

## DETOKS DIGITAL SEBAGAI ADAPTASI SOSIAL GENERASI Z

**Alif Khaidir Samudra, Rusfadia Saktiyanti Jahja, Marista Christina Shally Kabelen**

Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

[alifkhaidir17@gmail.com](mailto:alifkhaidir17@gmail.com)

Diterima Redaksi: 11-08-2025 | Selesai Direvisi: 26-08-2025 | Diterbitkan Online: 09-09-2025

---

### *Abstract*

*Digital media dependency drives Generation Z to remain constantly online, leading to social pressure, reduced focus, and anxiety resulting from validation culture and algorithmic systems. This study analyzes digital detox as a form of social adaptation by Generation Z in response to these structural pressures, using a phenomenological approach and Merton's strain theory of adaptation. Data were collected through in-depth interviews with 12 Gen Z youths in Rawamangun District who had consciously undertaken a digital detox. Source, technique, and time triangulation were applied to ensure data validity. Findings show that digital detox is a reflective and strategic practice carried out through notification control, screen time limitation, and content filtering. Each informant demonstrated different adaptation patterns, ranging from conformity to rebellion, depending on the perceived structural strain and negotiated values within their digital lives. The study reveals that digital detox is not merely about reducing screen time but represents a meaningful and active social adjustment to power relations embedded in the digital sphere. This research recommends strengthening digital awareness and building self-designed boundaries as long-term strategies to foster sustainable digital well-being.*

**Keywords:** *Digital Detox, Generation Z, Adaptive Strategy, Social Media.*

### **Abstrak**

Ketergantungan terhadap media digital mendorong Generasi Z untuk terus terhubung secara daring, memunculkan tekanan sosial, gangguan konsentrasi, serta kecemasan akibat budaya validasi dan algoritma platform. Penelitian ini menganalisis detoks digital sebagai bentuk adaptasi sosial Generasi Z dalam merespons tekanan struktural tersebut, dengan menggunakan pendekatan fenomenologi dan teori adaptasi Merton. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap 12 pemuda Gen Z di Kecamatan Rawamangun yang telah menjalani detoks digital secara sadar. Triangulasi sumber, teknik, dan waktu dilakukan untuk menjamin validitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa detoks digital menjadi praktik reflektif dan strategis, yang dilakukan melalui pembatasan notifikasi, waktu layar, serta seleksi konten. Setiap informan menunjukkan pola adaptasi berbeda, mulai dari konformitas hingga rebellion, sesuai struktur tekanan dan nilai yang mereka negosiasikan dalam kehidupan digitalnya. Temuan ini memperlihatkan bahwa detoks digital bukan sekadar pengurangan penggunaan teknologi, tetapi merupakan bentuk penyesuaian sosial yang aktif dan bermakna terhadap relasi kuasa dalam dunia digital. Penelitian ini merekomendasikan penguatan kesadaran digital dan pembentukan batas diri (*self-designed boundary*) sebagai strategi untuk membangun *digital wellbeing* yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Detoks Digital, Gen Z, Strategi Adaptasi, Media Sosial.*

### **Pendahuluan**

Kehadiran teknologi digital telah merevolusi berbagai aspek kehidupan sosial masyarakat modern, terutama bagi Generasi Z yang sejak lahir telah hidup berdampingan dengan internet dan perangkat digital. Dalam konteks ini, Generasi Z disebut sebagai *digital natives* karena kemampuan adaptif mereka terhadap teknologi yang tinggi (Prensky, 2001). Mereka menggunakan media sosial, aplikasi pesan instan, serta berbagai platform daring untuk berkomunikasi, belajar, bekerja, dan berekspresi. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 77,02% pada tahun 2022, dengan mayoritas pengguna berasal dari kelompok usia 15 - 24 tahun yang didominasi oleh Generasi Z. Angka ini menegaskan bahwa kehidupan generasi muda hampir tidak dapat dipisahkan dari perangkat digital.

Namun, eksposur yang masif terhadap arus digital juga membawa dampak negatif. Penggunaan teknologi digital yang intensif berhubungan dengan meningkatnya gejala kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada remaja berisiko tinggi (George, dkk., 2018). Selain itu, kebiasaan menggunakan gawai sebelum tidur berdampak signifikan pada kualitas tidur anak dan remaja (Fuller, dkk., 2017). Fenomena ini semakin relevan di Indonesia, dimana laporan UNICEF (2021) menekankan bahwa meskipun Generasi Z memiliki potensi besar dalam pemanfaatan teknologi, mereka juga menghadapi tantangan serius berupa *screen fatigue*, *Fear of Missing Out*, serta tekanan sosial akibat budaya validasi digital.

Dalam konteks ini, fenomena detoks digital kemudian muncul sebagai respons terhadap ketergantungan digital yang tinggi. Detoks digital didefinisikan sebagai upaya sadar untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu tertentu demi memulihkan keseimbangan mental, emosional, dan sosial (Anandpara, dkk., 2024). Adanya intervensi detoks digital terbukti dapat meningkatkan fokus, kualitas hubungan interpersonal, dan kebahagiaan pengguna (Radtke, dkk., 2021). Adapun, dari kalangan mahasiswa yang melakukan detoks digital melaporkan adanya penurunan stres, peningkatan kualitas belajar, serta terbentuknya kebiasaan baru yang lebih sehat dalam mengatur waktu daring mereka (Dwinanda & Putri, 2023).

Selain itu, fenomena ini juga tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya algoritmik yang membentuk perilaku daring. Konektivitas digital yang masif justru berkontribusi pada peningkatan tekanan sosial akibat perbandingan diri yang konstan (Imjai, dkk., 2024). Generasi Z kerap mengejar validasi sosial dalam bentuk jumlah *likes*, *comments*, dan *followers* (Coyne & Woodruff, 2023). Tekanan representasional ini menciptakan siklus kecemasan yang hanya dapat diputus melalui praktik disengagement seperti detoks digital.

Urgensi penelitian ini semakin terlihat karena praktik detoks digital tidak hanya menjadi

bentuk *self-care* individual, tetapi juga mengandung dimensi sosial yang lebih luas. Hal ini mencerminkan adanya mekanisme adaptasi terhadap struktur dunia digital yang sarat ekspektasi, norma, dan relasi kuasa tersembunyi. Menggunakan kerangka Teori Adaptasi Sosial Merton (1968), penelitian ini berupaya menjelaskan bagaimana Generasi Z menegosiasikan posisinya dalam dunia digital dengan strategi yang beragam, dimulai dari konformitas, inovasi, ritualisme, hingga retreatisme.

Tujuan dari penelitian ini adalah memahami secara mendalam makna detoks digital bagi Generasi Z sebagai bentuk adaptasi sosial terhadap tekanan dunia digital. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi pola-pola detoks yang dilakukan oleh individu dan memetakan ragam strategi yang mereka gunakan untuk menjaga digital *well-being*. Secara praktis, hasil studi ini diharapkan dapat menjadi panduan reflektif bagi anak muda, pendidik, maupun pembuat kebijakan dalam merancang pendekatan yang lebih sehat terhadap penggunaan teknologi. Secara teoritis, penelitian ini menggunakan teori adaptasi Robert K. Merton sebagai kerangka utama untuk menganalisis bentuk respons Gen Z terhadap tekanan struktur digital. Merton (1968) mengemukakan bahwa individu merespons ketidaksesuaian antara tujuan budaya dan sarana yang tersedia melalui lima tipe adaptasi, yakni konformitas, inovasi, ritualisme, retreatisme, dan *rebellion*. Dalam konteks digital, tekanan untuk selalu aktif, produktif, dan terhubung menjadi norma baru yang tidak selalu mampu dipenuhi semua individu, sehingga memicu berbagai strategi adaptasi, termasuk detoks digital.

Selain teori adaptasi, penelitian ini juga mempertimbangkan perspektif sosiologi digital dalam memahami relasi kuasa yang bekerja secara tersembunyi dalam algoritma media sosial. Dalam studi sosiologi digital, fenomena ini dikenal dengan *surveillance capitalism*, dimana perilaku pengguna diawasi dan dimonetisasi untuk keuntungan perusahaan teknologi (Zuboff, 2019). Dalam konteks ini, detoks digital bukan hanya praktik pribadi, melainkan bentuk resistensi simbolik terhadap struktur yang mengatur perhatian dan perilaku pengguna tanpa disadari (Mason, 2022).

Manfaat teoritis dari studi ini adalah memperluas pemahaman tentang bagaimana individu bernegosiasi dengan dunia digital, tidak hanya sebagai pengguna pasif tetapi sebagai aktor sosial yang aktif membentuk ulang relasinya dengan teknologi. Sementara itu, manfaat praktisnya adalah memberikan wawasan tentang strategi-strategi sehat yang dapat dilakukan oleh Generasi Z dalam menjaga keseimbangan hidup di era konektivitas tinggi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program literasi digital.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi karena berfokus pada pengalaman subjektif individu dalam menjalani detoks digital sebagai respons terhadap tekanan dunia digital. Metode fenomenologi dipilih untuk menggali secara mendalam makna dan interpretasi yang diberikan oleh Generasi Z terhadap praktik detoks digital yang mereka lakukan, serta bagaimana mereka mengalaminya secara emosional, sosial, dan kognitif dalam kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap 12 informan yang merupakan pemuda Generasi Z (berusia 18 - 26 tahun) yang berdomisili di Kecamatan Rawamangun. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria utama, yaitu mereka telah menjalani praktik detoks digital minimal selama 3 hari secara sadar dalam kurun waktu 1 tahun terakhir. Informan berasal dari latar belakang yang beragam, mulai dari mahasiswa, pekerja muda, hingga anggota komunitas olahraga, untuk menangkap variasi pengalaman yang luas.

Wawancara dilakukan secara tatap muka maupun daring, direkam dengan persetujuan informan, dan ditranskrip secara verbatim. Peneliti juga melakukan observasi partisipatif terbatas dalam beberapa kegiatan komunitas yang mendorong praktik *digital minimalism*. Selain itu, dokumentasi berupa tangkapan layar aplikasi pembatas waktu layar atau jurnal pribadi informan digunakan sebagai data pelengkap. Data dikumpulkan selama kurun waktu dua bulan dan dianalisis secara bertahap menggunakan teknik interpretatif fenomenologis.

Proses analisis data dilakukan dengan tiga tahap utama, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Miles, dkk., 2014). Proses ini dilakukan secara induktif dengan pengkodean terbuka untuk mengidentifikasi tema-tema kunci, seperti motif detoks digital, bentuk adaptasi, refleksi pasca-detoks, serta perubahan perilaku digital. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, yakni membandingkan hasil wawancara dengan observasi dan dokumen yang tersedia, serta melalui diskusi reflektif dengan sesama peneliti untuk menghindari bias interpretatif.

Penelitian ini juga menerapkan prinsip etika dengan menjamin kerahasiaan identitas informan dan memperoleh persetujuan tertulis sebelum pengambilan data. Karena sifatnya yang fenomenologis, hasil dari penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi, melainkan untuk memberikan pemahaman mendalam terhadap makna sosial di balik fenomena detoks digital di kalangan Generasi Z, serta menginterpretasi bentuk-bentuk adaptasi sosial yang muncul dalam konteks tekanan dunia digital.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa hampir seluruh informan Generasi Z di Kecamatan Rawamangun merasakan dampak negatif dari intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Dampak ini meliputi kelelahan mental, kesulitan konsentrasi, hingga kecemasan sosial akibat perbandingan dengan kehidupan orang lain di media sosial. Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu informan:

*“Saya sadar sudah terlalu lama di Instagram, jadi saya coba hapus aplikasinya seminggu. Rasanya lebih tenang, tapi awalnya susah banget karena ketinggalan kabar teman-teman,”* (A, wawancara).

Durasi penggunaan media sosial sebelum dan sesudah detoks juga menunjukkan perbedaan signifikan. Sebelum terkena detoks digital, mayoritas informan menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari, sementara setelah mengalami detoks digital rata-rata hanya 1–2 jam per hari, bahkan ada yang hanya 30 menit. Salah satu informan menjelaskan:

*“Kalau saya sih nggak bisa lepas sepenuhnya, tapi sekarang maksimal 1 jam sehari. Itu pun pakai alarm supaya nggak kehabisan,”* (C, wawancara).

Selain perubahan durasi, pola penggunaan juga mengalami pergeseran. Informan menggantikan waktu *online* dengan berbagai aktivitas alternatif, seperti membaca buku, berolahraga, *journaling*, hingga mengikuti aktivitas religius. Seorang informan bahkan membuat *journaling challenge* untuk memantau emosi hariannya selama masa detoks:

*“Saya bikin jurnal khusus, tiap hari catat apa yang saya rasain tanpa main HP. Itu bikin lebih tenang dan bisa lihat perkembangan mood saya,”* (F, wawancara).

Secara umum, informan melakukan detoks digital untuk mengurangi pikiran atau fisik *burnout*, memperbaiki kualitas tidur, dan mengembalikan fokus belajar maupun bekerja. Namun, peneliti juga menemukan beberapa kasus unik seperti *retreatisme total*, misalnya penghapusan akun permanen serta inovasi baru seperti menginisiasi *offline meet-up* dengan teman-teman sebagai pengganti interaksi di media sosial.

Dalam konteks ini, para informan kemudian mengambil keputusan untuk melakukan detoks digital, yaitu secara sadar mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial dan perangkat digital dalam jangka waktu tertentu. Motivasi utamanya adalah untuk memulihkan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup sehari-hari, dimana detoks digital menjadi bentuk *self-care* baru di kalangan generasi muda (Anandpara, dkk., 2024).

Pada praktiknya, bentuk detoks yang dilakukan sangat bervariasi. Ada beberapa yang memilih detoks harian dengan menetapkan waktu bebas layar (*screen-free hours*), mingguan atau bulanan. Informan yang paling ekstrem melakukan nonaktif akun media sosial selama lebih dari sebulan dan menggantinya dengan aktivitas fisik, membaca buku, dan *journaling*.

Hasil penelitian ini menguatkan pandangan bahwa detoks digital merupakan strategi adaptasi sosial yang dipilih Generasi Z untuk merespons tekanan dunia digital. Dari perspektif fenomenologi, pengalaman subjektif informan menunjukkan bahwa detoks tidak sekadar berhenti menggunakan media sosial, tetapi juga dimaknai sebagai ruang refleksi personal. Informan menemukan kembali kendali atas diri, mengatur ulang ritme hidup, dan menegosiasikan identitas mereka di luar tekanan algoritmik (Evita, dkk., 2023; Cherry, 2023).

Jika dianalisis menggunakan teori adaptasi Robert K. Merton, variasi praktik detoks dapat dipetakan dalam bentuk lima tipe adaptasi sosial. *Pertama*, konformitas, ketika informan tetap menggunakan media sosial namun dengan aturan baru seperti membatasi durasi harian atau menonaktifkan notifikasi. *Kedua*, inovasi, ditunjukkan oleh mereka yang mencari alternatif interaksi sosial, misalnya *offline meet-up* atau menggunakan fitur “*not interested*” untuk melawan algoritma. *Ketiga*, ritualisme, dialami oleh informan yang tetap membuka aplikasi meskipun tidak lagi mendapat kepuasan, melainkan karena rutinitas. *Keempat*, retreatisme, ditunjukkan oleh mereka yang sepenuhnya menghapus akun dan menarik diri dari media sosial. *Kelima*, tidak ditemukan kasus *rebellion*, yaitu penolakan total dengan membangun sistem alternatif baru (Merton, 1968; Lestari, 2023).

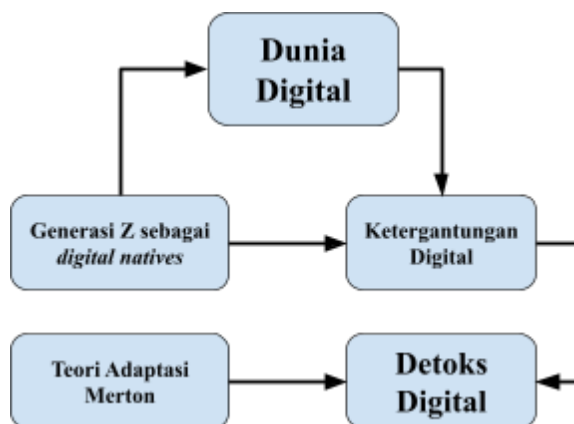
Fenomena retreatisme yang ditemukan pada beberapa informan menunjukkan bahwa pengguna cenderung mundur sepenuhnya ketika tekanan digital dianggap membahayakan kesehatan mental mereka (Radtke, dkk., 2021). Sementara itu, pola inovasi juga sesuai dengan tren digital minimalisme, yakni memanfaatkan teknologi secara lebih sadar, selektif, dan efisien (Newport, 2019).

Pertemuan antara fenomenologi dan teori adaptasi terlihat jelas dalam temuan penelitian ini. Secara fenomenologis, detoks digital adalah pengalaman subjektif yang memberi ruang bagi individu untuk mengevaluasi ulang relasi mereka dengan media digital. Praktik ini dipenuhi makna personal, dimulai dari mencari ketenangan, mengurangi kecemasan, hingga menemukan kembali kesadaran diri. Namun, jika dipahami melalui teori adaptasi sosial Merton, pengalaman tersebut tidak berdiri sendiri melainkan merupakan bentuk respons terhadap struktur sosial yang lebih luas: tekanan algoritma, budaya validasi sosial, dan ekspektasi konektivitas konstan.

Dengan demikian, detoks digital bagi Generasi Z dapat dipahami sebagai jembatan

antara pengalaman personal dan adaptasi sosial. Ini merupakan pengalaman reflektif yang dialami individu, sekaligus strategi adaptasi kolektif dalam menghadapi tekanan dunia digital.

**Skema 1. Integrasi Konsep**



Sumber: Hasil Analisis Peneliti, 2025.

Skema ini mengilustrasikan hubungan antara Generasi Z sebagai *digital natives*, keterpaparan dunia digital, munculnya ketergantungan digital, hingga akhirnya memunculkan respons dalam bentuk detoks digital yang dapat dibaca sebagai proses adaptasi sosial. Teori adaptasi Merton menjadi bingkai analitis untuk memahami ragam strategi dan pilihan yang dilakukan oleh para informan.

Dari pengalaman para informan, terlihat bahwa praktik detoks bukanlah sesuatu yang instan atau tanpa pertimbangan. Beberapa informan menceritakan bahwa mereka mengalami fase menolak kenyataan terlebih dahulu, lalu menyadari dampak negatif penggunaan media sosial terhadap keseharian mereka, baru kemudian mengambil keputusan untuk mengurangi penggunaan secara bertahap (Evita, dkk., 2023).

**Tabel 1. Durasi dan Pola Penggunaan Media Sosial Sebelum dan Sesudah Detoks**

No	Nama Informan	Durasi Sebelum Detoks	Durasi Setelah Detoks
1	ATP	5 jam	4 jam
2	MR	4 jam	3 jam
3	TJ	6 jam	5 jam

No	Nama Informan	Durasi Sebelum Detoks	Durasi Setelah Detoks
4	AW	10 jam	6 jam
5	VNH	4 jam	3 jam
6	DM	8 jam	6 jam
7	VK	3 jam	2 jam
8	LR	6 jam	4 jam
9	BM	4 jam	3 jam
10	ARD	5 jam	4 jam
11	RAP	4 jam	3 jam
12	AIM	5 jam	3 jam
Rata-Rata Harian		5,42 jam	3,83 jam

*Sumber: Olah Data Peneliti, 2025.*

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum detoks, mayoritas informan menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari. Setelah detoks, durasi tersebut menurun secara signifikan, bahkan ada yang hanya menggunakan media sosial selama 30 menit hingga 1 jam per hari. Penurunan ini tidak hanya karena penghapusan aplikasi, tetapi juga karena munculnya kesadaran baru untuk mengatur waktu dengan lebih bijak (Wulandari, 2023).

**Tabel 2. Pola Umum dan Temuan Unik dari Praktik Detoks Digital**

Aspek	Pola Umum (Dialami Mayoritas Informan)	Temuan Unik (Hanya Dialami Beberapa Informan)
Alasan Melakukan Detoks	Gangguan tidur, stres, sulit fokus untuk belajar, dan penurunan produktivitas	Jenuh terhadap konten di media sosial, ingin kembali pada interaksi nyata, dan merasa sangat menyia-nyiakan waktu.

Aspek	Pola Umum (Dialami Mayoritas Informan)	Temuan Unik (Hanya Dialami Beberapa Informan)
Faktor Pendukung	Beban akademik, cemas, dan terlalu membandingkan diri dengan orang lain	<i>Smartphone</i> rusak selama sebulan dan persiapan ujian perguruan tinggi
Perasaan FOMO	Sebagian besar merasa takut tidak <i>update</i> dan malu saat berkumpul	Satu informan merasa nyaman tidak tahu karena bisa jadi bahan obrolan
Perangkat yang Dibatasi	Instagram, TikTok, dan Twitter (X) adalah <i>platform</i> yang paling dominan	Beberapa juga membatasi YouTube, Netflix, game <i>online</i> , dan bahkan musik
Durasi Detoks	3 hari sampai 2 minggu	Ada yang setiap bulan dan bahkan sepanjang tahun
Aktivitas Pengganti	Membaca buku, olahraga, menonton film, belajar, atau melakukan hal baru	<i>Journaling</i> , memelihara hewan, atau <i>healing</i> menggunakan moda Transjakarta tanpa tujuan
Strategi Pembatasan	Menghapus aplikasi, menggunakan <i>screen time control</i> , membatasi notifikasi, atau menggunakan fitur <i>Do Not Disturb</i>	Berhenti menggunakan televisi atau deaktivasi akun sosial media
Dampak yang Dirasakan	Lebih tenang, lebih fokus dan produktif, tidur lebih nyenyak, serta lebih peduli dengan orang sekitar	Merasa lebih kreatif, menemukan waktu untuk eksplorasi diri, dan ketagihan detoks digital

Sumber: Olah Data Peneliti, 2025.

Tabel ini memperlihatkan bahwa secara umum, praktik detoks dilakukan untuk menghindari pikiran atau fisik yang *burnout*, memperbaiki tidur, dan mengembalikan fokus belajar atau bekerja. Namun, temuan unik juga muncul, seperti salah satu informan yang mengganti media sosial dengan aktivitas religi harian atau dengan melakukan *journaling challenge* selama detoks untuk memantau kesehatan emosinya. Hal ini memperlihatkan bahwa detoks bukan hanya penarikan dari media digital, tetapi juga penguatan identitas dan tujuan hidup (Gunawan, 2023).

### Tabel 3. Kategorisasi Informan Berdasarkan Tipe Adaptasi Sosial Merton

No	Nama Informan	Tipe Adaptasi	Bentuk Detoks Digital
1	ATP	Konformitas	<i>Unfollow</i> akun-akun tidak berkualitas dan membatasi waktu buka media sosial hanya malam hari (setelah pukul 18.00)
2	DM	Konformitas	<i>Journaling</i> dan membatasi notifikasi sosial media
3	RAP	Konformitas	<i>Journaling</i> dan menghapus aplikasi sosial media saat UTS
4	LR	Konformitas	Menghindari konten sosial media yang tidak produktif
5	TJ	Inovasi	Menghapus aplikasi saat merasa mulai kecanduan
6	VK	Inovasi	Detoks media sosial dan tidak mendengarkan musik selama sebulan
7	ARD	Inovasi	Detoks digital pasca <i>burnout</i> dengan menggunakan moda TransJakarta dan membaca buku
8	BM	Inovasi	Mengisi waktu dengan olahraga dan menghindari Instagram
9	VNH	Ritualisme	Membuka sosmed karena bosan tanpa ekspektasi <i>engagement</i>
10	AW	Ritualisme	<i>Screen time</i> >10 jam/hari sebelumnya, lalu melakukan detoks untuk mengurangi <i>screen time</i> nya
11	AIM	Retreatisme	Menutup semua akun sosmed saat persiapan masuk PTN
12	MR	Retreatisme	Tidak mengakses sosial media dan perangkat digital selama sebulan

Sumber: Olah Data Peneliti, 2025

Berdasarkan teori adaptasi Merton, informan dikategorikan sebagai berikut. *Pertama*, konformitas, mereka yang tetap menggunakan media sosial tetapi menyesuaikan dengan aturan baru, seperti mengurangi durasi dan menonaktifkan notifikasi. *Kedua*, inovasi, mereka yang mencari cara baru untuk terhubung dengan dunia sosial tanpa bergantung pada media sosial, misalnya dengan *offline meet-up*. *Ketiga*, ritualisme, menggunakan media sosial tanpa ekspektasi atau tujuan dan hanya sebagai rutinitas. *Keempat*, retreatisme, menarik diri sepenuhnya dari media sosial karena merasa tidak lagi mendapat manfaat. Namun, hasil dari penelitian ini tidak ditemukan informan dengan tipe *rebellion*.

Menariknya, tipe inovasi cukup banyak ditemukan. Informan dengan tipe ini biasanya juga menunjukkan karakter aktif, reflektif, dan cenderung mengembangkan strategi baru, seperti menerapkan *digital sabbath*, atau memanfaatkan fitur "*not interested*" secara konsisten untuk mengendalikan algoritma (Putri, 2023).

Pada sisi lain, tipe ritualisme terlihat pada informan yang merasa bosan dengan media sosial, tetapi tetap menggunakannya hanya karena terbiasa. Mereka tidak lagi merasa terhibur, tetapi tetap membuka aplikasi karena bagian dari rutinitas pagi atau malam hari. Hal ini disebut *habitual use* tanpa makna adalah salah satu gejala kelelahan digital (Lestari, 2023).

Sebagian kecil informan juga menunjukkan ciri *retreatisme*, dimana mereka benar-benar menghapus akun, berhenti mengakses media sosial, dan memilih interaksi langsung atau waktu sendirian. Tipe ini umumnya muncul setelah mengalami tekanan sosial atau kelelahan ekstrem. Pengguna cenderung menarik diri secara total ketika media sosial dianggap membahayakan kesejahteraan psikologis mereka (Radtke, dkk., 2021).

Transformasi gaya hidup digital juga muncul setelah detoks. Beberapa informan menjadi lebih selektif dalam mengikuti akun, hanya mengakses media sosial untuk keperluan penting, atau menggunakan aplikasi pembatas waktu, seperti Forest atau Digital Wellbeing. Mereka juga mulai menyusun ulang prioritas hidup dan mengurangi konsumsi konten-konten yang dianggap *toxic* (Handayani 2022).

Selain itu, munculnya kesadaran pentingnya *mindfulness* dan *self-awareness* menjadi penanda akan pentingnya dalam refleksi pasca-detoks. Informan menyatakan bahwa mereka kini lebih sadar ketika mulai kecanduan layar atau kembali ke kebiasaan lama dan berusaha menahan diri dengan beberapa teknik, seperti melakukan *do not disturb mode*, *journaling*, hingga menyusun agenda harian secara manual (Cherry, 2023).

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa detoks digital adalah bentuk adaptasi sosial yang dapat dianalisis melalui pendekatan mikro-sosiologis. Praktik ini mencerminkan kemampuan individu untuk menavigasi tekanan sosial digital dan meresponsnya dengan tindakan yang relevan terhadap keseimbangan emosional dan identitas diri.

## Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa detoks digital merupakan respon sosial yang berkembang secara reflektif di kalangan Generasi Z dalam menghadapi tekanan dunia digital yang intens. Praktik ini tidak hanya menjadi strategi pengelolaan stres atau *burnout*, tetapi juga membentuk narasi baru tentang cara individu menyesuaikan diri dengan norma dan ekspektasi sosial yang dibentuk oleh algoritma media digital. Dalam konteks teori adaptasi Merton,

pengalaman Gen Z dalam detoks digital dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi sosial yang kompleks dan dinamis.

Berbagai tipe adaptasi yang muncul dari pengalaman informan, dimulai dari konformitas hingga retreatisme, menggambarkan bahwa detoks digital bukan sekadar tindakan teknis untuk mengurangi layar, tetapi melibatkan refleksi nilai, evaluasi kebiasaan, dan pencarian keseimbangan identitas. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun Generasi Z lekat dengan label *digital natives*, mereka tetap memiliki kesadaran kritis terhadap dampak teknologi dan mampu mengatur ulang relasi sosial digital mereka dengan cara-cara kreatif.

Implikasi dari penelitian ini tidak hanya penting bagi pemahaman akademik, tetapi juga bagi praktisi pendidikan, pembuat kebijakan, dan komunitas digital. Strategi detoks digital dapat dijadikan dasar pengembangan kurikulum literasi digital atau intervensi kesehatan mental yang lebih kontekstual, terutama bagi kelompok usia muda yang sangat terpapar teknologi. Penelitian ini juga mendorong perspektif yang lebih optimistik terhadap kemampuan adaptif individu di era digital.

Keterbatasan penelitian ini adalah belum ditemukannya tipe adaptasi *rebellion* dalam kategori Merton. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan untuk menjangkau kelompok Gen Z dengan orientasi yang lebih radikal terhadap penolakan teknologi, seperti aktivis media sosial atau pelaku media refusal. Ini dapat memperkaya pemetaan adaptasi dan membuka ruang diskusi baru tentang resistensi dalam konteks digital.

Akhirnya, penelitian ini menegaskan pentingnya ruang reflektif dalam menghadapi tekanan kehidupan digital. Detoks digital bukan hanya strategi teknis, tetapi juga proses sosial dan psikologis yang menggambarkan dinamika hubungan manusia dengan teknologi. Dalam praktiknya, ini merupakan bentuk pembentukan identitas, pengendalian diri, dan penciptaan makna baru dalam hidup digital.

### Daftar Pustaka

- Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P., Chauhan, Y., Mahajan, S., & Patel, J. (2024). A Comprehensive Review on Digital Detox: A Newer Health and Wellness Trend in the Current Era. *Cureus*, 16(4), 1-9.
- Ardianto, E. (2014). *Komunikasi Massa: Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Bauman, Z. (2013). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Blessy, T., & Arun Raj, T. (2024). Digital Detox for Mental Wellness. *John Foundation Journal of EduSpark: International Journal of Multidisciplinary Research Studies*, 6(2), 20-25.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale

- University Press.
- Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society* (2nd ed.). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Cherry, K. (2023, October 31). *How to Do a Digital Detox And why you should try it*. Retrieved from verywellmind: <https://www.verywellmind.com/why-and-how-to-do-a-digital-detox-4771321>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). Los Angeles: SAGE Publications, Inc.
- Evita, N., Prestianta, A. M., & Asmarantika, R. A. (2023). Patterns of Media and Social Media Use in Generation Z in Indonesia. *Jurnal Studi Komunikasi*, 7(1), 195-214.
- Fuchs, C. (2014). *Social Media: A Critical Introduction*. London: SAGE Publications, Inc.
- George, M. J., & Russell, M. A. (2017). Concurrent and Subsequent Associations Between Daily Digital Technology Use and High-Risk Adolescent's Mental Health Symptoms. *Child Development*, 89(1), 1-10.
- Giddens, A. (2009). *Sociology* (6th ed.). Cambridge: Polity Press.
- Gunawan, A. (2023). Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora*, 4(2), 113-126.
- Handayani, S. (2022). Digital Detox: Solusi Mengatasi Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 12(1), 66-75.
- Heryana, A. (2021). *Kecanduan Media Sosial dan Gaya Hidup Digital Gen Z*. Yogyakarta: Deepublish.
- Iswandi, S. (2018). *Manusia dan Media Sosial: Kajian Sosiologi Media Digital*. Jakarta: Kencana.
- Jenkins, H., Ford, S., & Green, J. (2013). *Spreadable Media: Creating Value and Meaning in a Networked Culture*. New York: NYU Press.
- Lestari, M. (2023). Adaptasi Mahasiswa terhadap Digital Detox. *Jurnal Mahasiswa Sosiologi*, 5(1), 88-97.
- Merton, R. K. (1968). *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. California: SAGE Publications, Inc.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Putri, D. A. (2023). Digital Detox dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sioteknologi*, 22(1), 45-59.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & Lindern, E. v. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 1-25.
- Reads, S. (2020). *Summary of shoshana zuboff's the age of surveillance capitalism*. New York: Swift Books LLC.
- Wulandari, N. (2023). Peran Keluarga dalam Membentuk Kebiasaan Digital Sehat. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10(2), 89-95.
- Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. New York: PublicAffairs.