Jurnal Cakrawala Akademika (JCA)
Vol. 3 No. 2 Tahun 2026
Licenced CC BY-SA, E-ISSN: 3062-9942, Hal 648-657
DOI: https://doi.org/10.71417/jca.v3i2.2438
https://e-journal.lppmpustakacendekia.or.id/index.php/JCA/index

Digital Detox dan *Joy of Missing Out* (JOMO) pada Generasi Z dalam Penggunaan Media Sosial: Studi Literatur

Hanna Kamila Maharani[1], M. Fikri Akbar[2], Sandy[3]
[1,2,3] Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, Indonesia

Alamat Universitas: Jl. Rawamangun Muka, RT.11/RW.14, Kelurahan Rawamangun, Kecamatan Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Jakarta 13220, Indonesia.
E-mail Seluruh Penulis: hanna.kamila.maharani@mhs.unj.ac.id, m.fikri@unj.ac.id, sandyallifiansyah@unj.ac.id

Abstract : *This structured literature study examines digital detox and Joy of Missing Out (JOMO) among Generation Z in social media use. Peer-reviewed literature was traced and verified through academic search engines, scholarly databases, and official journal/publisher pages, with priority given to publications from 2021–2026. The literature was synthesized thematically around drivers of detox, forms of digital disengagement, JOMO and FOMO, self-regulatory mechanisms, and well-being outcomes. Findings show that digital detox is heterogeneous, ranging from notification management and time limits to application deletion and temporary abstinence. Evidence of benefit is mixed: recent meta-analyses report small or outcome-specific effects, while other syntheses find no significant improvement in several affective well-being indicators. JOMO should therefore not be treated as an automatic consequence of reducing social media use. Instead, recent evidence suggests that the psychological framing of disengagement matters. Mindfulness, self-efficacy, state authenticity, and perceived technology freedom emerge as plausible mechanisms linking intentional disengagement with healthier digital self-regulation. For Indonesian Generation Z, information overload, eudaimonic values, subjective norms, and self-efficacy are relevant to digital detox intention. The review concludes that digital detox and JOMO are related but distinct constructs and recommends testing their relationship longitudinally and experimentally in Indonesian Generation Z.*

Keywords*: digital well-being, Generation Z, JOMO, self-regulation, social media*

Abstrak : Studi literatur terstruktur ini mengkaji digital detox dan Joy of Missing Out (JOMO) pada Generasi Z dalam penggunaan media sosial. Literatur peer-reviewed ditelusuri dan diverifikasi melalui mesin pencarian akademik, basis data ilmiah, serta laman resmi jurnal/penerbit dengan prioritas publikasi periode 2021–2026. Sintesis dilakukan secara tematik terhadap pemicu detox, bentuk digital disengagement, JOMO dan FOMO, mekanisme regulasi diri, serta outcome kesejahteraan. Hasil menunjukkan bahwa digital detox bersifat heterogen, mulai dari pengendalian notifikasi dan pembatasan waktu hingga penghapusan aplikasi dan abstinensi sementara. Bukti manfaatnya tidak seragam: meta-analisis terbaru menemukan efek kecil atau spesifik pada outcome tertentu, sedangkan sintesis lain tidak menemukan perbaikan signifikan pada beberapa indikator kesejahteraan afektif. Karena itu, JOMO tidak dapat diposisikan sebagai konsekuensi otomatis dari pengurangan penggunaan media sosial. Bukti terbaru justru menunjukkan pentingnya cara individu memaknai disengagement. Mindfulness, self-efficacy, state authenticity, dan perceived technology freedom muncul sebagai mekanisme yang masuk akal dalam hubungan antara disengagement yang disengaja dan regulasi diri digital yang lebih sehat. Pada Generasi Z Indonesia, information overload, nilai eudaimonik, norma subjektif, dan self-efficacy relevan terhadap intensi digital detox. Kajian menyimpulkan bahwa digital detox dan JOMO saling berkaitan tetapi merupakan konstruk yang berbeda serta perlu diuji secara longitudinal dan eksperimental pada Generasi Z Indonesia.

Kata kunci: *kesejahteraan digital, Generasi Z, JOMO, regulasi diri, media sosial*

1. PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari generasi muda, tetapi intensitas keterhubungan yang tinggi juga memunculkan persoalan seperti penggunaan berlebihan, *information overload*, perbandingan sosial, *fear of missing out* (FOMO), dan kelelahan media sosial. Dalam konteks tersebut, *digital detox* berkembang sebagai praktik pengurangan atau penghentian sementara penggunaan perangkat atau platform digital. Radtke et al. (2022) mendefinisikan *digital detox* sebagai periode jeda dari penggunaan perangkat elektronik, baik secara menyeluruh maupun pada bagian tertentu dari penggunaan *smartphone*. Namun, tinjauan mereka menunjukkan bahwa efektivitas

Received: November 09, 2026; Revised: November 12, 2026; Accepted: November 13, 2026;
*Hanna Kamila Maharani, hanna.kamila.maharani@mhs.unj.ac.id

intervensi *digital detox* belum konsisten sehingga praktik ini tidak dapat diposisikan sebagai solusi universal.

Penelitian Fadillah et al. (2026) dalam Jurnal COMMUNICATIONS Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa penggunaan fitur *repost* TikTok pada Generasi Z dapat menjadi bentuk representasi diri dan validasi emosi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keterlibatan dengan media sosial tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan, tetapi juga dengan kebutuhan ekspresi diri dan hubungan sosial. Dalam kajian *digital detox* dan JOMO, konteks ini penting untuk memahami bahwa keputusan membatasi keterhubungan digital berlangsung di tengah fungsi sosial dan emosional media yang tetap bermakna bagi pengguna.

Penelitian Allifiansyah et al. (2025) menunjukkan bahwa interaksi pengguna media sosial tidak terlepas dari dinamika sosial yang terbentuk melalui percakapan dan respons warganet. Penelitian tersebut menemukan adanya perbedaan perlakuan terhadap individu penyandang disabilitas berdasarkan status sosialnya, yang memperlihatkan bahwa ruang digital dapat menghadirkan pengalaman sosial yang tidak selalu positif. Temuan ini memberikan konteks bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan dinamika interaksi dan tekanan sosial yang beragam. Dalam kajian *digital detox* dan JOMO, kondisi tersebut menjadi salah satu pertimbangan untuk memahami pentingnya kemampuan individu dalam mengelola keterlibatan digital secara sadar.

Perkembangan kajian media sosial juga melahirkan konsep *Joy of Missing Out* (JOMO). Chan et al. (2022) memperkenalkan kerangka *Social Media FOMO to JOMO* yang menempatkan *mindfulness* sebagai mekanisme untuk mengurangi pola penggunaan media sosial yang tidak disadari dan FOMO. JOMO menggambarkan kemampuan menikmati ketidakterlibatan dan mengarahkan perhatian pada pengalaman saat ini. Meskipun demikian, Barry et al. (2023) menemukan hubungan JOMO dengan indikator psikologis yang bersifat campuran. JOMO berkaitan dengan kepuasan hidup dan *mindfulness*, tetapi pada sebagian individu juga dapat beririsan dengan kecemasan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa JOMO tidak tepat dipahami secara sederhana sebagai kondisi positif yang otomatis muncul ketika seseorang mengurangi media sosial.

Pada konteks Indonesia, Balqis dan Rahayu (2025) menemukan bahwa praktik detoksifikasi media sosial pada Generasi Y dan Z di Sleman terutama didorong oleh stres dan penggunaan berlebihan. Generasi Z dilaporkan menghadapi tantangan emosional dan sosial yang lebih besar selama detox, termasuk FOMO dan penilaian sosial. Penelitian Sihombing dan Juliana (2026) selanjutnya menunjukkan bahwa intensi *digital detox* pada Generasi Z Indonesia dapat dipahami melalui faktor nilai eudaimonik, *information overload*, norma subjektif, dan *self-efficacy*. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa detox pada Generasi Z merupakan fenomena regulasi penggunaan media yang dipengaruhi faktor personal sekaligus sosial.

Di sisi lain, penelitian mengenai JOMO berkembang sebagai bidang tersendiri. Eitan dan Gazit (2024) mengembangkan pengukuran JOMO dan menguji hubungannya dengan *well-being*, keterlibatan media sosial, perbandingan sosial, dan FOMO. Kantar et al. (2025) juga menemukan hubungan negatif antara JOMO dan kecanduan media sosial dengan peran kesepian serta *distress* psikologis dalam model yang diuji. Perkembangan dua rumpun literatur tersebut menunjukkan adanya titik temu antara pembatasan keterhubungan digital dan pengalaman positif ketika tidak selalu mengikuti aktivitas daring. Akan tetapi, *digital detox* merupakan praktik atau strategi perilaku, sedangkan JOMO merupakan pengalaman atau orientasi psikologis. Keduanya tidak dapat disamakan dan hubungan di antara keduanya masih perlu disintesis secara kritis.

Berdasarkan kondisi tersebut, studi ini bertujuan menganalisis bagaimana literatur menjelaskan *digital detox* dan JOMO pada Generasi Z dalam penggunaan media sosial, faktor yang mendorong praktik *digital detox*, bentuk praktik yang digunakan, serta kemungkinan mekanisme yang menghubungkan pengurangan keterlibatan digital dengan JOMO. Kajian ini diharapkan memberikan sintesis konseptual yang membedakan detox sebagai tindakan regulasi penggunaan media dari JOMO sebagai pengalaman psikologis, serta mengidentifikasi keterbatasan bukti yang perlu dijawab oleh penelitian selanjutnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur terstruktur untuk menyintesis temuan mengenai *digital detox* dan *Joy of Missing Out* (JOMO) pada Generasi Z dalam penggunaan media sosial. Penelusuran dan verifikasi literatur dilakukan sampai 3 Oktober 2026 melalui Google Scholar

serta laman penerbit/basis data ilmiah yang menyediakan metadata publikasi, antara lain PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Wiley Online Library, Taylor & Francis Online, MDPI, dan portal jurnal nasional. Kombinasi kata kunci yang digunakan meliputi "*digital detox*", "*social media detox*", "*social media abstinence*", "*joy of missing out*", "JOMO", "*fear of missing out*", "*FOMO to JOMO*", "*Generation Z*", "*social media*", "*digital well-being*", dan "Indonesia". Literatur diprioritaskan pada artikel *peer-reviewed* periode 2021-2026; publikasi di luar rentang tersebut dapat digunakan apabila diperlukan sebagai dasar konseptual.

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel membahas *digital detox*/*social media abstinence* atau JOMO sebagai konsep utama maupun variabel penting; (2) konteks berkaitan dengan media sosial, *smartphone*, atau *digital disengagement*; (3) artikel memuat data empiris, tinjauan sistematis, atau *meta-analysis* yang relevan dengan faktor pendorong, bentuk praktik, mekanisme psikologis, atau *outcome*; dan (4) metadata dapat diverifikasi melalui DOI atau laman jurnal resmi. Artikel populer, blog, sumber tanpa informasi metodologis yang memadai, serta publikasi yang tidak berkaitan dengan fokus penggunaan media sosial dikeluarkan dari sintesis utama. Karena penelusuran ini tidak dirancang sebagai *systematic review* dengan registrasi protokol dan alur PRISMA lengkap, hasil penelitian diposisikan sebagai studi literatur terstruktur, bukan *systematic review.*

Analisis dilakukan secara tematik dengan membandingkan definisi, desain penelitian, populasi, bentuk intervensi atau *disengagement*, serta *outcome* setiap studi. Temuan dikelompokkan ke dalam lima tema: (1) pemicu *digital detox*; (2) bentuk dan strategi *digital detox*; (3) karakteristik JOMO dan hubungannya dengan FOMO; (4) mekanisme yang berpotensi menghubungkan detox dengan JOMO, terutama *mindfulness* dan regulasi diri; serta (5) konsekuensi terhadap penggunaan media sosial dan *well-being*. Perbedaan hasil antarpenelitian dipertahankan sebagai bagian dari sintesis untuk menghindari kesimpulan kausal yang tidak didukung bukti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Literatur memperlihatkan bahwa *digital detox* bukan satu intervensi yang seragam. Radtke et al. (2022) menunjukkan variasi definisi dan desain intervensi, mulai dari abstinensi penuh sampai pembatasan jenis penggunaan tertentu. Ramadhan et al. (2024), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap berbagai penelitian intervensi, menemukan adanya penurunan depresi. Namun, hasil pada indikator kesehatan mental lainnya belum menunjukkan pola yang konsisten. Dengan demikian, istilah *digital detox* perlu dipahami sebagai spektrum praktik pengendalian keterhubungan, bukan sekadar berhenti menggunakan smartphone secara total.

Bukti agregat terbaru memperlihatkan bahwa dampak detox terhadap *well-being* masih diperdebatkan. Liu et al. (2025) menganalisis 20 penelitian dengan metode uji acak terkontrol dan menemukan adanya efek positif yang kecil dari pembatasan media sosial terhadap beberapa indikator kesejahteraan. Sebaliknya, Lemahieu et al. (2025) yang menganalisis 10 penelitian dengan 4.674 partisipan tidak menemukan pengaruh yang signifikan terhadap perasaan positif, perasaan negatif, maupun kepuasan hidup. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa manfaat *digital detox* dapat berbeda bergantung pada bentuk pembatasan, durasi, karakteristik pengguna, dan indikator yang diukur.

Pada Generasi Z, alasan melakukan detox berhubungan dengan pengalaman negatif sekaligus kebutuhan memperoleh kembali kontrol. Balqis dan Rahayu (2025) menemukan stres dan penggunaan berlebihan sebagai motivasi penting, sedangkan FOMO dan penilaian sosial menjadi tantangan yang menonjol pada Gen Z. Sihombing dan Juliana (2026) memperluas penjelasan tersebut dengan menunjukkan bahwa nilai yang dianggap penting oleh individu, norma sosial, persepsi terhadap kelebihan informasi, dan kemampuan mengatur diri berkaitan dengan keinginan untuk mengurangi penggunaan media sosial. Temuan ini mendukung pemahaman bahwa *digital detox* bukan hanya respons terhadap durasi penggunaan yang tinggi, tetapi juga keputusan regulasi diri yang dibentuk oleh tekanan informasi, norma sosial, dan keyakinan individu atas kemampuannya mengendalikan perilaku digital.

JOMO menyediakan perspektif psikologis yang berbeda dari sekadar pengurangan durasi. Dalam kerangka Chan et al. (2022), perpindahan dari FOMO menuju JOMO melibatkan penggunaan media sosial yang lebih *mindful*. Artinya, tujuan perubahan bukan hanya menghilangkan akses terhadap media sosial, tetapi mengubah hubungan pengguna dengan media sehingga perhatian dan keputusan penggunaan menjadi lebih sadar. Eitan dan Gazit (2024) menguatkan posisi JOMO sebagai konstruk yang dapat dibedakan dari FOMO, sementara Kantar et al. (2025) menunjukkan bahwa JOMO

berhubungan negatif dengan kecanduan media sosial. Namun, Barry et al. (2023) mengingatkan bahwa skor JOMO yang tinggi tidak selalu memiliki makna psikologis yang sama pada semua individu. Motif untuk tidak terlibat perlu diperhatikan karena *disengagement* dapat merefleksikan pilihan sadar dan positif, tetapi pada kondisi tertentu dapat pula berkaitan dengan kecemasan sosial.

Berdasarkan sintesis tersebut, *digital detox* dan JOMO memiliki hubungan konseptual melalui regulasi diri, *mindfulness*, dan pengurangan keterlibatan media sosial yang problematis, tetapi hubungan kausal langsung belum dapat disimpulkan. *Digital detox* lebih tepat ditempatkan sebagai praktik perilaku yang dapat menciptakan ruang bagi evaluasi ulang kebiasaan digital, sedangkan JOMO menggambarkan kualitas pengalaman ketika individu tidak merasa harus terus mengikuti aktivitas daring. Oleh karena itu, keberhasilan detox tidak cukup dinilai dari berkurangnya *screen time*. Indikator yang lebih relevan mencakup peningkatan kontrol, kemampuan mempertahankan batas penggunaan, berkurangnya penggunaan kompulsif, dan munculnya kenyamanan ketika tidak terhubung.

Keterbatasan utama literatur adalah heterogenitas definisi detox, durasi intervensi, platform, dan *outcome*. Sebagian penelitian juga menggunakan sampel dewasa muda yang tidak seluruhnya secara eksplisit didefinisikan sebagai Generasi Z. Bukti Indonesia mulai berkembang, tetapi penelitian yang secara langsung menguji hubungan antara praktik *digital detox* dan perubahan JOMO pada Gen Z masih terbatas. Celah ini membuka kebutuhan penelitian longitudinal atau eksperimental yang mengukur perilaku penggunaan secara objektif sekaligus JOMO, FOMO, *mindfulness*, dan *digital well-being* sebelum dan sesudah intervensi.

Kajian mengenai pengelolaan penggunaan media sosial juga menunjukkan bahwa keputusan individu untuk mengurangi keterhubungan digital tidak selalu dilakukan melalui penghentian penggunaan secara menyeluruh. Nguyen (2023) membahas motivasi dan tantangan yang dihadapi individu ketika mengambil jarak dari media sosial, sedangkan Nguyen et al. (2024) menyoroti pengalaman sehari-hari dalam mengelola penggunaan media digital untuk mendukung kesejahteraan digital. Penelitian Seekis et al. (2025) turut memperluas pembahasan dengan mengkaji berbagai pendekatan *digital detox* serta dampaknya terhadap citra tubuh dan kesejahteraan individu. Ketiga penelitian tersebut memperlihatkan bahwa *digital detox* perlu dipahami sebagai proses pengelolaan keterhubungan digital yang dapat dilakukan melalui strategi berbeda sesuai kebutuhan dan kondisi pengguna.

Temuan meta-analitik terbaru memperkuat perlunya membaca *digital detox* secara proporsional. Burnell et al. (2025) mensintesis 32 artikel randomized controlled trial yang melibatkan 5.544 partisipan dan menemukan bahwa pembatasan media sosial memberikan peningkatan subjective *well-being* yang signifikan, tetapi besarnya efek tergolong kecil dan heterogen. Liu et al. (2025) juga menilai bukti *randomized controlled trial* mengenai *social media detox* dan *well-being*. Secara keseluruhan, bukti tersebut menggeser fokus dari pertanyaan sederhana apakah detox "berhasil" menuju pertanyaan yang lebih spesifik mengenai mekanisme, bentuk pembatasan, karakteristik pengguna, dan outcome yang paling mungkin berubah.

Literatur JOMO terbaru turut memperluas kerangka tersebut. Kaya et al. (2025) memvalidasi JoMO *Scale* dan menemukan keterkaitan JOMO dengan FOMO, adiksi media sosial, *mindfulness*, *self-compassion*, dan mental *well-being*. Gazit et al. (2026) selanjutnya menempatkan JOMO bersama perbandingan sosial dan FOMO sebagai proses psikologis yang relevan dalam hubungan antara *online engagement* dan *well-being*. Bukti eksperimental yang lebih baru juga menunjukkan bahwa JOMO *mindset* dapat meningkatkan *state authenticity* dan berkaitan dengan penggunaan media sosial yang lebih rendah serta regulasi diri digital yang lebih sehat (Shuqair et al., 2026). Temuan-temuan ini memperkuat argumentasi bahwa JOMO sebaiknya dipahami sebagai orientasi terhadap *disengagement* yang sadar, bukan sekadar keadaan sedang tidak membuka media sosial.

Dalam konteks Indonesia, studi fenomenologis pada Gen Z di Rawamangun menunjukkan praktik *digital detox* berupa pengendalian notifikasi, pembatasan *screen time*, dan penyaringan konten sebagai bentuk adaptasi sosial terhadap tekanan digital (Samudra, 2025). Temuan ini sejalan dengan Balqis dan Rahayu (2025), tetapi memperluas makna detox dari pengurangan durasi menjadi proses membangun batas digital yang dirancang pengguna. Dengan demikian, sintesis penelitian Indonesia dan internasional menunjukkan bahwa dimensi agency atau kendali personal menjadi titik temu penting antara praktik detox dan kemungkinan berkembangnya JOMO.

Keragaman tersebut menunjukkan bahwa evaluasi digital detox tidak cukup dilakukan hanya dengan melihat apakah penggunaan media sosial berkurang. Durasi pembatasan, bentuk

disengagement, karakteristik pengguna, serta *outcome* yang diukur dapat menghasilkan konsekuensi yang berbeda. Pembatasan waktu atau penghentian sementara, misalnya, dapat menurunkan paparan dan *screen time*, tetapi belum tentu mengubah FOMO, pola perbandingan sosial, atau kesejahteraan psikologis secara seragam. Karena itu, pembacaan terhadap digital detox perlu dipadukan dengan literatur JOMO yang menekankan bagaimana individu memaknai ketidakterhubungan, mengembangkan kontrol terhadap penggunaan media, dan mengalihkan perhatian pada pengalaman yang dianggap lebih bernilai. Perspektif ini memungkinkan hasil penelitian dipahami berdasarkan bentuk intervensi sekaligus mekanisme psikologis yang menyertainya.

Tabel 1 merangkum studi yang paling menentukan arah sintesis. Perbandingan tersebut memperlihatkan bahwa literatur *digital detox* menghasilkan temuan yang heterogen, sedangkan literatur JOMO menekankan aspek *mindfulness*, regulasi diri, dan kualitas *disengagement*.

Tabel 1. Sintesis Studi Utama tentang *Digital Detox* dan JOMO

Studi	Desain/Konteks	Temuan Utama	Relevansi terhadap Kajian
Radtke et al. (2022)	*Systematic literature review*	Efek *digital detox* tidak konsisten; definisi dan desain intervensi beragam.	Dasar untuk memperlakukan detox sebagai spektrum strategi, bukan solusi tunggal.
Chan et al. (2022)	Kerangka konseptual / kajian konsumen	*Mindfulness* ditempatkan sebagai jalur dari FOMO menuju JOMO.	Menjelaskan mekanisme psikologis yang mungkin menghubungkan regulasi media sosial dengan JOMO.
Barry et al. (2023)	Studi empiris JOMO	JOMO berhubungan dengan penggunaan media sosial, persepsi diri, dan kesehatan mental secara kompleks.	Mencegah asumsi bahwa JOMO selalu identik dengan kondisi psikologis positif.
Eitan & Gazit (2024)	Studi empiris dan pengukuran JOMO	JOMO dibedakan dari FOMO dan dikaji bersama *well-being* serta keterlibatan media sosial.	Menguatkan JOMO sebagai konstruk yang dapat diukur.
Liu et al. (2025)	*Meta-analysis* 20 RCT; 56 *effect sizes*	*Social media detox* memiliki efek positif kecil terhadap *well-being;* terdapat heterogenitas.	Memberi bukti agregat bahwa manfaat detox ada tetapi tidak besar dan tidak seragam.
Lemahieu et al. (2025)	*Systematic review & meta-analysis*; 10 studi, N=4.674	Tidak ditemukan efek signifikan abstinensi media sosial pada afek positif, afek negatif, atau kepuasan hidup.	Menunjukkan bahwa abstinensi sementara tidak otomatis meningkatkan *well-being.*
Kantar et al. (2025)	Studi kuantitatif; 932 partisipan di Türkiye	JOMO berasosiasi negatif dengan kecanduan media sosial melalui kesepian dan *distress* psikologis dalam model yang diuji.	Menghubungkan JOMO dengan pola penggunaan media sosial yang lebih adaptif.
Sihombing & Juliana (2026)	Studi Gen Z Indonesia; TPB dan	Nilai eudaimonik, *information overload,* norma subjektif, dan *self-*	Memberi bukti kontekstual langsung pada Generasi Z Indonesia.

	Value-Attitude-Behavior	*efficacy* relevan terhadap intensi *digital detox.*	
Nguyen (2021)	Studi strategi digital *well-being*	Pengguna menerapkan berbagai strategi untuk mengelola konektivitas dan mengambil jarak dari media sosial.	Memperluas detox dari abstinensi menjadi spektrum strategi pengelolaan penggunaan.

Studi	**Desain/Konteks**	**Temuan Utama**	**Relevansi terhadap Kajian**
Gazit, Eitan, & Elhai (2026)	Studi empiris online *engagement* dan *well-being*	JOMO dianalisis bersama *social comparison* dan FOMO sebagai proses psikologis terkait *well-being.*	Memperkuat JOMO sebagai konstruk yang relevan dalam mekanisme penggunaan media dan *well-being.*
de Hesselle & Montag (2024)	Eksperimen abstinensi media sosial 14 hari	*Screen time* dan ketidakpuasan citra tubuh menurun; sejumlah *outcome* psikologis tidak berbeda antarkelompok.	Menunjukkan bahwa efek detox berbeda menurut *outcome*.
Mikami et al. (2025)	RCT pengguna media sosial usia 17–29 tahun, Kanada	Abstinensi dan perubahan cara menggunakan media sosial memberi pola manfaat yang berbeda.	Menunjukkan kualitas penggunaan dapat sama pentingnya dengan kuantitas.
Rautela & Sharma (2022)	Survei kuantitatif pengguna media sosial 16–39 tahun, India	Kelelahan media sosial berkaitan dengan keinginan untuk mengurangi keterhubungan yang kemudian berkaitan dengan JOMO.	Memberi jalur empiris yang menghubungkan kelelahan, *disengagement*, dan JOMO.
Shuqair et al. (2026)	Empat studi: *text mining*, 2 eksperimen preregistrasi, intervensi lapangan 2 minggu	Pola pikir JOMO meningkatkan perasaan autentik dan mendukung kebebasan dalam menggunakan teknologi serta regulasi diri digital.	Bukti paling langsung bahwa cara memaknai *disengagement* memengaruhi *outcome*, bukan sekadar durasi pembatasan.

Sumber: Diolah penulis dari literatur terpilih (2021-2026)

Perbedaan temuan dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa efektivitas digital detox perlu dipahami berdasarkan karakteristik intervensi dan indikator yang digunakan untuk mengukur hasilnya. Temuan Liu et al. (2025), Lemahieu et al. (2025), dan Ramadhan et al. (2024) memperlihatkan bahwa pengurangan penggunaan media sosial tidak selalu menghasilkan perubahan psikologis yang seragam. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan durasi pembatasan, bentuk intervensi, karakteristik partisipan, serta aspek kesejahteraan yang diukur. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan *digital detox* tidak cukup dinilai melalui penurunan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga perlu mempertimbangkan perubahan perilaku dan pengalaman psikologis individu. Dalam konteks penelitian ini, JOMO dapat dipahami sebagai salah satu pengalaman psikologis yang berpotensi berkaitan dengan

praktik *digital detox*, meskipun hubungan sebab-akibat antara keduanya masih memerlukan pengujian empiris lebih lanjut.

Temuan eksperimen individual juga mendukung perlunya membedakan bentuk intervensi. De Hesselle dan Montag (2024) menemukan bahwa abstinensi media sosial selama 14 hari menurunkan *screen time* dan ketidakpuasan citra tubuh pada kelompok intervensi, tetapi perubahan depresi, kecemasan, FOMO, dan kesepian tidak berbeda secara signifikan antarkelompok. Mikami et al. (2025) membandingkan abstinensi dengan strategi memperbaiki cara berinteraksi di media sosial pada pengguna usia 17–29 tahun; kedua pendekatan mengurangi kuantitas penggunaan dan perbandingan sosial, tetapi pola manfaat psikologisnya berbeda. Bahkan studi lebih awal menemukan hasil yang berlawanan: Vally dan D'Souza (2019) melaporkan penurunan kepuasan hidup serta peningkatan afek negatif dan kesepian selama abstinensi. Dengan demikian, kualitas cara menggunakan media sosial dapat sama pentingnya dengan kuantitas penggunaan.

Tabel 2. Sintesis Konseptual *Digital Detox* dan JOMO

Dimensi	Digital Detox	JOMO	Implikasi Sintesis
Bentuk konsep	Praktik/strategi perilaku	Pengalaman atau orientasi psikologis	Keduanya berkaitan, tetapi tidak identik
Fokus	Mengurangi atau mengatur keterhubungan digital	Nyaman dan menikmati ketidakterlibatan	Pengurangan durasi belum cukup membuktikan JOMO
Mekanisme relevan	*Self-efficacy,* batas penggunaan, kontrol notifikasi/platform	*Mindfulness*, regulasi diri, penerimaan ketidakterlibatan	Mekanisme psikologis perlu diuji langsung
Outcome	*Screen time,* penggunaan problematis, kesehatan mental/*well-being*	FOMO, *social media addiction, well-being*	Efek bergantung pada desain, motif, durasi, dan populasi

Sumber: Sintesis penulis berdasarkan literatur yang dianalisis (2026)

Temuan terbaru menunjukkan bahwa dampak *digital detox* tidak hanya ditentukan oleh pembatasan akses media sosial, tetapi juga oleh cara individu memaknai keputusan tersebut. Shuqair et al. (2026) menguji pola pikir JOMO melalui empat studi dengan berbagai metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola pikir JOMO dapat meningkatkan perasaan autentik, yaitu perasaan bahwa tindakan seseorang sesuai dengan nilai dan identitas dirinya. Kondisi tersebut berkaitan dengan kebebasan yang lebih besar dalam mengatur penggunaan teknologi dan regulasi diri digital yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa keputusan untuk mengambil jarak dari media sosial secara sadar dapat menjadi bagian penting dalam membangun kebiasaan digital yang lebih sehat.

Jika dikaitkan dengan Chan et al. (2022), terdapat dua mekanisme yang dapat menjelaskan hubungan tersebut. Pertama, *mindfulness* membantu individu menyadari dorongan untuk terus memeriksa media sosial sehingga penggunaan menjadi lebih terkendali. Kedua, keputusan untuk mengambil jarak dari media sosial dapat dirasakan sebagai pilihan pribadi yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan individu. Dalam kondisi ini, JOMO tidak selalu muncul setelah seseorang melakukan *digital detox*. Sebaliknya, pola pikir JOMO juga dapat membantu seseorang mempertahankan kebiasaan membatasi penggunaan media sosial. Dengan demikian, hubungan antara *digital detox* dan JOMO mungkin berlangsung dua arah.

Bukti mengenai JOMO juga semakin menunjukkan bahwa konstruk ini tidak dapat direduksi menjadi rendahnya FOMO. Gazit, Eitan, dan Elhai (2026) menempatkan JOMO bersama *social comparison* dan FOMO sebagai proses psikologis yang relevan dalam hubungan antara *online engagement* dan *well-being*. Sementara itu, Kaya et al. (2025) memvalidasi JoMO *Scale* pada dua sampel dan menemukan keterkaitan JOMO dengan FOMO, *social media addiction*, *mindfulness*, *self-compassion,* serta mental *well-being*. Temuan psikometrik tersebut mendukung penggunaan JOMO sebagai konstruk tersendiri, tetapi sebagian besar bukti masih bersifat *cross-sectional*. Karena itu,

asosiasi JOMO dengan *well-being* tidak boleh dibaca sebagai bukti bahwa JOMO menyebabkan peningkatan kesejahteraan.

Dalam konteks Generasi Z Indonesia, implikasinya adalah *digital detox* sebaiknya dipahami sebagai praktik komunikasi dan pengelolaan media, bukan hanya intervensi kesehatan individual. Sihombing dan Juliana (2026) menunjukkan bahwa intensi *digital detox* pada mahasiswa Gen Z Indonesia dibentuk oleh interaksi faktor sosial, informasional, dan agensi individu: *subjective norms* bekerja melalui *self-efficacy*, sedangkan *eudaimonic values* dan *perceived information overload* juga berhubungan positif dengan intensi detox. Temuan ini konsisten dengan pandangan bahwa keputusan untuk tidak selalu hadir di media sosial tetap berada dalam lingkungan sosial yang menuntut konektivitas. Bagi Gen Z, keberhasilan *disengagement* karena itu tidak hanya bergantung pada kemauan pribadi, tetapi juga pada apakah batas penggunaan dapat dinegosiasikan dengan kebutuhan akademik, pertemanan, pekerjaan, dan norma responsivitas digital.

Berdasarkan sintesis literatur, penggunaan media sosial yang intens, kelebihan informasi, perbandingan sosial, FOMO, dan kelelahan media sosial dapat mendorong individu untuk mengambil jarak dari media sosial. Strategi yang dilakukan dapat berupa pembatasan waktu, pengendalian notifikasi, penyaringan konten, penghapusan aplikasi, atau penghentian sementara penggunaan media sosial. Dampaknya tidak hanya bergantung pada bentuk pembatasan, tetapi juga pada alasan individu melakukannya. Ketika pembatasan dilakukan atas pilihan pribadi dan disertai *mindfulness* serta efikasi diri, individu berpotensi merasa lebih nyaman ketika tidak terhubung dengan media sosial. Kondisi tersebut dapat mendukung berkembangnya JOMO dan kesejahteraan digital. Namun, hubungan ini masih berupa sintesis dari berbagai penelitian dan belum membuktikan hubungan sebab-akibat secara langsung pada Generasi Z Indonesia.

Celah penelitian yang tersisa menjadi lebih spesifik. Pertama, studi *digital detox* sering mengukur durasi penggunaan media sosial atau kondisi kesehatan mental tanpa mengukur JOMO, sehingga proses psikologis yang terjadi ketika seseorang mengambil jarak dari media sosial belum banyak diketahui. Kedua, studi JOMO lebih sering menggunakan survei satu kali sehingga perubahan perilaku dari waktu ke waktu belum banyak terlihat. Ketiga, definisi *digital detox* sangat beragam sehingga penghentian total, pembatasan waktu, dan pengelolaan notifikasi sering dimasukkan dalam kategori yang sama. Keempat, penelitian di Indonesia mengenai *digital detox* pada Gen Z sudah mulai berkembang, tetapi penelitian yang menguji hubungan antara *digital detox*, JOMO, FOMO, *mindfulness*, kemampuan mengatur diri, dan kesejahteraan digital masih terbatas. Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain *pretest–posttest* dengan data *screen time* objektif, skala JOMO tervalidasi, serta *follow-up* setelah intervensi untuk membedakan perubahan sementara dari regulasi diri yang bertahan.

4. KESIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa digital detox dan Joy of Missing Out (JOMO) merupakan dua konsep yang saling berkaitan, tetapi memiliki karakteristik berbeda dalam penggunaan media sosial pada Generasi Z. Digital detox merupakan strategi pengurangan atau pembatasan keterlibatan digital yang didorong oleh stres, penggunaan media sosial berlebihan, information overload, FOMO, serta kebutuhan untuk memperoleh kembali kendali atas penggunaan teknologi. Praktiknya meliputi pembatasan waktu penggunaan, pengaturan notifikasi, penyaringan konten, hingga penghentian sementara penggunaan media sosial. Sementara itu, JOMO mencerminkan kemampuan individu untuk menikmati ketidakterlibatan dalam aktivitas daring tanpa merasa khawatir tertinggal informasi atau pengalaman sosial. Hubungan antara keduanya dapat terbentuk melalui mindfulness, self-efficacy, dan regulasi diri, sehingga keberhasilan digital detox tidak hanya ditentukan oleh berkurangnya durasi penggunaan media sosial, tetapi juga oleh perubahan pola pikir dan kemampuan individu dalam mengelola keterhubungan digital. Meskipun demikian, pengurangan penggunaan media sosial tidak secara otomatis menghasilkan JOMO ataupun meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan studi literatur terstruktur yang bergantung pada ketersediaan dan keragaman hasil penelitian terdahulu. Selain itu, perbedaan definisi, bentuk intervensi, durasi digital detox, karakteristik partisipan, serta indikator kesejahteraan yang digunakan menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara menyeluruh, khususnya pada Generasi Z di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan empiris dengan desain longitudinal atau eksperimental untuk menguji hubungan digital

detox dan JOMO secara langsung. Penelitian mendatang juga perlu mempertimbangkan variabel FOMO, mindfulness, self-efficacy, dan digital well-being, serta mengombinasikan pengukuran objektif penggunaan media sosial dengan instrumen psikologis yang tervalidasi agar mekanisme dan dampak digital detox terhadap pembentukan JOMO dapat dipahami secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Allifiansyah, S., Akbar, M. F., Zahrani, D. M., & Christdiyatmiko, A. E. (2025). Membicarakan disabilitas: Studi analisis percakapan warganet Indonesia pada kelompok disabilitas di media sosial. Jurnal Sarjana Ilmu Komunikasi (J-SIKOM), 6(2), 447–466. https://doi.org/10.36085/jsikom.v6i2.9131

Balqis, D. R., & Rahayu. (2025). Social media detoxification among generations Y and Z in Sleman Regency, D.I. Yogyakarta Province. Jurnal Komunikasi, 19(3), 411–432. https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol19.iss3.art1

Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. Telematics and Informatics Reports, 10, 100054. https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054

Burnell, K., Meter, D. J., Andrade, F. C., Slocum, A. N., & George, M. J. (2025). The effects of social media restriction: Meta-analytic evidence from randomized controlled trials. SSM - Mental Health, 7, 100459. https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100459

Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). Journal of Consumer Affairs, 56(3), 1312–1331. https://doi.org/10.1111/joca.12476

de Hesselle, L. C., & Montag, C. (2024). Effects of a 14-day social media abstinence on mental health and well-being: Results from an experimental study. BMC Psychology, 12, 141. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01611-1

Eitan, T., & Gazit, T. (2024). The “here and now” effect: JoMO, FoMO and the well-being of social media users. Online Information Review, 48(5), 1002–1024. https://doi.org/10.1108/OIR-03-2023-0111

Fadillah, R. S., Kusumanagara, R. W., Rahmat, D. N., Praja, W. N., & Susanto, B. A. (2026). Eksplorasi repost sebagai representasi diri di media sosial: Analisis self-disclosure pada mahasiswa UPI Bandung. COMMUNICATIONS, 8(2), 109–130. https://doi.org/10.21009/communications.8.2.1

Gazit, T., Eitan, T., & Elhai, J. D. (2026). From online engagement to well-being: The mediating roles of social comparison and joy of missing out (JoMO). Current Psychology, 45(16), Article 1387. https://doi.org/10.1007/s12144-026-09963-0

Kantar, A., Yalçın, İ., Kocabıyık, O. O., & Barry, C. (2025). Joy of Missing Out (JOMO) and its role in reducing social media addiction: The serial mediating role of loneliness and psychological distress. Psychological Reports. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/00332941251378710

Kaya, Y., Yıldırım Kurtuluş, H., Taşkın, S., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2025). Adaptation of the Joy of Missing Out (JoMO) Scale: Its association with fear of missing out (FoMO), social media use, mental well-being, mindfulness, and self-compassion. Educational and Developmental Psychologist, 43(1), 58–69. https://doi.org/10.1080/20590776.2025.2545254

Lemahieu, L., Vander Zwalmen, Y., Mennes, M., Koster, E. H. W., Vanden Abeele, M. M. P., & Poels, K. (2025). The effects of social media abstinence on affective well-being and life satisfaction: A systematic review and meta-analysis. Scientific Reports, 15, 7581. https://doi.org/10.1038/s41598-025-90984-3

Liu, Y., Mohamad, E. M. W., Azlan, A. A., & Tan, Y. (2025). Am I happier without you? Social media detox and well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. Behavioral Sciences, 15(3), 290. https://doi.org/10.3390/bs15030290

Mikami, A. Y., Khalis, A., & Karasavva, V. (2025). Logging out or leaning in? Social media strategies for enhancing well-being. Journal of Experimental Psychology: General, 154(1), 171–189. https://doi.org/10.1037/xge0001668

Nguyen, M. H. (2021). Managing social media use in an “always-on” society: Exploring digital

wellbeing strategies that people use to disconnect. Mass Communication and Society, 24(6), 795–817. https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1979045

Nguyen, M. H. (2023). "Maybe I should get rid of it for a while…": Examining motivations and challenges for social media disconnection. The Communication Review, 26(2), 125–150. https://doi.org/10.1080/10714421.2023.2195795

Nguyen, M. H., Büchi, M., & Geber, S. (2024). Everyday disconnection experiences: Exploring people's understanding of digital well-being and management of digital media use. New Media & Society, 26(6), 3657–3678. https://doi.org/10.1177/14614448221105428

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

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. https://doi.org/10.1177/20501579211028647

Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnanisha, D. A., Setiono, S. B. V., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., Idrisov, B., & Empitu, M. A. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. Narra X, 4(2), e786. https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786

Rautela, S., & Sharma, S. (2022). Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): Shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. Journal of Information, Communication and Ethics in Society, 20(4), 461–479. https://doi.org/10.1108/JICES-06-2021-0057

Samudra, A. (2025). Digital detox as a social adaptation of Generation Z: Phenomenological study of 12 youths in Rawamangun District. Basis Invensi Analitik Mahasiswa Sosiologi, 2(2). https://doi.org/10.21009/bimala.v2i2.59493

Seekis, V., Mulgrew, K. E., Prichard, I., Manning, H., Wood, I., & Stevenson, C. (2025). To detox or not to detox? The impact of different approaches to social media detox strategies on body image and wellbeing. Body Image, 52, 101849. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101849

Shuqair, S., Pinto, D. C., Wagner, R., Ferreira, M. B., & Dhillon, G. (2026). Reframing digital disengagement: How mindsets promote digital self-regulation. International Journal of Information Management, 90, Article 103088. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2026.103088

Sihombing, S. O., & Juliana. (2026). Digital detox intention among Indonesian Generation Z: The role of eudaimonic values, subjective norms, perceived information overload, and self-efficacy. Societies, 16(2), 54. https://doi.org/10.3390/soc16020054

Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. Perspectives in Psychiatric Care, 55(4), 752–759. https://doi.org/10.1111/ppc.12431