

Hentikan Doomscrolling: 7 Aplikasi Produktif Pengganti

Category: EDUKASI

written by Redaksi | April 25, 2026



SEANTERONEWS.com – Pernahkah Anda membuka ponsel hanya untuk mengecek waktu atau pesan singkat, namun tiba-tiba satu jam berlalu tanpa disadari? Anda terjebak dalam pusaran [doomscrolling](#) kebiasaan memindai konten media sosial secara berlebihan, mulai dari drama selebriti, video viral, hingga berita negatif yang membuat cemas.

Fenomena ini bukanlah hal sepele. Sebuah survei menunjukkan bahwa 64% orang dewasa terjebak dalam siklus ini. Dampaknya pun nyata: kelelahan otak, penurunan fokus, [gangguan tidur](#), hingga perasaan cemas dan terkurasnya energi emosional. Jika Anda ingin memutus siklus ini tanpa harus berhenti menggunakan

ponsel sepenuhnya, berikut adalah rekomendasi aplikasi produktif untuk mengisi waktu luang Anda dengan lebih bermakna.

1. Dudel Draw: Asah Kreativitas

Jika Anda mencari pelarian kreatif, Dudel Draw adalah pilihan tepat. Setiap hari, aplikasi ini memberikan tantangan bentuk acak yang harus Anda ubah menjadi gambar. Anda juga bisa mengajak teman untuk berkompetisi, menciptakan interaksi yang jauh lebih sehat dibanding sekadar berbagi konten Reels atau TikTok.

2. Radio Garden: Jendela Dunia

Ingin merasa terhubung dengan dunia tanpa paparan algoritma media sosial? Radio Garden memungkinkan Anda mendengarkan lebih dari 25.000 stasiun radio langsung dari berbagai penjuru dunia. Cukup ketuk titik hijau pada peta dunia untuk mendengarkan siaran lokal di kota mana pun, mulai dari musik hingga berita.

3. Elevate: Latih Kognitif Anda

Alih-alih membiarkan otak “mati suri” saat scrolling, gunakan Elevate untuk melatih fokus, memori, kemampuan membaca, dan matematika. Dengan lebih dari 40 gim edukatif yang dirancang untuk aktivitas sehari-hari, aplikasi ini membantu Anda memantau peningkatan kinerja kognitif dari waktu ke waktu.

4. Vocabulary: Perkaya Kosakata

Vocabulary adalah aplikasi yang membantu Anda mempelajari kata baru setiap hari secara sistematis. Anda bisa memilih kategori minat, mulai dari emosi, bisnis, hingga anatomi tubuh. Dilengkapi dengan definisi, contoh kalimat, dan mini-gim untuk pengulangan, aplikasi ini adalah cara sempurna untuk mengembangkan kemampuan bahasa Anda secara rutin.

5. Seterra: Uji Pengetahuan Geografi

Bagi penggemar geografi atau siapa pun yang ingin memperbaiki wawasan dunia, Seterra menawarkan lebih dari 300 gim interaktif. Anda bisa menguji pengetahuan tentang peta, bendera negara, lautan, gunung berapi, hingga sungai di seluruh dunia sambil memantau kemajuan Anda di papan skor.

6. NYT Games: Asah Otak dengan Puzzle

Aplikasi NYT Games menyajikan teka-teki harian yang menantang pikiran, seperti Crossword, Wordle, Connections, dan Spelling Bee. Ini adalah cara terbaik untuk melatih logika dan kosakata dengan permainan yang ringkas namun sangat memuaskan bagi otak.

7. Drops: Belajar Bahasa dalam 5 Menit

Jika Anda ingin mempelajari bahasa baru, Drops menawarkan metode yang berbeda dari aplikasi kursus pada umumnya. Melalui mini-gim visual, Anda bisa membangun kosakata dalam 45+ bahasa. Pelajarannya dirancang singkat (sekitar 5 menit per hari), sangat cocok untuk mengisi jeda waktu luang Anda dengan produktif.

Membangun Kebiasaan Baru

Memutus siklus [doomscrolling](#) memang tidak mudah. Namun, dengan mengganti kebiasaan tersebut menggunakan aplikasi yang merangsang kreativitas atau pengetahuan, Anda perlahan bisa mengambil alih kendali atas waktu dan perhatian Anda.

Cobalah untuk mengunduh satu atau dua aplikasi di atas dan jadikan sebagai alternatif saat tangan Anda mulai tergerak untuk membuka media sosial. Ingat, setiap menit yang Anda gunakan untuk kegiatan produktif adalah langkah kecil menuju kesehatan mental yang lebih baik.