

# ANALISIS TINGKAT KEBUTUHAN DETOKSIFIKASI MEDIA SOSIAL TERHADAP GENERASI Z DI KOTA BATAM

Shelina<sup>1</sup>, Cendy<sup>2</sup>, Jocelyn<sup>3</sup>, Kennedi Yeo<sup>4</sup>, Calvin Tan<sup>5</sup>

1,2,3,4,5) Sistem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Internasional Batam, Indonesia

## Article Info

### Article history:

Received: 25 Juni 2025

Revised: 04 Juli 2025

Accepted: 13 Juli 2025

## ABSTRACT

### Abstrak

Kecanduan media sosial menjadi isu yang signifikan terutama bagi Generasi Z yang hidup dalam lingkungan digital yang intensif. Studi ini memiliki tujuan untuk menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out (FOMO)* dan Kesepian terhadap tingkat kebutuhan detoksifikasi media sosial pada Generasi Z di Kota Batam. Pendekatan kuantitatif di terapkan, melibatkan 397 responden. Data diperoleh melalui kuesioner daring yang mengukur tiga variabel utama: *FOMO*, kesepian, dan adiksi media sosial. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS, menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* > 0,7. Analisis data menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)* menunjukkan bahwa *FOMO* memiliki dampak yang kuat dan substansial akan adiksi media sosial, sementara kesepian berpengaruh secara signifikan namun relatif lemah. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis dan upaya detoksifikasi digital guna menjaga kesehatan mental dan keseimbangan penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z.

**Kata Kunci:** Generasi Z, Media Sosial, *FOMO*, Kesepian, Adiksi, Detoks Media Sosial.

### Abstract

*Social media addiction has become a significant issue, particularly among Generation Z who live in an intensely digital environment. This study intends to analyze the influence of Fear of Missing Out (FOMO) and loneliness on the scale of need for social media detoxification among Generation Z in Batam City. Quantitative approach is implemented, involving 397 respondents. Data were obtained through an online questionnaire measuring three main variables: FOMO, loneliness, and social media addiction. Validity and reliability tests were performed with the aid of SPSS, yielding Cronbach's Alpha values greater than 0.7. Data analysis using Structural Equation Modeling (SEM) revealed that FOMO has a strong and substantial impact on social media addiction, while loneliness has a substantial but relatively weak effect. These findings emphasize the importance of psychological interventions and digital detoxification efforts to maintain mental well-being and balanced social media use among Generation Z.*

**Keywords:** Generation Z, Social Media, *FOMO*, Loneliness, Addiction, Social Media Detox

Djtechno: Jurnal Teknologi Informasi oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercialL ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).



### Corresponding Author:

E-mail : [2331147.shelina@uib.edu](mailto:2331147.shelina@uib.edu)

## 1. PENDAHULUAN

Kecanduan media sosial telah merajalela, terutama pada populasi generasi Z [1]. Sebagai generasi yang lahir dan berkembang di tengah kemajuan teknologi dan internet, populasi ini menunjukkan tingkat interaksi tinggi dan intens dalam penggunaan media sosial. Interaksi yang tinggi terhadap media sosial dapat mendorong munculnya kecenderungan untuk terus menggunakan media sosial, dimana dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi kecanduan (*Social Media Addiction*) [2]. Kecanduan biasanya ditandai dengan tingginya durasi waktu yang dihabiskan di depan layar (*screen time*) [3]. Penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli mengungkapkan adanya kaitan substantial pemakaian media sosial dan perubahan gaya hidup, interaksi sosial, dan pola interaksi remaja [4]. Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa media sosial telah memengaruhi pola komunikasi dan pembentukan identitas remaja secara signifikan [5].

Tekanan psikologis seperti kesepian (*loneliness*) dan *Fear of Missing Out (FOMO)* juga memperkuat kecenderungan eksposur media sosial secara berlebihan. *FOMO* menggambarkan rasa cemas karena takut melewatkan informasi atau aktivitas yang orang lain lakukan. [6]. Perasaan tersebut mendorong seseorang untuk terus-menerus memeriksa media sosial secara berlebihan. Kondisi ini ditandai dengan dorongan kuat untuk selalu hadir, tetap terhubung, dan mengetahui setiap aktivitas yang di unggah orang lain di platform media sosial [7]. Di sisi lain, kesepian muncul akibat interaksi sosial yang minim dan bermakna dengan orang lain sehingga individu mencari pelarian melalui media sosial. Ironisnya, hal ini justru dapat memperburuk isolasi sosial yang mereka alami. Sementara itu, kesepian akibat interaksi sosial yang minim mendorong individu mencari pelarian melalui media sosial [8].

Selain menjadi persoalan dalam ranah psikologis, kecanduan media sosial juga mulai banyak dikaji dalam berbagai bidang ilmu seperti psikologi, komunikasi, hingga teknologi digital [9]. Walaupun sudah terdapat banyak penelitian yang telah mengkaji hubungan media sosial dan kesehatan mental, namun masih jarang ditemukan studi yang secara khusus mengkaji bagaimana *FOMO* dan rasa kesepian bisa secara bersamaan meningkatkan kecanduan dalam media sosial. Terlebih lagi pada kalangan Generasi Z yang tinggal di kota-kota besar, seperti Batam [10]. Kota Batam sebagai kawasan industri dan perdagangan internasional memiliki penetrasi teknologi yang tinggi, yang turut mendorong budaya digital di kalangan anak muda. Berdasarkan data BPS dan survei internal kampus, mayoritas Gen Z di Batam mengakses media sosial lebih dari empat jam per hari, dan menunjukkan pola konsumsi konten hiburan serta komunikasi online yang intens. Fenomena ini memperlihatkan potensi

munculnya perilaku adiktif terhadap media sosial, serta meningkatkan urgensi untuk melihat kondisi psikologis seperti *FOMO* dan kesepian dalam konteks lokal. Oleh karena itu, fokus penelitian ini diarahkan secara spesifik pada karakteristik dan kebutuhan detoksifikasi digital Gen Z yang tinggal di Kota Batam agar analisis lebih tajam dan kontekstual.

Dalam menanggapi permasalahan ini, muncul sebuah konsep detoksifikasi media sosial [11]. Detoksifikasi media sosial muncul sebagai respons untuk mengurangi dampak negatif dan memulihkan keseimbangan mental Generasi Z. Praktik detoksifikasi media sosial merupakan pembatasan waktu harian di platform media sosial yang bertujuan untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial [12]. Detoksifikasi dapat memberikan beberapa manfaat seperti peningkatan fokus, produktivitas, kualitas tidur, dan lebih banyak bersosialisasi di luar media sosial serta kesehatan mental yang meningkat secara keseluruhan [13]. Oleh karena itu, detoksifikasi menjadi strategi preventif yang relevan untuk membentuk pola penggunaan media sosial yang lebih sehat dan terkendali [14]. Studi sistematis terbaru juga melaporkan bahwa digital detox, termasuk pembatasan penggunaan media sosial, berkaitan dengan fungsi visual, kualitas tidur, dan dapat menyebabkan nyeri muskuloskeletal [15].

Namun, efektivitas detoksifikasi sangat dipengaruhi oleh kemauan individu serta dukungan lingkungan sekitar. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa detoks digital dapat membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan fokus belajar atau bekerja. Meski begitu, bagi Gen Z yang sangat tergantung pada media sosial, implementasi detoksifikasi dapat menghadapi resistensi atau kesulitan konsistensi. Oleh karena itu, pendekatan ini lebih efektif bila disertai dengan edukasi, motivasi internal, dan strategi yang bertahap, seperti pengurangan waktu bertahap atau menggunakan fitur kontrol waktu dari aplikasi. Dengan pendekatan tersebut, detoksifikasi dapat menjadi langkah nyata yang mampu menghasilkan perubahan positif dalam perilaku digital Generasi Z.

Tingginya penggunaan media sosial oleh Generasi Z telah memicu dampak negatif seperti kecanduan, *FOMO*, kesepian, dan terganggunya interaksi sosial [16]. Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan digital dalam kehidupan sehari-hari. Detoksifikasi media sosial menjadi salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengontrol dampak berlebihan dari penggunaan platform digital [17]. Namun, kebutuhan detoksifikasi dapat berbeda pada tiap individu [18]. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dampak yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial terhadap kebutuhan detoksifikasi serta mengidentifikasi indikator tingkat kebutuhan tersebut pada Generasi Z di Kota Batam.

## 2. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara *Fear of Missing Out (FOMO)* dan kesepian (*loneliness*) terhadap adiksi media sosial pada Generasi Z di Kota Batam. Populasi penelitian adalah masyarakat dari Generasi Z pengguna aktif media sosial di Kota Batam yang diperkirakan berjumlah 313.630 orang. Dengan menggunakan teknik *Stratified Disproportional Random Sampling* berdasarkan kategori usia, ditetapkan sampel sebanyak 384 responden yang terbagi merata ke dalam tiga kelompok strata untuk memastikan keterwakilan yang akurat dan representatif.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner via Google Form. Instrumen penelitian diadaptasi dari [19]. Terdiri dari 18 pernyataan untuk mengukur tiga variabel utama, berikut adalah daftar indikator dari masing-masing variabel yang digunakan:

Tabel 1 Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	F.1 Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya
	F.2 Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya
	F.3 Saya khawatir ketika saya mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya
	F.4 Saya menjadi cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya
Kesepian ( <i>Loneliness</i> )	L.1 Ada banyak orang yang bisa saya andalkan ketika saya punya masalah
	L.2 Banyak orang yang bisa saya percaya sepenuhnya
	L.3 Ada cukup banyak orang yang saya rasa dekat
Adiksi Media Sosial	SMA.1 Sulit bagi saya untuk tidak menggunakan media sosial saya bahkan saat kuliah, rapat formal, konferensi, berinteraksi dengan orang lain atau percakapan dengan teman dan saudara.
	SMA. 2 Saya juga menggunakan media sosial saat larut malam dan sebelum tidur, bahkan ketika saya seharusnya tidur
	SMA.3 Media sosial adalah bagian penting dalam hidup saya.
	SMA.4 Orang-orang yang dekat dengan saya mengeluh bahwa saya mengabaikan mereka karena penggunaan media sosial saya yang "berlebihan"
	SMA.5 Terkadang saya membayangkan saya dapat menggunakan media sosial saya meskipun tidak ada pemberitahuan
	SMA.6 Akan sulit bagi saya untuk tidak memiliki media sosial saya
	SMA.7 Saya berpikir tentang media sosial saya bahkan saat saya tidak dapat menggunakannya.

---

SMA.8 Saya merasa kesal saat orang mengganggu saya ketika saya sedang menggunakan media sosial.

---

SMA.9 Saya selalu mengecek apakah saya mendapatkan notifikasi baru bahkan ketika saya tidak mendapatkan pemberitahuan dari media sosial.

---

SMA.10 Saya menggunakan media sosial lebih dari waktu yang seharusnya.

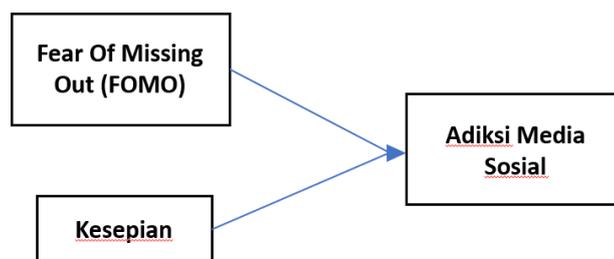
---

SMA.11 Sesaat setelah menggunakan media sosial, saya merasa sangat membutuhkan untuk menggunakannya lagi

---

Setiap pernyataan dinilai dengan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju) [20].

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS versi 31 dan AMOS. Proses analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk memahami pola jawaban responden. Selanjutnya, dilakukan uji validitas instrumen dengan korelasi *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* (nilai reliabel > 0,7). Kebutuhan detoksifikasi responden dianalisis dengan menghitung rata-rata skor yang kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat: rendah (1,00–2,33), sedang (2,34–3,66), dan tinggi (3,67–5,00). Untuk pengujian hipotesis, digunakan pemodelan persamaan struktural (*Structural Equation Modeling/SEM*) guna menguji pengaruh *FOMO* dan kesepian terhadap adiksi media sosial, di mana pengaruh dianggap signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ .



Gambar 1 Model Penelitian

Penelitian ini mengadopsi model konseptual yang mengkaji bagaimana dorongan psikologis dapat menyebabkan perilaku adiktif. Model ini digunakan untuk menguji dua hipotesis utama: pertama, bahwa *FOMO* berpengaruh positif terhadap adiksi media sosial (H1), dan kedua, bahwa kesepian berpengaruh positif terhadap adiksi media sosial (H2).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian dan hasil analisis disajikan pada bagian ini, mulai dari karakteristik responden, kualitas instrumen, tingkat kebutuhan detoksifikasi media sosial, hingga pengujian

hipotesis menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)*.

### 3.1 Karakteristik Responden dan Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan penyebaran kuesioner, diperoleh data dari 397 responden Generasi Z di Kota Batam yang layak dianalisis. Tabel 1 menunjukkan demografi responden, di mana distribusi usia relatif seimbang antara kelompok 15-19 tahun (33,2%), 20-24 tahun (34,5%), dan 25-29 tahun (32,2%). Mayoritas responden berstatus sebagai Pelajar atau Mahasiswa (47,9%).

Dalam hal penggunaan platform, WhatsApp menjadi yang paling dominan (93,7%), diikuti Instagram (85,6%) dan TikTok (77,3%), yang menunjukkan beragamnya fungsi media sosial dari komunikasi hingga hiburan. Dari segi durasi, temuan yang signifikan menunjukkan bahwa mayoritas responden (62%) menghabiskan waktunya di media sosial lebih dari empat jam per hari, dan 28% lainnya menggunakan selama dua hingga empat jam. Menjadi dasar analisis lebih lanjut terhadap tingkat adiksi dan kebutuhan detoksifikasi.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Karakteristik Responden

<i>Demographics</i>	<i>Number</i>	<i>(%)</i>
<i>Usia</i>		
15 – 19 tahun	132	33.2
20 – 24 tahun	137	34.5
25 – 29 tahun	128	32.2
<i>Pekerjaan</i>		
Pelajar / Mahasiswa	190	47.9
Karyawan	124	31.2
Wirausaha / Wiraswasta	65	16.4
Belum Bekerja	18	4.5
<i>Media Sosial</i>		
WhatsApp	372	93.7
Instagram	340	85.6
TikTok	307	77.3
Discord	160	40.3
X	82	20.7
Other social Networking sites (Line, Telegram, Snapchat, Etc)	151	38
<i>Waktu yang dihabiskan</i>		
15 – 60 Minutes	13	3.3
1 – 2 Hours	27	6.8
2 – 4 Hours	111	28
More than 4 Hours	246	62

### 3.2 Uji Kualitas Instrumen

Sebelum analisis lebih lanjut, dilakukan pengujian kualitas instrumen untuk memastikan data yang digunakan valid dan reliabel. Uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan untuk variabel Adiksi Media Sosial (SMA), Kesepian (L), dan *Fear of Missing Out (FOMO)* memiliki hubungan keterkaitan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) terhadap total skor variabelnya, sehingga dinyatakan valid.

Selanjutnya, uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* menunjukkan hasil yang memuaskan. Variabel Adiksi Media Sosial ( $\alpha = 0,841$ ) dan *FOMO* ( $\alpha = 0,842$ ) memiliki reliabilitas kategori "Baik". Variabel Kesepian ( $\alpha = 0,710$ ) berada pada kategori "Cukup" dan masih di atas ambang batas 0,70. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian terbukti reliabel dan konsisten untuk digunakan dalam analisis.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Hasil
<i>Adiksi Media Sosial (SMA)</i>	0.841	Baik
<i>Kesepian (L)</i>	0.710	Cukup
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	0.842	Baik

### 3.3. Tingkat Kebutuhan Detoksifikasi Media Sosial

Analisis indeks menunjukkan bahwa mayoritas responden (63,7%) berada pada kategori "Sedang" dalam hal kebutuhan detoksifikasi media sosial (**Tabel 3**). Hal ini berarti sebagian besar Generasi Z di Batam sudah merasakan dampak dari penggunaan media sosial dan cukup membutuhkan jeda atau pembatasan. Selain itu, sebanyak 24,9% responden berada pada kategori "Tinggi", yang mengindikasikan adanya ketergantungan signifikan dan kebutuhan mendesak untuk detoksifikasi. Hanya sebagian kecil (11,3%) yang berada pada kategori "Rendah". Temuan ini menggarisbawahi relevansi intervensi detoksifikasi digital bagi kesehatan mental Generasi Z.

Tabel 3. Hasil Analisis Indeks Tingkat Kebutuhan Detoksifikasi Media Sosial

Kategori	Interpretasi	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	Sangat membutuhkan detoks media sosial	99 responden	24,9%
Sedang	Cukup membutuhkan detoks media sosial	253 responden	63,7%
Rendah	Kurang membutuhkan detoks media sosial	45 responden	11,3%

### 3.4 Pengujian Model Struktural dan Pembahasan Hipotesis

Pengujian model hubungan antar variabel dilakukan menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)*. Sebelum pengujian hipotesis, evaluasi validitas diskriminan dengan metode Fornell-Larcker menunjukkan bahwa nilai akar kuadrat AVE ( $\sqrt{AVE}$ ) pada diagonal untuk setiap konstruk ( $FOMO=0.778$ ,  $Loneliness=0.698$ ,  $Social Media Addiction=0.576$ ) lebih tinggi dari nilai korelasi dengan konstruk lainnya. Hal ini membuktikan bahwa setiap variabel mengukur konsep yang unik dan berbeda secara statistik.

**Tabel 4.** Tabel Korelasi Antar Variabel dan Nilai  $\sqrt{AVE}$  (Validitas Diskriminan)

Konstruk	<i>FOMO</i>	<i>Loneliness</i>	<i>Social Media Addiction</i>
<i>FOMO</i>	0.778	0.321	0.567
<i>Loneliness</i>	0.321	0.698	0.158
<i>Social Media Addiction</i>	0.567	0.158	0.576

Hasil pengujian hipotesis disajikan pada **Tabel 5**. Temuan utama menunjukkan bahwa kedua hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini didukung oleh data empiris.

**Tabel 5.** Tabel Model Struktural: Pengujian Hipotesis

Hypothesis	Variabel Independen	Variabel Dependen	$\beta$ (Estimate)	S.E.	C.R.	p-value	Hasil
H1	<i>FOMO</i>	<i>Social Media Addiction</i>	0.318	0.043	7.33	***	Didukung
H2	<i>Loneliness</i>	<i>Social Media Addiction</i>	0.103	0.036	2.84	0.005	Didukung

- **Hipotesis 1 (H1)**, yang menyatakan bahwa *FOMO* berpengaruh positif terhadap adiksi media sosial, **didukung secara signifikan** ( $\beta = 0.318$ ; C.R. = 7.33;  $p < 0.001$ ). Hasil ini mengonfirmasi bahwa kekhawatiran akan tertinggal dari informasi dan aktivitas orang lain merupakan pendorong yang kuat dan substansial terhadap perilaku adiktif saat mengakses media sosial di kalangan Generasi Z. Tingkat *FOMO* yang tinggi mendorong individu untuk lebih rentan terhadap kecanduan media sosial.
- **Hipotesis 2 (H2)**, yang menyatakan bahwa kesepian berpengaruh positif terhadap adiksi media sosial, juga **didukung secara signifikan** ( $\beta = 0.103$ ; C.R. = 2.84;  $p = 0.005$ ). Meskipun pengaruhnya lebih lemah dibandingkan *FOMO*, temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian atau kompensasi sosial, yang pada akhirnya dapat menumbuhkan risiko adiksi.

Secara keseluruhan, hasil analisis *SEM* ini menegaskan bahwa faktor psikologis, terutama *FOMO* dan pada tingkat yang lebih rendah, kesepian, merupakan prediktor penting dari adiksi media sosial. Temuan ini memperkuat argumen tentang pentingnya edukasi penggunaan media sosial yang sehat, dan praktik detoksifikasi digital untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan mental Generasi Z.

#### 4. SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa faktor psikologis, yaitu kesepian dan *Fear of Missing Out (FOMO)*, secara signifikan berperan dalam mendorong kecanduan penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z di Kota Batam. Hasil analisis model struktural menunjukkan bahwa *FOMO* memiliki pengaruh yang jauh lebih kuat dan substansial dibandingkan kesepian dalam meningkatkan kecenderungan perilaku adiktif. Temuan ini didukung oleh data intensitas penggunaan yang tinggi, di mana mayoritas responden menunjukkan durasi akses media sosial harian yang melampaui empat jam. Namun, perlu dicatat kembali penelitian ini berfokus pada faktor psikologis, faktor lain seperti kematangan literasi digital, kebutuhan akses terhadap teknologi, dan norma sosial juga dapat memengaruhi kecanduan media sosial. Faktor-faktor tersebut tidak dikaji secara mendalam dalam penelitian ini dan menjadi peluang untuk penelitian lanjutan agar pemahaman terhadap adiksi media sosial menjadi lebih komprehensif.

Sejalan dengan itu, analisis kebutuhan detoksifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z di Kota Batam berada pada tingkat kebutuhan kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan adanya kesadaran akan dampak negatif dan perlunya pembatasan. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan urgensi bagi individu, keluarga, dan institusi pendidikan untuk mempromosikan kesadaran akan risiko adiksi media sosial dan menerapkan praktik detoksifikasi digital sebagai strategi preventif untuk menjaga kesehatan mental serta keseimbangan dalam kehidupan digital.

#### REFERENCES

- [1] N. R. N. Haniifah, F. S. Isbandi, K. A. Rahayu, A. D. Natasha, A. Thoriq, and H. Fadillah, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial," *Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital*, vol. 2, no. 2, p. 16, Jan. 2025, doi: 10.47134/jbk.v2i2.3581.
- [2] S. Miranda, I. Trigo, R. Rodrigues, and M. Duarte, "Addiction to social networking sites: Motivations, flow, and sense of belonging at the root of addiction," *Technol Forecast Soc Change*, vol. 188, Mar. 2023, doi: 10.1016/j.techfore.2022.122280.
- [3] K. Kaewpradit, P. Ngamchaliew, and N. Buathong, "Digital screen time usage, prevalence of excessive digital screen time, and its association with mental health, sleep quality, and academic performance among Southern University students," *Front Psychiatry*, vol. 16, 2025, doi: 10.3389/fpsy.2025.1535631.

- [4] Z. Taib, M. R. Septriawan, and F. Rozi, "MEDIA SOSIAL BERPENGARUH PADA PERUBAHAN PERILAKU SOSIAL REMAJA KOTA MEDAN DI ERA DIGITAL," Oktober, Oct. 2024. [Online]. Available: <https://jurnal.ananpublisher.com/index.php/jmsh>
- [5] S. F. Dalimunthe, V. B. Simanjanrang, R. A. Pulungan, and P. Domianda, "TREND+PENGGUNAAN+MEDIA+SOSIAL+DALAM+INTERAKSI+SOSIAL+REMAJA," May 2024.
- [6] A. Dadiotis and P. Roussos, "Relationship between *FOMO*, Problematic Social Media Use, Self-Esteem, Negative Affectivity and Physical Exercise. A Structural Equation Model," Apr. 29, 2022. doi: 10.20944/preprints202204.0306.v1.
- [7] S. N. F. Jannah and T. S. Rosyidiani, "Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19," 2022.
- [8] J. Mao, G. Fu, and J. Huang, "The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out," Feb. 2023.
- [9] F. Pv, "Fayize PV. The Impact of Social Media on Cognitive Function and Brain Health. *Acta Neurophysiol* 2025, 6(1): 180107.," *Acta Neurophysiol*, vol. 2025, no. 1, p. 180107, 2025, [Online]. Available: <https://academicstrive.com/submit-manuscript.php>
- [10] N. Nursalim, P. Gusti, and A. Hikmat, "Dinamika Politik dan Budaya dalam Pemertahanan Bahasa Melayu: Studi Kasus Masyarakat Kampung Bagan Kota Batam," *SAWERIGADING*, vol. 30, no. 2, pp. 346–359, Dec. 2024, doi: 10.26499/sawer.v30i2.1407.
- [11] R. N. Ramadhan *et al.*, "Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis," *Narra J*, vol. 4, no. 2, Aug. 2024, doi: 10.52225/narra.v4i2.786.
- [12] S. W. Astuti and D. S. Subandiah, "Detox Media Digital (Sikap Milenial terhadap Detox Media Digital) Digital Media Detox (Millenial Behaviour towards Digital Media Detox)," *PRoMEDIA*, vol. 6, no. 2, pp. 335–364, 2020.
- [13] Y. Mustafa, M. Idris, and U. Mansyur, "DETOXIFICATION AMONG INDONESIAN MUSLIM UNIVERSITY STUDENTS IN REDUCING THE USE OF SOCIAL MEDIA IN MAKASSAR," 2023.
- [14] K. Safitri, M. F. Yuwanda, and N. Khaira, "Bagaimana Aku Jika Tak Ada Gadget: Efektifitas Digital Detox terhadap Happiness," *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, vol. 3, no. 3, 2025, doi: 10.61132/observasi.v3i3.1323.
- [15] A. Garg, A. Singh, and J. Yanan, "Exploring the Impact of Digital Detoxification on Higher Education Students' Learning," 2024, pp. 111–126. doi: 10.4018/979-8-3693-1107-3.ch008.
- [16] P. Silitonga, "PENGARUH POSITIF DAN NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN PERILAKU REMAJA YANG TIDAK TERBIASA DENGAN TEKNOLOGI SOSIAL MEDIA DI INDONESIA," 2023. [Online]. Available: <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
- [17] P. Coyne and S. J. Woodruff, "Taking a Break: The Effects of Partaking in a Two-Week Social Media Digital Detox on Problematic Smartphone and Social Media Use, and Other Health-Related Outcomes among Young Adults," *Behavioral Sciences*, vol. 13, no. 12, Dec. 2023, doi: 10.3390/bs13121004.
- [18] I. R. Saputro, A. Khairani, and L. S. Salsabil, "Komunikasi Kesehatan Detoks Media Sosial Pada Remaja Yang Terkena Gangguan Psikologis Kecamatan Legok," *Jurnal Mutakallimin : Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 7, no. 2, Nov. 2024, doi: 10.31602/jm.v7i2.16230.
- [19] M. Handa and P. Ahuja, "Disconnect to detox: a study of smartphone addiction among young adults in India," *Young Consumers*, vol. 21, no. 3, pp. 273–287, Aug. 2020, doi: 10.1108/YC-12-2019-1077.
- [20] S. Tifani and R. Amalia, "Implementasi Sistem Usability Scale dalam Evaluasi Usability Tiktok 1," *JSAI: Journal Scientific and Applied Informatics*, vol. 8, no. 1, 2025, doi: 10.36085.