
DIGITAL DETOX: DAMPAK POSITIF PUASA MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL DAN GEN Z

Lies Ambarsari¹, Irwandi², Endang Fatmawati³, Pipit Aprilia Susanti⁴, Ahmad Rosikhul Fahmi⁵

¹Universitas Ibnu Chaldun, Jakarta, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

³Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

⁴Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

⁵UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

Email: lies1904@gmail.com

Abstrak

Dalam kehidupan digital yang semakin mendominasi, generasi Milenial dan Gen Z menghadapi tekanan psikologis yang signifikan akibat intensitas keterlibatan dengan media sosial. Kebutuhan untuk terus tampil dan terlibat secara daring memicu kelelahan emosional, perbandingan sosial, serta gangguan keseimbangan hidup. Di tengah realitas ini, praktik digital detox atau puasa media sosial muncul sebagai alternatif untuk memulihkan kondisi mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak positif puasa media sosial terhadap kesehatan mental generasi Milenial dan Gen Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengkaji berbagai sumber literatur dan penelitian terdahulu yang relevan. Data yang terkumpul dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi pola-pola pengalaman, respons emosional, dan manfaat psikologis selama masa jeda digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jeda dari media sosial mampu mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki fokus dan ketenangan pikiran. Praktik ini juga membuka peluang bagi interaksi sosial langsung yang lebih bermakna dan refleksi diri yang mendalam terhadap konsumsi digital. Terdapat perbedaan respons antara Milenial dan Gen Z, baik dalam motivasi maupun cara menghadapi jeda, yang menunjukkan perlunya pendekatan khusus bagi masing-masing generasi. Secara keseluruhan, digital detox terbukti sebagai strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental di era media sosial yang padat akan stimulasi.

Kata Kunci: Digital Detox, Media Sosial, Kesehatan Mental.

Abstract

In an increasingly dominant digital life, Millennials and Gen Z face significant psychological stress due to the intensity of social media engagement. The need to continue appearing and engaging online triggers emotional exhaustion, social comparison, and disruption of life balance. Amidst this reality, the practice of digital detox or social media fasting has emerged as an alternative to restore mental health. This study aims to explore the positive impact of social media fasting on the mental health of Millennials and Gen Z. This study uses a qualitative approach by reviewing various sources of relevant literature and previous research. The collected data were analyzed in depth to identify patterns of experience, emotional responses, and psychological benefits during the digital break. The results showed that taking a break from social media can reduce anxiety levels, improve sleep quality, and improve focus and peace of mind. This practice also opens up opportunities for more meaningful direct social interactions and deep self-reflection on digital consumption. There are differences in responses between Millennials and Gen Z, both in motivation and how to

deal with the break, indicating the need for a specific approach for each generation. Overall, digital detox has proven to be an effective strategy in maintaining mental health in the era of social media that is full of stimulation.

Keywords: *Digital Detox, Social Media, Mental Health.*

A. PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial telah mengalami lonjakan yang sangat signifikan, terutama di kalangan generasi Milenial dan Gen Z. Perkembangan teknologi digital dan kemudahan akses terhadap berbagai platform jejaring sosial menjadikan aktivitas daring sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Individu dari kedua generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi oleh notifikasi, umpan berita yang terus diperbarui, dan tekanan sosial yang muncul dari interaksi daring yang intens (Trisakti, 2025). Kecenderungan untuk terus terhubung dengan dunia maya telah membentuk pola kebiasaan baru yang dalam banyak kasus tidak lagi hanya berkaitan dengan kebutuhan informasi atau komunikasi, melainkan menjadi bagian dari rutinitas harian yang sulit dilepaskan. Tanpa disadari, keterikatan yang kuat terhadap media sosial menciptakan ketergantungan yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan pribadi, emosional, dan sosial seseorang (Lakuy & Sopacua, 2024).

Dalam konteks ini, semakin banyak individu dari generasi Milenial dan Gen Z yang mulai menyadari bahwa kebiasaan mereka dalam menggunakan media sosial sering kali berdampak negatif terhadap kondisi psikologis. Banyak dari mereka merasa terbebani oleh tekanan untuk selalu aktif, tampil sempurna, dan mengikuti tren yang terus bergulir. Situasi ini memunculkan perasaan cemas, rendah diri, bahkan kelelahan mental yang berkepanjangan (Ekanata et al., 2025). Ketika tekanan dari dunia maya terasa lebih dominan dibandingkan dengan relasi di dunia nyata, muncul kebutuhan untuk mengambil jeda dari paparan digital yang terus-menerus. Hal ini diperkuat oleh berbagai fenomena sosial yang menunjukkan adanya pergeseran kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup, terutama di tengah tuntutan gaya hidup modern yang serba cepat dan kompetitif (Choirin et al., 2024).

Realitas ini mendorong munculnya berbagai gerakan yang menekankan pentingnya jeda digital sebagai bagian dari upaya merawat diri dan membangun kembali koneksi yang lebih sehat dengan lingkungan sekitar. Salah satu bentuk jeda tersebut adalah dengan secara sadar mengurangi atau menghentikan sementara penggunaan media sosial dalam periode waktu tertentu. Praktik ini mendapatkan perhatian luas karena dinilai mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional dan psikologis individu (Rahbari, 2023). Banyak pengguna media sosial yang melaporkan adanya peningkatan dalam kualitas tidur, konsentrasi, produktivitas, serta hubungan interpersonal setelah melakukan jeda dari media sosial. Di sisi lain, praktik ini juga menimbulkan pertanyaan tentang sejauh mana dampaknya dapat dirasakan secara nyata dan berkelanjutan, khususnya pada kelompok usia yang sangat akrab dan bahkan tergantung pada media sosial dalam berbagai aspek kehidupannya (Boermans et al., 2024).

Fenomena ini menjadi semakin relevan untuk dikaji mengingat tekanan sosial dan beban mental yang dialami oleh generasi muda kerap kali tersembunyi di balik ekspresi digital yang tampak positif. Pengalaman subjektif individu dalam menjalani kehidupan digital tidak selalu selaras dengan kenyataan psikologis yang mereka rasakan. Dalam banyak kasus, paparan berlebihan terhadap informasi dan interaksi daring justru memperparah kondisi stres dan mengganggu kemampuan untuk fokus, beristirahat, dan menjalani hubungan sosial secara sehat (Dwivedi et al., 2022). Di tengah kondisi tersebut, munculnya praktik jeda digital memberikan alternatif pendekatan untuk mengelola beban psikologis yang bersumber dari aktivitas daring. Praktik ini juga mencerminkan bentuk perlawanan terhadap tekanan sosial yang ditimbulkan

oleh ekspektasi digital, serta bentuk adaptasi terhadap tantangan mental yang muncul akibat perubahan pola interaksi di era digital (Schmitt et al., 2021).

Selain itu, penting untuk memperhatikan bahwa respon terhadap jeda media sosial tidak selalu seragam pada setiap individu. Ada variasi pengalaman yang dipengaruhi oleh faktor usia, latar belakang sosial, tingkat ketergantungan digital, serta motif penggunaan media sosial itu sendiri. Dalam hal ini, generasi Milenial dan Gen Z sebagai kelompok pengguna aktif memiliki perbedaan karakteristik yang cukup mencolok dalam cara mereka memaknai dan merespons jeda digital (Lichy & Racat, 2021). Milenial yang umumnya lebih dewasa secara emosional dan memiliki pengalaman lebih panjang dalam menggunakan media sosial mungkin merespons jeda dengan refleksi yang lebih dalam, sedangkan Gen Z yang lebih muda dan sangat terikat pada identitas digital bisa saja mengalami tantangan tersendiri dalam menjalani puasa media sosial. Dinamika inilah yang menarik untuk dipelajari lebih lanjut, khususnya terkait bagaimana pengalaman menjalani jeda media sosial mempengaruhi kualitas kesehatan mental dari kedua generasi tersebut (Omeish et al., 2024).

Berangkat dari kenyataan tersebut, muncul kebutuhan mendesak untuk mengkaji secara lebih mendalam tentang dampak positif dari puasa media sosial terhadap kesehatan mental, terutama bagi kelompok usia yang sangat aktif di ranah digital. Penelitian ini menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat yang dapat diperoleh dari digital detox, serta bagaimana pengalaman ini dapat membentuk pola perilaku baru yang lebih sehat dalam menggunakan media sosial. Dengan semakin meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang strategi personal maupun kolektif untuk mengurangi beban psikologis yang ditimbulkan oleh aktivitas digital yang berlebihan. Selain itu, hasil kajian ini juga berpotensi menjadi referensi penting dalam mengembangkan kebijakan atau program yang mendukung keseimbangan digital dalam kehidupan generasi muda.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Digital Detox

Digital detox merujuk pada suatu jangka waktu di mana seseorang secara sadar memilih untuk tidak menggunakan perangkat digital seperti ponsel pintar, komputer, atau media sosial. Praktik ini semakin diminati seiring dengan meningkatnya durasi penggunaan perangkat digital dan akses internet oleh banyak individu (Ariq, 2024).

Digital detox merupakan bagian dari tradisi penolakan terhadap media dan teknologi, mirip dengan respons yang pernah muncul terhadap kehadiran telepon, film, televisi, dan alat komunikasi lainnya. Alasan di balik praktik ini mencerminkan nilai dan ekspresi yang serupa dengan bentuk-bentuk perlawanan media sebelumnya, meskipun memiliki karakteristik yang berbeda (Rahardaya & Kurniawan, 2022). Tidak seperti gerakan politik yang bertujuan membatasi isi media, digital detox lebih menekankan pada tanggung jawab pribadi dan usaha untuk meningkatkan kualitas diri. Praktik ini juga berbeda dari puasa media seperti kampanye minggu tanpa televisi yang populer pada era 1990-an hingga awal 2000-an (Hassan & Saleh, 2024).

Menjauh dari tayangan televisi umumnya didorong oleh pandangan kritis terhadap isi media, industri yang memproduksinya, serta nilai-nilai yang lebih luas seperti etika, pelestarian kebudayaan, pemahaman diri, dan demokrasi. Sementara itu, sebagai istilah populer sekaligus peluang komersial, gagasan mengenai detoks digital lebih berlandaskan pada konsep keseimbangan yang menyerupai praktik mindfulness; jeda sementara dari teknologi dipandang sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri dan melatih kemampuan mengatur diri, dengan tujuan mengurangi tekanan mental serta memperkuat kehadiran dalam momen kini (Schneider et al., 2022).

Praktik digital detox melibatkan tidak menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel, smartphone, tablet, laptop, atau komputer untuk jangka waktu tertentu. Walaupun kajian ilmiah tentang dampak teknologi terhadap perilaku manusia masih berkembang, istilah ini telah diakui secara resmi dalam kamus. Kamus Oxford, misalnya, mendefinisikan digital detox sebagai periode ketika seseorang menghindari penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone atau komputer, yang dianggap sebagai momen untuk meredakan stres atau meningkatkan kualitas interaksi sosial dalam kehidupan nyata (Radtke et al., 2022). Detoks digital dilihat sebagai kesempatan untuk menurunkan tingkat stres, memperdalam hubungan sosial yang autentik, dan membangun koneksi yang lebih kuat dengan alam sekitar. Manfaat yang sering dikaitkan dengan praktik ini antara lain meningkatnya kesadaran, berkurangnya rasa cemas, serta penghargaan yang lebih besar terhadap lingkungan sekitar (Mursaleen et al., 2024).

2. Media Sosial

Menurut Kottler dan Keller, media sosial merupakan sarana yang dimanfaatkan oleh pengguna untuk membagikan teks, gambar, audio, video, serta berbagai informasi kepada sesama. Sementara itu, Taprial dan Kanwar menyatakan bahwa media sosial adalah media yang memungkinkan seseorang untuk bersosialisasi secara daring melalui aktivitas berbagi konten, berita, foto, dan berbagai informasi lainnya (Önder & Topsakal, 2024). Media sosial juga dapat dipahami sebagai suatu proses interaksi antara individu yang dilakukan dengan menciptakan, membagikan, menukar, serta mengubah ide atau gagasan dalam bentuk komunikasi digital melalui jaringan. Kehadiran media sosial memungkinkan terjadinya berbagai bentuk komunikasi dan penyebaran informasi bagi para penggunanya. Media ini menawarkan beragam kemudahan yang menjadikannya tempat yang nyaman untuk diakses dalam waktu yang lama (Kwayu et al., 2021).

Menurut Kaplan dan Haenlein, media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas fondasi ideologi web 2.0, yaitu platform hasil dari perkembangan media sosial yang memungkinkan terjadinya penciptaan dan pertukaran konten yang dibuat oleh pengguna (User Generated Content) (Ferreira et al., 2022). Dalam beberapa tahun terakhir, media sosial mengalami pertumbuhan yang pesat dengan kemunculan berbagai jenis platform yang memiliki ciri khas dan keunikan masing-masing. Tujuan utama dari penggunaan media sosial adalah untuk mempermudah komunikasi serta mempercepat akses terhadap informasi. Saat ini, hampir seluruh lapisan masyarakat telah terhubung dengan media sosial (Nabila & Saifudin, 2024).

Media sosial memiliki sejumlah ciri khas yang membedakannya dari jenis media lainnya, antara lain:

a. Network

Jaringan merujuk pada sistem infrastruktur yang menghubungkan komputer dengan berbagai perangkat keras lainnya. Hubungan ini sangat penting karena komunikasi dan pertukaran data hanya dapat berlangsung jika perangkat-perangkat tersebut saling terhubung (Lesch et al., 2023).

b. Information

Informasi menjadi unsur kunci dalam media sosial, karena melalui informasi inilah para pengguna membentuk identitas diri, menciptakan konten, serta melakukan berbagai bentuk interaksi (Jamal et al., 2024).

c. Archive

Salah satu ciri dari media sosial adalah kemampuannya dalam menyimpan informasi. Informasi yang telah dibagikan dapat diakses kembali kapan saja dan dari perangkat manapun, menjadikan arsip sebagai fitur penting bagi penggunanya (Hemphill et al., 2021).

- d. **Interactivity**
Media sosial tidak hanya memperluas jaringan pertemanan atau jumlah pengikut, tetapi juga menekankan pentingnya interaksi aktif antar pengguna. Hubungan yang terbentuk harus ditopang oleh komunikasi dua arah yang nyata (Lee & Alhabash, 2025).
- e. **Simulation of Society**
Media sosial bertindak sebagai ruang virtual di mana kehidupan sosial berlangsung. Pola interaksi dan dinamika yang muncul di dalamnya sering kali berbeda dengan masyarakat nyata, menunjukkan karakter khas media sosial sebagai cerminan dunia sosial yang unik (Freeman & Maloney, 2021).
- f. **User-Generated Content**
Dalam media sosial, seluruh konten berasal dari kontribusi langsung pengguna atau pemilik akun. Konsep ini mencerminkan budaya media baru yang bersifat partisipatif, di mana pengguna memiliki kontrol penuh atas apa yang mereka hasilkan. Berbeda dengan media tradisional yang bersifat satu arah dan menempatkan audiens sebagai penerima pasif, media sosial memberikan ruang partisipasi yang lebih luas bagi khalayak (Yin & Xie, 2024).

C. METODE

Metode dalam penelitian ini dirancang untuk mendalami pengalaman dan persepsi generasi Milenial dan Gen Z terhadap praktik digital detox serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Mengingat fokus utama penelitian ini adalah pada aspek psikologis dan respons emosional individu yang bersifat subjektif, maka pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dinamika pengalaman personal secara mendalam, serta mengidentifikasi pola-pola makna yang muncul dari proses jeda penggunaan media sosial. Melalui metode ini, diharapkan temuan yang dihasilkan mampu merepresentasikan beragam respons dan dampak yang dirasakan oleh individu dari kedua generasi dalam menjalani puasa media sosial. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menelusuri berbagai sumber yang relevan, seperti hasil-hasil penelitian terdahulu dan studi literatur. Fokus utama pengumpulan data adalah untuk mengidentifikasi pola-pola umum serta perbedaan yang muncul antara generasi Milenial dan Gen Z dalam menyikapi jeda digital. Setelah data berhasil dihimpun, proses analisis akan dilakukan secara sistematis melalui tahapan kategorisasi, interpretasi makna, serta sintesis temuan yang mengarah pada kesimpulan yang komprehensif. Dengan cara ini, penelitian tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga mampu membangun pemahaman mendalam yang relevan terhadap realitas digital yang dihadapi kedua generasi tersebut.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tekanan Psikologis dalam Kehidupan Digital Generasi Milenial dan Gen Z

Dalam era digital yang sangat terkoneksi saat ini, generasi Milenial dan Gen Z berada dalam lingkungan yang menuntut keterlibatan tinggi dengan media sosial hampir setiap waktu. Intensitas keterlibatan ini tidak hanya terjadi secara disengaja, melainkan telah menjadi bagian dari pola kebiasaan yang berlangsung terus-menerus tanpa jeda. Penggunaan media sosial tidak lagi terbatas pada fungsi komunikasi, melainkan telah merambah pada aspek identitas diri, eksistensi sosial, dan pembentukan persepsi publik. Dalam situasi seperti ini, individu dari kedua generasi tersebut berada dalam tekanan konstan untuk merespons, memantau, dan berinteraksi dalam ruang digital, yang pada akhirnya menimbulkan tekanan psikologis yang sulit dihindari. Paparan terhadap konten yang terus mengalir dan tuntutan untuk selalu aktif menciptakan kondisi mental yang rentan terhadap stres, terutama ketika interaksi digital tersebut disertai dengan harapan untuk tetap relevan dan diperhatikan oleh lingkungan daring.

Tekanan psikologis tersebut diperparah oleh dorongan internal dan eksternal untuk selalu tampil serta terlibat secara sosial di dunia maya. Generasi Milenial dan Gen Z hidup di tengah budaya yang menjunjung tinggi pencitraan diri, sehingga muncul kebutuhan untuk terus menampilkan versi terbaik dari kehidupan mereka melalui foto, status, atau video yang dipublikasikan di berbagai platform. Kebutuhan ini sering kali disertai rasa takut tertinggal atau tidak dianggap hadir secara sosial jika tidak terus aktif dalam percakapan atau tren digital yang sedang berlangsung. Dorongan ini, meskipun tampak sepele, menjadi sumber tekanan yang tidak terlihat namun sangat nyata bagi kondisi mental individu. Akibatnya, banyak dari mereka yang merasa terpaksa menyesuaikan diri dengan standar tertentu demi mendapatkan pengakuan sosial, meskipun hal itu bertentangan dengan keadaan emosional atau kehidupan nyata yang mereka alami.

Lebih jauh lagi, kebiasaan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial menjadi pemicu utama terganggunya rasa percaya diri dan kepuasan diri. Generasi muda sangat mudah terpapar pada representasi kehidupan orang lain yang tampak ideal dan sukses, sehingga menimbulkan perasaan kurang dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Representasi tersebut sering kali tidak mencerminkan kenyataan secara utuh, namun tetap memberikan dampak yang signifikan terhadap cara individu memandang diri mereka sendiri. Ketika seseorang terus-menerus membandingkan pencapaian, penampilan, atau gaya hidupnya dengan yang dilihat di media sosial, maka muncul perasaan tidak berdaya, kecewa, bahkan rasa malu atas kehidupan yang mereka jalani. Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika validasi diri hanya diperoleh dari jumlah “likes,” komentar positif, atau pengikut, yang membuat harga diri bergantung pada penilaian publik di dunia maya.

Tekanan semacam ini berkontribusi pada gangguan fokus dan kelelahan emosional yang mendalam. Keterpaparan yang terus-menerus terhadap notifikasi, informasi baru, dan ekspektasi sosial secara daring membuat individu sulit untuk beristirahat secara mental. Otak dipaksa untuk terus aktif, menanggapi stimulus digital yang datang tanpa henti, sehingga menimbulkan keletihan informasi yang berkelanjutan. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan untuk berkonsentrasi menurun drastis, begitu pula dengan produktivitas dan stabilitas emosi. Bahkan dalam waktu istirahat pun, banyak individu merasa terdorong untuk membuka media sosial, yang secara tidak langsung memperpanjang beban psikologis yang seharusnya sudah mulai mereda. Ketidakseimbangan ini memperburuk kondisi mental secara keseluruhan dan berisiko memicu gangguan yang lebih serius jika tidak segera ditangani dengan bijak.

Keterikatan yang kuat terhadap kehidupan digital secara tidak langsung juga menyebabkan pengabaian terhadap kehidupan nyata dan relasi sosial yang lebih bermakna. Banyak individu dari generasi Milenial dan Gen Z yang secara perlahan menjauh dari interaksi langsung dengan keluarga, teman, atau lingkungan sekitar karena lebih tertarik atau merasa lebih nyaman berada dalam ruang digital. Kehidupan sosial yang seharusnya terjadi secara fisik menjadi tergantikan oleh koneksi maya yang bersifat instan dan kadang tidak mendalam. Kondisi ini menciptakan isolasi sosial yang tidak selalu tampak secara fisik, namun terasa secara emosional. Perasaan kesepian, walau terhubung dengan banyak orang secara daring, menjadi paradoks yang sering dialami oleh generasi digital ini. Ketika dunia maya menjadi satu-satunya ruang pelarian dan interaksi, individu kehilangan kesempatan untuk membangun keterikatan emosional yang autentik di dunia nyata.

Dengan terus berlangsungnya tekanan ini dalam jangka waktu panjang, kondisi psikologis generasi Milenial dan Gen Z berisiko mengalami penurunan yang signifikan, baik dalam hal stabilitas emosi, daya tahan mental, maupun kualitas hidup secara keseluruhan. Kecenderungan untuk menyandarkan diri sepenuhnya pada interaksi digital menyebabkan terjadinya ketergantungan yang sulit diputuskan tanpa konsekuensi emosional. Hal ini menciptakan siklus yang saling memperkuat antara stres, keterikatan digital, dan pengabaian kehidupan nyata. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa tekanan psikologis yang

dialami bukan hanya bersifat individual, tetapi juga mencerminkan fenomena sosial yang lebih luas, di mana nilai, eksistensi, dan penerimaan dibentuk melalui kacamata digital. Kesadaran kolektif tentang dampak psikologis dari intensitas kehidupan digital menjadi kunci untuk membuka ruang diskusi tentang pentingnya jeda, pengelolaan diri, dan pembangunan kembali hubungan sosial yang sehat di luar layar.

2. Respons Emosional dan Perilaku terhadap Jeda Penggunaan Media Sosial

Mengambil jeda dari penggunaan media sosial kerap kali memunculkan respons emosional dan perilaku yang tidak terduga, terutama bagi generasi yang sudah sangat lekat dengan kehidupan digital seperti Milenial dan Gen Z. Reaksi awal saat mengurangi akses terhadap media sosial sering kali ditandai dengan kegelisahan yang muncul akibat perubahan drastis dalam pola kebiasaan harian. Banyak individu merasa kehilangan sesuatu yang penting, seolah-olah terputus dari dunia yang selama ini menjadi sumber informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Rasa kehilangan ini tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga emosional, karena media sosial telah menjadi tempat di mana eksistensi diri diakui dan diterima. Dalam tahap awal, perasaan resah, kebosanan, dan keinginan untuk kembali mengakses media sosial muncul secara intens, menunjukkan betapa kuatnya ketergantungan yang terbentuk dari aktivitas digital yang berlangsung secara konsisten selama bertahun-tahun.

Seiring berjalannya waktu, individu mulai melalui proses adaptasi dalam mengisi kekosongan aktivitas daring yang sebelumnya begitu mendominasi. Adaptasi ini tidak selalu mudah dan cepat, tetapi menjadi langkah penting dalam proses pemulihan keseimbangan emosional. Beberapa individu mulai mencari alternatif untuk mengisi waktu luang, seperti membaca buku, berjalan-jalan, berbicara langsung dengan orang terdekat, atau melakukan aktivitas fisik yang selama ini tertunda. Aktivitas-aktivitas ini membantu menciptakan kembali ruang untuk keterhubungan dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar, yang sering kali terlupakan akibat dominasi layar digital. Proses ini pun turut membangun kemampuan individu untuk lebih sadar akan keberadaan fisik dan mentalnya, serta mengajarkan kembali nilai dari keheningan dan ketidakterhubungan yang sehat. Meskipun pada awalnya mungkin terasa aneh dan tidak nyaman, lambat laun individu dapat merasakan manfaat dari pengalihan fokus ini terhadap stabilitas mental dan emosional mereka.

Perubahan dalam rutinitas harian menjadi salah satu aspek penting yang memperlihatkan dampak dari jeda penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosional seseorang. Tanpa adanya dorongan untuk terus memeriksa notifikasi, memperbarui status, atau membandingkan diri dengan orang lain secara daring, individu mulai memiliki waktu dan ruang untuk menjalani hari-hari dengan lebih terarah dan penuh kesadaran. Rutinitas yang sebelumnya terbentuk atas dasar reaksi terhadap dunia digital kini mulai digantikan oleh kegiatan yang lebih reflektif dan produktif. Kestabilan emosional pun secara perlahan meningkat, ditandai dengan menurunnya kecemasan, meningkatnya kualitas tidur, serta kemampuan untuk menikmati momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari. Dalam fase ini, banyak individu menyadari bahwa kehadiran digital yang terus-menerus justru telah mengganggu ritme alami mereka dan mengikis kesadaran terhadap waktu serta hubungan antarmanusia di dunia nyata.

Dengan berkurangnya intensitas keterhubungan digital, muncul pula ruang untuk refleksi diri yang lebih mendalam. Individu mulai mengamati dan mengevaluasi pola konsumsi digital yang selama ini dijalani secara otomatis. Refleksi ini membuka pemahaman baru tentang bagaimana media sosial telah membentuk persepsi diri, memengaruhi emosi, serta menciptakan ekspektasi sosial yang tidak selalu realistis. Beberapa individu bahkan menyadari bahwa sebagian besar aktivitas daring mereka lebih didorong oleh tekanan sosial dan rasa takut tertinggal daripada kebutuhan yang nyata. Kesadaran ini menjadi titik balik yang penting dalam membangun hubungan yang lebih sehat dengan teknologi, di mana kendali berada di tangan

individu, bukan pada algoritma atau tekanan sosial daring. Dalam momen jeda tersebut, seseorang memiliki kesempatan untuk membangun kembali narasi personalnya, yang lebih jujur, bebas dari pencitraan, dan lebih fokus pada kebutuhan emosional yang autentik.

Namun demikian, kecenderungan untuk kembali ke media sosial tetap menjadi tantangan besar yang harus dihadapi. Meskipun jeda digital membawa manfaat, daya tarik platform yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna tetap sulit dihindari. Banyak individu yang, setelah melalui periode tenang, merasa terdorong untuk kembali terlibat, baik karena alasan profesional, sosial, maupun karena rasa ingin tahu. Tantangan terbesar terletak pada upaya mempertahankan jarak digital yang sehat di tengah budaya yang masih sangat mengandalkan eksistensi daring sebagai tolok ukur keterlibatan sosial. Dalam konteks ini, perjuangan untuk tidak kembali pada pola lama memerlukan komitmen, disiplin, dan dukungan sosial yang kuat. Tanpa kesadaran yang terus-menerus, individu mudah sekali terjebak kembali dalam siklus keterikatan yang tidak sehat, sehingga penting untuk menanamkan prinsip keseimbangan dan kesadaran sebagai fondasi utama dalam penggunaan teknologi digital di masa mendatang. Jeda bukanlah akhir dari keterhubungan, melainkan titik untuk mengatur ulang cara kita terlibat dan membangun relasi dengan dunia digital secara lebih sadar dan bermakna.

3. Manfaat Psikologis yang Dirasakan Selama dan Setelah Puasa Media Sosial

Manfaat psikologis yang dirasakan selama dan setelah menjalani puasa media sosial mulai tampak secara bertahap sejak individu mampu melepaskan diri dari kebiasaan digital yang selama ini berlangsung tanpa jeda. Salah satu dampak yang paling cepat dirasakan adalah peningkatan kualitas tidur dan waktu istirahat. Sebelum jeda digital, banyak individu terbiasa mengakses media sosial hingga larut malam, memandangi layar dengan pencahayaan tinggi yang mengganggu ritme alami tubuh untuk beristirahat. Ketika akses terhadap media sosial dikurangi, waktu menjelang tidur tidak lagi dipenuhi dengan aktivitas menggulir layar atau memikirkan konten yang dikonsumsi secara intensif. Sebaliknya, muncul rutinitas yang lebih tenang seperti membaca buku, mendengarkan musik yang menenangkan, atau sekadar merefleksikan hari dengan penuh kesadaran. Hal ini berdampak langsung pada kualitas tidur yang membaik dan rasa segar yang lebih optimal saat bangun pagi, menciptakan fondasi psikologis yang stabil untuk memulai aktivitas harian dengan pikiran yang jernih.

Selain kualitas tidur yang meningkat, puasa media sosial juga berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan tekanan mental. Ketika tidak lagi dibombardir oleh informasi yang berlebihan, berita negatif, dan ekspektasi sosial yang dibentuk oleh unggahan orang lain, pikiran individu menjadi lebih tenang dan tidak mudah terganggu. Berkurangnya paparan terhadap konten yang memicu perbandingan sosial dan tekanan untuk selalu tampil sempurna memungkinkan seseorang untuk merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri. Ketenangan ini memperkecil gejolak emosional yang sering muncul akibat dorongan untuk terus mengikuti tren atau membandingkan pencapaian pribadi dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di dunia maya. Dalam suasana yang lebih tenang ini, tekanan mental pun mulai terurai, dan ruang psikologis individu terbuka untuk menerima diri, mengenali kebutuhan batin, dan merespon kehidupan secara lebih utuh dan jujur.

Seiring dengan penurunan beban psikologis tersebut, produktivitas dan konsentrasi juga mengalami peningkatan yang signifikan. Tanpa gangguan notifikasi dan keinginan untuk terus memeriksa ponsel, individu mampu memfokuskan energi dan perhatian pada tugas-tugas yang benar-benar penting. Waktu yang sebelumnya terbuang untuk berselancar secara pasif di media sosial kini dapat dialokasikan untuk pekerjaan, pembelajaran, atau aktivitas kreatif yang memperkaya diri. Kemampuan untuk berkonsentrasi dalam durasi waktu yang lebih panjang turut membangun rasa percaya diri dan pencapaian pribadi yang nyata. Ketika pikiran tidak lagi tercabik oleh arus informasi yang datang silih berganti, muncul ruang bagi ketenangan

pikiran yang mendalam, yang pada gilirannya mendorong individu untuk lebih hadir dalam setiap aktivitas. Dalam suasana batin yang stabil, ide-ide mengalir lebih lancar, keputusan diambil dengan lebih matang, dan hubungan dengan lingkungan sekitar menjadi lebih harmonis.

Manfaat lainnya yang sangat dirasakan adalah terbukanya kembali ruang untuk menjalin interaksi sosial langsung yang lebih bermakna. Ketika tidak lagi terpaku pada layar dan terpaut pada notifikasi, individu menjadi lebih terbuka terhadap kehadiran orang-orang di sekitar. Percakapan menjadi lebih intens dan penuh perhatian, tatap muka menjadi lebih bernilai, dan hubungan antarpribadi tidak lagi terdistorsi oleh ekspektasi digital. Banyak yang mulai menghargai kembali momen kebersamaan tanpa interupsi dari dunia maya, seperti berbincang di meja makan, berjalan bersama, atau hanya menikmati keheningan dalam kebersamaan. Hal ini tidak hanya memperkuat ikatan sosial, tetapi juga memberi rasa keterhubungan emosional yang nyata dan menyehatkan. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini memperkuat kualitas hubungan sosial yang lebih otentik, mengurangi rasa kesepian, dan memperkuat jaringan dukungan emosional yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Akhirnya, puasa media sosial turut membantu dalam memulihkan kembali keseimbangan antara aktivitas daring dan luring, sebuah harmoni yang selama ini mudah terabaikan dalam arus digitalisasi yang masif. Individu mulai menyadari bahwa kehidupan tidak semata-mata terjadi di layar, melainkan juga dalam ruang nyata yang membutuhkan kehadiran dan perhatian penuh. Keseimbangan ini bukan hanya soal pengurangan waktu daring, tetapi tentang pengaturan energi mental agar tidak terkuras oleh hal-hal yang bersifat artifisial. Ketika keseimbangan ini tercapai, seseorang memiliki kontrol yang lebih besar terhadap bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia digital. Mereka mampu menentukan batas, memilih konten dengan lebih selektif, dan menggunakan media sosial sebagai alat, bukan sebagai pusat kehidupan. Dalam kondisi ini, kehidupan menjadi lebih utuh, waktu lebih terkelola, dan kesehatan mental terjaga secara lebih berkelanjutan. Manfaat-manfaat ini memperlihatkan bahwa jeda dari media sosial bukanlah sekadar tindakan sementara, melainkan langkah transformasi psikologis yang membuka jalan menuju kehidupan digital yang lebih sehat, sadar, dan bermakna.

4. Perbedaan Pola Respons antara Generasi Milenial dan Gen Z terhadap Digital Detox

Respons terhadap praktik digital detox antara generasi Milenial dan Gen Z menunjukkan variasi yang mencerminkan perbedaan latar belakang perkembangan teknologi, pengalaman sosial, dan cara keduanya membentuk identitas diri di ruang digital. Generasi Milenial, yang tumbuh dalam masa transisi dari dunia analog ke dunia digital, cenderung memaknai media sosial sebagai alat tambahan dalam kehidupan sosial mereka. Motivasi mereka untuk melakukan puasa media sosial seringkali lahir dari kelelahan terhadap tekanan pekerjaan, kebutuhan untuk menyeimbangkan kehidupan profesional dan pribadi, serta keinginan untuk menemukan kembali kualitas hubungan interpersonal secara nyata. Sebaliknya, Generasi Z yang sejak awal telah hidup berdampingan dengan teknologi digital, kerap mengasosiasikan eksistensi pribadi mereka dengan identitas daring. Bagi mereka, puasa media sosial lebih sering dipicu oleh perasaan jenuh, kejenuhan konten, atau krisis emosional yang berkaitan dengan perbandingan sosial, tekanan eksistensial, serta overload informasi yang terus-menerus membanjiri keseharian mereka.

Perbedaan ketergantungan emosional terhadap eksistensi di dunia maya juga mencolok di antara kedua generasi ini. Milenial, dengan pengalaman tumbuh yang lebih seimbang antara dunia nyata dan digital, cenderung memiliki kontrol yang lebih kuat terhadap keterikatan emosional dengan media sosial. Mereka relatif lebih mudah untuk menahan diri, melihat jeda digital sebagai sebuah kesempatan untuk recalibrasi hidup. Sementara itu, Generasi Z yang

lebih banyak membangun relasi sosial, ekspresi diri, dan validasi personal melalui platform daring, kerap merasakan kegelisahan yang lebih tinggi ketika harus terputus dari lingkungan digital mereka. Rasa kehilangan, ketakutan akan ketinggalan informasi, serta kekhawatiran terhadap keterputusan sosial menjadi tantangan yang lebih intens saat mereka mencoba menjauh dari media sosial. Hal ini membuat proses detoks digital bagi Gen Z seringkali lebih emosional, menuntut pendampingan psikologis atau dukungan sosial yang lebih besar dibandingkan Milenial.

Dalam hal memanfaatkan waktu selama jeda media sosial, Milenial cenderung mengarahkan waktu luangnya ke kegiatan yang bersifat reflektif dan produktif seperti membaca, menulis jurnal, atau memperdalam hobi yang sempat terpinggirkan. Mereka melihat jeda digital sebagai ruang untuk kembali pada ritme kehidupan yang lebih alami dan berorientasi pada kualitas, bukan kecepatan atau kuantitas informasi. Sebaliknya, Gen Z memiliki kecenderungan untuk mencari alternatif digital lain yang dianggap 'lebih sehat' atau kurang invasif, seperti mendengarkan podcast, menjelajahi platform video edukatif, atau menggunakan aplikasi mindfulness. Mereka tidak sepenuhnya melepaskan diri dari dunia digital, tetapi mengarahkan interaksinya ke media yang dianggap lebih menenangkan atau membangun. Pola ini mencerminkan adanya ketergantungan fungsional terhadap perangkat digital, tetapi dengan pendekatan yang lebih selektif dan penuh kesadaran.

Ketika menilai dan mengevaluasi manfaat dari puasa digital, Milenial cenderung lebih rasional dan berorientasi jangka panjang. Mereka bisa melihat secara nyata peningkatan kualitas hidup yang muncul setelah menjalani jeda media sosial, baik dari sisi emosional, relasional, maupun profesional. Evaluasi yang mereka lakukan lebih mendalam dan menyeluruh, bahkan kadang menghasilkan perubahan gaya hidup yang bersifat permanen. Di sisi lain, Gen Z cenderung melakukan evaluasi dengan cara yang lebih instan dan berorientasi pada pengalaman langsung. Mereka menilai manfaat dari puasa media sosial berdasarkan perasaan sesaat seperti rasa lebih tenang, tidak terlalu terganggu, atau meningkatnya waktu untuk tidur dan belajar. Namun, tantangan terbesar mereka terletak pada mempertahankan kesadaran ini dalam jangka panjang, karena daya tarik dunia digital kembali memanggil dengan intensitas yang tinggi setelah masa jeda berakhir.

Perbedaan pola respons ini mengimplikasikan perlunya pendekatan yang berbeda dalam menyusun strategi intervensi atau program yang mendukung praktik digital detox. Untuk Milenial, pendekatan yang menekankan kesadaran diri, manajemen waktu, dan peningkatan produktivitas dapat menjadi strategi efektif. Mereka lebih responsif terhadap kampanye yang mengedepankan keseimbangan hidup dan peningkatan kualitas hubungan nyata. Sementara itu, untuk Gen Z, pendekatan yang lebih personal, interaktif, dan berbasis komunitas lebih mungkin diterima. Penggunaan platform yang sudah akrab dengan mereka, namun disisipkan konten edukatif tentang jeda digital dan kesehatan mental, bisa menjadi titik masuk yang lebih efektif. Pendekatan visual, narasi pengalaman dari tokoh sebaya, serta program berbasis tantangan daring dapat menarik minat mereka untuk mencoba dan bertahan dalam puasa digital. Dengan memahami perbedaan ini, upaya mendorong jeda media sosial dapat disesuaikan secara generasional, sehingga lebih relevan, menyentuh kebutuhan aktual masing-masing kelompok usia, dan menghasilkan dampak psikologis yang lebih optimal.

E. KESIMPULAN

Jeda dari penggunaan media sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental generasi Milenial dan Gen Z. Dalam kehidupan digital yang sarat tekanan psikologis, keterlibatan intensif dengan media sosial telah memicu berbagai gangguan emosional seperti stres, kelelahan informasi, serta penurunan kepercayaan diri akibat perbandingan sosial yang terus-menerus. Puasa media sosial menjadi momen penting untuk meredakan tekanan tersebut, memulihkan keseimbangan emosional, serta membuka ruang bagi

refleksi diri dan pemulihan fokus. Respons emosional yang muncul selama masa jeda memperlihatkan dinamika adaptasi yang tidak selalu mudah, namun mampu membentuk kesadaran baru terhadap pola konsumsi digital yang sebelumnya tak disadari. Manfaat psikologis yang dirasakan selama dan setelah jeda digital membuktikan bahwa detoks media sosial bukan sekadar tren, melainkan langkah konkret dalam menjaga kesehatan mental di era digital. Perbedaan pola respons antara generasi Milenial dan Gen Z juga memperlihatkan pentingnya strategi pendekatan yang spesifik dan sesuai konteks usia. Milenial cenderung lebih reflektif dan stabil dalam menjalani jeda digital, sementara Gen Z lebih emosional namun terbuka terhadap pendekatan yang berbasis komunitas dan pengalaman. Dengan memahami perbedaan ini, maka intervensi dan edukasi tentang pentingnya jeda digital dapat dirancang secara lebih efektif untuk masing-masing generasi, sehingga mereka mampu membangun relasi yang lebih sehat dan berkelanjutan dengan dunia digital yang terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariq, N. (2024). Dopamine Detox sebagai Praktik Zuhud Era Modern dalam Upaya Mengatasi Dampak Negatif Teknologi. *Jurnal Riset Agama*, 4(3), 210-220.
- Boermans, D. D., Jagoda, A., Lemiski, D., Wegener, J., & Krzywonos, M. (2024). Environmental awareness and sustainable behavior of respondents in Germany, the Netherlands and Poland: A qualitative focus group study. *Journal of Environmental Management*, 370, 122515.
- Choirin, M., Syafi'i, A. H., & Tajudin, T. (2024). Inovasi Dakwah untuk Penguatan Kesadaran Keagamaan: Studi Pada Komunitas Muslim Kelas Menengah. *Al-I'lam: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 7(2), 28-41.
- Dwivedi, Y. K., Hughes, L., Baabdullah, A. M., Ribeiro-Navarrete, S., Giannakis, M., Al-Debei, M. M., ... & Wamba, S. F. (2022). Metaverse beyond the hype: Multidisciplinary perspectives on emerging challenges, opportunities, and agenda for research, practice and policy. *International journal of information management*, 66, 102542.
- Ekanata, B. A., Dahlia, F., & Setiyadi, D. (2025). Penerapan konseling Islami berbasis teori Imam Al-Ghazali dalam meningkatkan makna hidup generasi Z. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 15(1), 15-28.
- Ferreira, C., Robertson, J., & Reyneke, M. (2022). How many likes are good enough? An evaluation of social media performance. *Journal of Internet Commerce*, 21(3), 341-363.
- Freeman, G., & Maloney, D. (2021). Body, avatar, and me: The presentation and perception of self in social virtual reality. *Proceedings of the ACM on human-computer interaction*, 4(CSCW3), 1-27.
- Hassan, T., & Saleh, M. I. (2024). Tourism digital detox and digital-free tourism: What do we know? What do we not know? Where should we be heading?. *Journal of Tourism Futures*.
- Hemphill, L., Hedstrom, M. L., & Leonard, S. H. (2021). Saving social media data: Understanding data management practices among social media researchers and their implications for archives. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 72(1), 97-109.
- Jamal, S., Zahra, S. N., Nur, M. D., Yunanda, T., Hadi, M., Hudiah, N., & Hilmi, A. Z. (2024). Strategi Pemasaran UMKM Yotta! Melalui Media Sosial Tiktok Dalam Meningkatkan Jumlah Konsumen. *Jurnal Komunikasi*, 17(2), 26-36.
- Kwayu, S., Abubakre, M., & Lal, B. (2021). The influence of informal social media practices on knowledge sharing and work processes within organizations. *International Journal of Information Management*, 58, 102280.

- Lakuy, F., & Sopacua, Y. (2024). Antara Harga, Promosi, dan Gaya Hidup: Faktor-Faktor Pembentuk Perilaku Konsumtif Mahasiswa di Era Marketplace Digital. *Populis: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 17(2), 170-184.
- Lee, H., & Alhabash, S. (2025). The role of social media influencers in nation branding and relationship building with foreign audiences. *Public Relations Review*, 51(2), 102570.
- Lesch, V., Züfle, M., Bauer, A., Iffländer, L., Krupitzer, C., & Kounev, S. (2023). A literature review of IoT and CPS—What they are, and what they are not. *Journal of Systems and Software*, 200, 111631.
- Lichy, J., & Racat, M. (2021). Tracing digital fragmentation at the user level: Gen Y & Gen Z from a European perspective. *Management international*, 25(spécial), 124-147.
- Mursaleen, M., Shaikh, S. I., & Imtiaz, S. (2024). The Impact of Digital Detox on Mental Well-being: A Study of Psychological Resilience in the Age of Social Media. *Contemporary Journal of Social Science Review*, 2(04), 1720-1730.
- Nabila, N. F., & Saifudin, W. (2024). Strategi Komunikasi Pemasaran Coffee Shop Di Tulungagung Dalam Menarik Minat Beli Konsumen. *SEIKO: Journal of Management & Business*, 7(2), 305-326.
- Omeish, F., Al Khasawneh, M., & Khair, N. (2024). Investigating the impact of AI on improving customer experience through social media marketing: An analysis of Jordanian Millennials. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100464.
- Önder, İ., & Topsakal, Y. (2024). Facilitating the pursuit of digital detox tourism with authentic personality. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 41(9), 1190-1209.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215.
- Rahardaya, A. K., & Kurniawan, F. (2022). Mengontrol Kebebasan Perilaku Menggunakan Teknologi Digital dengan Digital Detox. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 6(1), 106-115.
- Rahbari, L. (2023). COVID-19 pandemic and the crisis of care: Wellness discourses, neoliberal self-care, and (dis) infodemic. *Social Sciences*, 12(3), 137.
- Schmitt, J. B., Breuer, J., & Wulf, T. (2021). From cognitive overload to digital detox: Psychological implications of telework during the COVID-19 pandemic. *Computers in human behavior*, 124, 106899.
- Schneider, A. B., Chugani, S., Kaur, T., Stornelli, J., G. Luchs, M., Bakpayev, M., ... & Pricer, L. (2022). The role of wisdom in navigating social media paradoxes: Implications for consumers, firms, and public policy. *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1127-1147.
- Trisakti, F. A. (2025). Menjadi Muslim Milenial di Media Sosial: Analisis Netnografi pada Makna Gaya Hidup Halal bagi Komunitas Muda di Pekanbaru. *Jurnal Riset Komunikasi*, 8(1), 123-138.
- Yin, Y., & Xie, Z. (2024). Playing platformized language games: Social media logic and the mutation of participatory cultures in Chinese online fandom. *New Media & Society*, 26(2), 619-641.