yang tak berkesudahan, mulai dari media sosial, notifikasi aplikasi, hingga konten viral, perlahan menggerus perhatian dan kedalaman berpikir manusia. Dalam konteks inilah, diperlukan diet digital. Diet digital merupakan usaha sadar untuk mengelola konsumsi dan interaksi teknologi digital dengan berbagai macam platformnya. Seperti diet makanan, tujuannya adalah untuk mengatur pola konsumsi guna meningkatkan kesehatan otak, pikiran dan mental. Ini bukan sekadar sebagai pilihan gaya hidup, melainkan sebagai kebutuhan kognitif dan kultural. Orben, A. (2022) memperkenalkan konsep diet digital dengan menganalogikannya pada cara memahami pola makan, sebagai upaya untuk membantu menjelaskan dan mempertajam pemikiran mengenai pengaruh teknologi digital terhadap pertumbuhan dan perkembangan manusia. Sebagaimana dalam memahami pola makan kita perlu memperhatikan jenis asupan serta jumlah yang dikonsumsi, pendekatan serupa juga perlu diterapkan ketika menelaah pola konsumsi teknologi digital. Fokusnya bukan soal ‘berapa lama’ berinteraksi dengan teknologi tetapi pada kualitas, variasi, konteks dan keseimbangan penggunaan teknologi. Ia menjelaskan enam prinsip kunci dalam pendekatan diet digital, yaitu: (1) Type (jenis), bahwa tidak semua teknologi atau konten memiliki dampak yang sama karena jenis aktivitas digital sangat menentukan pengaruhnya; (2) Amount (jumlah), di mana durasi penggunaan tetap relevan, namun harus dipahami dalam konteks yang menyertainya; (3) Balance (keseimbangan), yang menekankan bahwa penggunaan teknologi perlu dipandang secara holistik dan tidak secara terpisah-pisah; (4) Individuals (individu), yakni adanya perbedaan karakteristik personal seperti usia, kepribadian, dan kondisi psikologis yang memengaruhi tingkat kerentanan maupun manfaat; (5) Utility (fungsi atau tujuan), bahwa tujuan penggunaan, seperti untuk belajar, membangun relasi sosial, atau aktivitas sosial dibandingkan sekadar mengatasi kebosanan, sangat menentukan dampaknya; dan (6) Population (populasi), yang menunjukkan bahwa konteks sosial-ekonomi serta ketimpangan digital turut memengaruhi dampak penggunaan teknologi.

Diet digital bukanlah sikap anti-teknologi. Ia tidak menuntut manusia menjauh dari gawai atau menolak kemajuan digital. Seba-

liknya, diet digital merupakan upaya sadar untuk merebut kembali kendali atas perhatian dan pikiran yang kian dipenuhi kebisingan informasi dan konten-konten media sosial yang dangkal dan tidak menantang untuk berpikir. Teknologi semestinya menjadi alat yang memperkaya manusia, bukan justru menguasai ritme berpikir dan menentukan arah kesadaran. Cara berpikir, bahkan pilihan-pilihan hidup manusia, seharusnya tidak diserahkan kepada algoritma – yakni seperangkat aturan dalam sistem digital yang mengatur pemeringkatan dan rekomendasi informasi, sehingga secara halus membentuk persepsi dan memengaruhi perilaku pengguna. Dalam semangat yang sejalan, pada 30 Oktober 2025 dalam rangka perayaan Yubelum Dunia Pendidikan, Paus Leo XIV menasihati orang-orang muda dengan mengatakan, “Anda hidup di era digital, dan itu bukanlah hal yang buruk; ada peluang besar untuk belajar dan berkomunikasi. Namun, jangan biarkan algoritma yang menulis kisah hidup Anda! Jadilah penulisnya: Gunakan teknologi dengan bijak, tetapi jangan biarkan teknologi yang mengendalikan Anda”.

Diet digital menuntut sikap reflektif terhadap jenis konten atau informasi yang dikonsumsi, cara mengonsumsinya, serta tujuan di balik konsumsi tersebut. Tanpa kesadaran ini, manusia mudah terjebak dalam pola konsumsi informasi yang pasif dan reaktif. Kita terbiasa scrolling tanpa tujuan, menyerap potongan informasi tanpa konteks, dan bereaksi cepat tanpa sempat merenung. Akibatnya, perhatian menjadi terfragmentasi, kesabaran intelektual menipis, dan kemampuan berpikir mendalam, kritis dan logis kian tergerus.

Diet digital menegaskan pentingnya jeda – berhenti sejenak – sebagai prasyarat utama bagi proses berpikir kritis. Jeda memberi ruang bagi pikiran untuk memproses, mempertanyakan, dan mengevaluasi informasi. Tanpa jeda, pikiran hanya menjadi terminal lalu lintas informasi, bukan ruang refleksi dan makna informasi. Padahal, berpikir kritis menuntut lebih dari sekadar mengetahui; ia menuntut kemampuan untuk memilah, menilai, dan mengambil jarak dari arus informasi yang datang bertubi-tubi. Dalam dunia digital yang serba cepat, kemampuan berhenti sejenak justru menjadi bentuk kecakapan intelektual yang semakin dibutuhkan. Secara lebih luas, berpikir kritis dapat dipahami sebagai keterampilan kognitif dan disposisi intelektual yang diperlukan untuk secara efektif mengidentifikasi, menganalisis, dan mengevaluasi argumen serta klaim kebenaran; mengenali dan mengatasi prasangka serta bias pribadi; merumuskan dan menyajikan alasan yang meyakinkan untuk mendukung kesimpulan; serta mengambil keputusan yang rasional dan cerdas mengenai apa yang layak dipercaya dan tindakan apa yang seharusnya dilakukan (Bassham B et al., 2011). Kemampuan-kemampuan ini mendapatkan tantangan untuk terus tumbuh dan berkembang di tengah iklim digital yang mendorong kecepatan, sensasi, dan reaksi instan.

Diet Digital: Terapi Penyembuhan Brain Rot

Diet digital, karena itu, tidak boleh direduksi sekadar sebagai upaya membatasi durasi menatap layar. Ia adalah terapi kesadaran – obat penyembuh bagi penyakit brain rot



yang pelan tetapi pasti menggerogoti daya pikir manusia modern, melemahkan daya tahan untuk berpikir mendalam, kritis dan logis akibat paparan konten-konten dangkal. Diet digital menjadi upaya detoksifikasi, membersihkan pikiran dari konsumsi informasi berlebihan yang bersifat pasif, reaktif, dan instan. Sebagai terapi penyembuhan, diet digital menuntut disiplin, komitmen dan konsistensi. Diet digital memulihkan fungsi jeda – ruang hening yang memungkinkan pikiran bernapas, mencerna, dan menilai. Dengan jeda, refleksi menjadi mungkin, penilaian menjadi matang, dan kebijaksanaan kembali menemukan tempatnya. Diet digital mengajak untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang selama ini terabaikan dalam rutinitas searching dan scrolling dunia maya; tidak lagi sekadar mencari dan bertanya apa yang sedang viral, melainkan apa yang benar dan bermakna; juga tidak sekedar mencari dan menemukan informasi jawaban atas pertanyaan tertentu, tetapi memikirkannya secara kritis apakah informasi tersebut benar dan tepat untuk menjawab. Beberapa pertanyaan bisa menjadi panduan; Apakah data atau informasi yang saya baca ini sahih dan dapat dipertanggungjawabkan? Dari mana sumbernya, dan apa bukti yang mendukung kebenaran serta validitasnya? Apakah informasi ini merupakan fakta, opini, atau sekadar manipulasi emosi yang dibungkus narasi menarik? Apakah saya sungguh memahami informasi dan data yang saya baca, bukan sekedar copy paste? Apakah konten, informasi dan data yang saya temukan dan baca ini relevan, penting dan bermanfaat untuk saya?

Tanpa diet digital sebagai terapi, kita berisiko melanggengkan wahab brain rot dalam skala sosial: generasi yang tampak cakap secara digital, tetapi rapuh secara intelektual; generasi yang kaya data dan informasi, namun miskin makna. Jika penyakit ini dibiarkan, dampaknya tidak berhenti pada individu, melainkan menjalar ke ruang publik – merusak kualitas diskursus, melemahkan pendidikan, dan menurunkan kualitas hidup manusia dalam bermasyarakat. Diet digital, pada akhirnya, adalah ikhtiar penyembuhan – sebuah praktik penyembuhan untuk memulihkan martabat berpikir manusia di tengah derasnya arus digital. Ikhtiar ini bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi perlu menjadi kesadaran kolektif yang dilakukan dan didukung oleh semua pihak, agar teknologi sungguh berfungsi sebagai alat pembebasan, bukan penjara bagi kreativitas dan kekritisan berpikir manusia.

Media Sriwijaya

Penerbit : PT. Media Sriwijaya Anugerah

No.511.3/SIUP/103/KEMUNING/2018

Penasihat Hukum : Hj.Nurmalah, SH, MH

Ombudsman : Prof. Dr.H.Sulbahri Madjir, MM,

Alamat Redaksi : Jalan Letnan Simanjuntak,

Kemuning Palembang 30127 Telpn : 0711 5730878

E-mail : mediasriwijayanews@gmail.com

Pelindung/Penasehat : M. Arwadi.MA, SH, MH, C. Me

Pemimpin Umum/Perusahaan/Pemimpin Redaksi : Saftarina

Penanggung Jawab Halaman : Saftarina

Redaktur Pelaksana : Elan Aryansyah

Kuangan : Sarah

Sirkulasi : Arman Maulana, Yogi Witanto

Layouter : Kms A Jauhari, Andre, Fahreza

Wartawan : Yanti, Daris A (Kontributor), Rodiah Juniarti, Nurul

Hijrah, Jaini, Ari (Kontributor), Drs, Amrullah Muromi (Kontributor).

Kepala Biro Prabumulih (Gelumbang/ Rambang, Lubai, Lema-

tang): **Wartawan Daerah** : (Prabumulih), Bibi (PALI), Adib (Mu-

araenim), (Lahat), (Pagaralam), (MURA, MURATARA, Lubuklinggau), (Empat Lawang), (OKU Selatan), Supriadi (OKU Timur), (OKU), (OI), (OKI), (Musi Banyuasin), Budi (Banyuasin). Perwakilan Semarang / Jateng (Feni Kusumawati) Kepri : Sulis.

Harga Eceran : Rp 4.000,- Langganan : Rp 100.000,-/bulan daerah+ongkos kirim. Langganan PDF : Rp 90.000,-/bulan

Redaksi menerima tulisan dalam bentuk opini/artikel. Kirimkan tulisan Anda ke e-mail redaksi dan sertakan copy identitas dan biodata diri.

Wartawan MEDIA SRIWIJAYA dalam menjalankan tugasnya dibekali ID Card (kartu identitas). Setiap Wartawan MEDIA SRIWIJAYA dilarang keras meminta, menerima dari narasumber dalam bentuk apapun. Bila diketahui atau ditemukan, mohon kepada semua pihak untuk segera menghubungi redaksi.