



**DISONEKSI DIGITAL SEBAGAI STRATEGI REGULASI DIRI TERHADAP KEBUTUHAN UMPAN BALIK PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

**Carine Ompusunggu**

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

e-mail: [carineeeo@gmail.com](mailto:carineeeo@gmail.com)

Diterima: 13/01/2026; Direvisi: 20/01/2026; Diterbitkan: 28/01/2026

**ABSTRAK**

Penggunaan media sosial yang intensif pada mahasiswa sering kali memunculkan kebutuhan tinggi akan umpan balik digital, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan kelelahan digital sehingga mendorong individu untuk mengambil jarak dari aktivitas daring. Salah satu strategi yang muncul adalah perilaku disoneksi digital sebagai bentuk regulasi diri terhadap potensi dampak negatif penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebutuhan umpan balik media sosial dengan perilaku disoneksi digital pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 255 mahasiswa pengguna media sosial berpartisipasi sebagai responden melalui metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang terdiri dari skala kebutuhan umpan balik media sosial dan skala perilaku disoneksi digital. Analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman serta uji linearitas untuk melihat pola keterkaitan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif ( $r = 0,305$ ;  $p < 0,01$ ) yang signifikan antara kebutuhan umpan balik media sosial dan perilaku disoneksi digital. Maka, semakin tinggi kebutuhan individu untuk memperoleh validasi dan respons digital, semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan disoneksi sebagai upaya mengurangi tekanan dan memulihkan kendali diri. Pola hubungan yang ditemukan bersifat linear dan stabil. Kesimpulannya, kebutuhan umpan balik media sosial berperan dalam membentuk kecenderungan mahasiswa untuk melakukan digital disoneksi. Implikasi penelitian menekankan pentingnya literasi digital, kemampuan regulasi diri, serta strategi penggunaan media sosial yang lebih sehat bagi mahasiswa di era konektivitas digital yang semakin intensif.

**Kata Kunci:** *Kebutuhan Umpan Balik, Digital Disoneksi, Mahasiswa, Penggunaan Media Sosial.*

**ABSTRACT**

The increasing intensity of social media use among university students has amplified the need for digital feedback, which often leads to psychological pressure, digital fatigue, and a tendency to withdraw temporarily from online environments. This self-regulatory response is reflected in digital disconnection behaviors, which function as a strategy to maintain psychological balance amid constant digital engagement. This study aims to examine the relationship between the need for social media feedback and digital disconnection behaviors among university students. This research employed a quantitative correlational design. A total of 255 university students participated as respondents through purposive sampling. Data were collected using online questionnaires measuring the need for social media feedback and digital disconnection behaviors. Data analysis was conducted using Spearman's correlation test alongside a linearity assessment to identify the directional pattern between the variables. The results indicate a





significant positive relationship ( $r = 0,305$ ;  $p < 0,01$ ) between the need for social media feedback and digital disconnection. Higher levels of digital feedback seeking were associated with a stronger tendency to engage in disconnection as a means of reducing psychological distress and restoring self-control. The relationship between the variables demonstrated a stable and linear pattern. In conclusion, the need for social media feedback plays a substantial role in shaping digital disconnection tendencies among university students. These findings highlight the importance of digital literacy, self-regulation skills, and healthier social media usage strategies in supporting student well-being within increasingly connected digital environments.

**Keywords:** *Social Media Feedback Need, Digital Disconnection, University Students, Social Media Use.*

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, praktik disoneksi digital mengalami peningkatan signifikan sebagai respons individu terhadap intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi. Disoneksi digital merujuk pada tindakan sadar untuk membatasi, menghindari, atau menghentikan sementara interaksi dengan teknologi digital (Syvertsen, 2020). Fenomena ini mencerminkan pergeseran relasi manusia dengan teknologi, dari keterhubungan tanpa batas menuju upaya pengelolaan diri yang lebih reflektif (Kaun, 2021). Disoneksi digital mencakup berbagai bentuk perilaku, seperti pembatasan durasi penggunaan, penghindaran sementara platform tertentu, hingga praktik digital detox atau social media fasting sebagai strategi self-care untuk mengurangi tekanan psikologis (Marciano et al., 2024). Praktik ini semakin banyak ditemukan pada kelompok usia 18–25 tahun, khususnya mahasiswa, yang mulai menyadari pentingnya pengaturan penggunaan media sosial demi menjaga kesehatan mental dan fokus aktivitas keseharian (Radtke et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan respons aktif mahasiswa terhadap dampak penggunaan media sosial yang intensif. Namun, sebagian besar kajian masih memandang disoneksi digital secara deskriptif, tanpa mengaitkannya dengan motivasi psikologis spesifik yang mendasarinya.

Dalam konteks global, praktik disoneksi digital muncul seiring dengan lonjakan jumlah pengguna media sosial yang meningkat dari 2,03 miliar pada tahun 2014 menjadi 5,17 miliar pada tahun 2024 (We Are Social, 2024). Pertumbuhan ini menunjukkan integrasi media sosial yang semakin mendalam dalam kehidupan manusia, mencakup komunikasi, hiburan, pekerjaan, hingga pembentukan identitas diri (Valkenburg et al., 2022). Platform seperti Instagram, TikTok, X, dan Facebook berfungsi sebagai ruang publik digital untuk menampilkan diri, membangun relasi sosial, serta memperoleh pengakuan dan validasi sosial (Kaplan & Haenlein, 2010; Valkenburg et al., 2022). Di Indonesia, mahasiswa menjadi salah satu kelompok pengguna paling aktif karena menjadikan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan akademik, sosial, dan personal mereka (We Are Social, 2024). Namun, tingginya intensitas penggunaan juga meningkatkan risiko kelelahan digital, kecemasan sosial, dan tekanan untuk selalu hadir secara daring (Dhir et al., 2018).

Dalam konteks tersebut, pengguna media sosial usia muda cenderung secara intens memantau respons terhadap unggahan mereka sebagai bentuk validasi sosial (Pew Research Center, 2023). Di Indonesia, lebih dari 70% generasi muda melaporkan peningkatan kepercayaan diri ketika unggahan mereka memperoleh respons positif (Populix, 2024). Hal ini berkaitan dengan fase emerging adulthood pada mahasiswa yang ditandai oleh kebutuhan kuat akan pembentukan identitas diri, kepercayaan diri, dan posisi sosial (Suyono et al., 2021). Media sosial menjadi ruang strategis untuk menampilkan citra diri ideal dan memperoleh





pengakuan sosial (Situmorang & Rahma, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan validasi digital dan kebutuhan umpan balik yang tinggi (Avci et al., 2024). Namun, kajian yang mengaitkan kebutuhan umpan balik tersebut dengan respons perilaku berupa disoneksi digital masih terbatas.

Temuan ini menunjukkan bahwa umpan balik media sosial telah menjadi sumber penguatan afeksi dan ego yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari pengguna media sosial (Situmorang & Rahma, 2023). Namun, ketika ekspektasi terhadap umpan balik tersebut tidak terpenuhi, individu berisiko mengalami dampak psikologis seperti kecemasan, penurunan suasana hati, dan *fear of missing out* (FoMO) (Przybylski et al., 2013). Tekanan ini mendorong individu untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain di ruang digital, sehingga meningkatkan risiko kelelahan digital dan stres psikologis (Yglesias-Alva et al., 2025). Dalam konteks mahasiswa, situasi ini dapat mengganggu keseimbangan emosional dan produktivitas akademik (Elhai et al., 2017).

Dalam situasi ketika tekanan psikologis meningkat, sebagian mahasiswa mulai menerapkan disoneksi digital sebagai strategi regulasi diri (Nguyen et al., 2021). Praktik ini dapat berupa pembatasan durasi penggunaan, pengaturan notifikasi, atau penghentian sementara penggunaan media sosial (Syvertsen, 2020). Disoneksi digital dalam konteks ini dipahami sebagai upaya sadar untuk menjaga keseimbangan psikologis, bukan sebagai penolakan terhadap teknologi digital. Penelitian menunjukkan bahwa disoneksi digital berpotensi meningkatkan kesejahteraan subjektif ketika individu kembali terlibat dalam aktivitas dunia nyata dan relasi sosial langsung (Nguyen & Hargittai, 2024). Perilaku ini berfungsi sebagai mekanisme pemulihan dari tekanan validasi digital yang bersifat kronis (Dhir et al., 2018). Dengan demikian, disoneksi digital merupakan fenomena psikologis yang relevan dalam konteks penggunaan media sosial modern.

Meskipun demikian, penelitian mengenai kebutuhan umpan balik umumnya berfokus pada implikasinya terhadap harga diri dan kesejahteraan psikologis (Valkenburg et al., 2022). Sementara itu, kajian disoneksi digital lebih menitikberatkan pada stres digital dan information overload (Syvertsen, 2020; Radtke et al., 2022). Keterkaitan langsung antara kedua variabel ini masih relatif jarang diteliti. Sebagian penelitian memandang disoneksi digital sebagai konsekuensi umum dari kelelahan digital, tanpa mengkaji faktor psikologis spesifik yang mendasarinya (Marciano et al., 2024). Padahal, kebutuhan akan validasi sosial merupakan motivasi utama penggunaan media sosial pada mahasiswa (Katz et al., 1973; Sommer, 2019). Ketika kebutuhan tersebut menjadi sumber tekanan, disoneksi digital berpotensi berfungsi sebagai strategi regulasi diri yang adaptif (Nguyen et al., 2021).

Hingga saat ini, kajian empiris yang menguji hubungan antara kebutuhan umpan balik media sosial dan perilaku disoneksi digital pada mahasiswa masih terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Padahal, mahasiswa merupakan kelompok dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi dan kerentanan psikologis yang signifikan (We Are Social, 2024), sehingga menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk dikaji. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris hubungan langsung antara kebutuhan umpan balik media sosial dan perilaku disoneksi digital dengan menempatkan disoneksi sebagai strategi regulasi diri yang adaptif pada mahasiswa di Indonesia. Dengan demikian, kedua variabel tersebut dipahami sebagai fenomena yang saling berkaitan dalam dinamika penggunaan media sosial pada mahasiswa. Pemahaman hubungan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi kajian psikologi media digital serta implikasi praktis bagi pengelolaan penggunaan media sosial





yang lebih sehat. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada hubungan antara kebutuhan umpan balik dan perilaku disoneksi digital pada mahasiswa pengguna media sosial.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kebutuhan umpan balik media sosial dan perilaku disoneksi digital pada mahasiswa pengguna media sosial. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form dengan melibatkan 225 mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia 18–25 tahun, aktif menggunakan media sosial minimal 3–5 jam per hari, serta menggunakan media sosial sebagai sarana interaksi sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan pendekatan purposive sampling karena penelitian berfokus pada kelompok yang secara empiris relevan dengan fenomena penggunaan media sosial intensif. Secara geografis, partisipan berasal dari berbagai wilayah di Indonesia, dengan mayoritas berdomisili di wilayah Jabodetabek, khususnya Jakarta Barat, Tangerang, dan Jakarta Selatan, serta tersebar di kota-kota besar lain seperti Bandung, Surabaya, Semarang, Yogyakarta, Malang, dan sejumlah wilayah di luar Pulau Jawa, termasuk Kalimantan, Sulawesi, Bali, Papua, Maluku, dan Nusa Tenggara.

Kebutuhan umpan balik diukur menggunakan *Need for Online Social Feedback Scale* (NfOSF) yang dikembangkan oleh Duradoni et al. (2023). Skala ini terdiri atas lima item dengan dua dimensi, yaitu *desire for positive feedback* (3 item) dan *desire for fame* (2 item), menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju). NfOSF merupakan instrumen multidimensional karena kebutuhan umpan balik daring dipahami sebagai konstruk psikologis yang terbentuk dari beberapa aspek motivasi yang saling berkaitan. Sementara itu, perilaku disoneksi digital diukur menggunakan *Digital Disconnection Scale* yang dikembangkan oleh Nguyen et al. (2021), yang terdiri atas 15 item dengan dua dimensi, yaitu *rule-based strategies* (9 item) dan *feature-based strategies* (6 item), menggunakan skala Likert 5 poin (1 = tidak pernah sampai 5 = selalu). Berdasarkan hasil *Principal Component Analysis* (PCA), skala ini juga diklasifikasikan sebagai instrumen multidimensional. Sebelum digunakan, kedua alat ukur disesuaikan secara bahasa dan dikonsultasikan melalui *expert judgment* dengan satu dosen pembimbing Psikologi dan dua dosen psikologi sosial untuk memastikan validitas isi. Selanjutnya, uji reliabilitas internal dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk menilai konsistensi internal setiap dimensi.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form karena memudahkan distribusi dan pengelolaan respons. Kuesioner dibagikan kepada responden yang memenuhi kriteria sampel melalui berbagai saluran daring, seperti TikTok, X, pesan pribadi melalui WhatsApp, direct message Instagram, serta tautan Google Form yang dibagikan secara terbuka. Proses pengumpulan data berlangsung pada 4–12 November dan dilakukan sepenuhnya secara online untuk menjangkau responden secara luas dan efisien. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan partisipasi secara sukarela, kemudian seluruh respons diverifikasi untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria penelitian. Data yang terkumpul diunduh dalam format spreadsheet dan dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics version 26.0 for Windows. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik yang relevan, seperti korelasi Spearman atau regresi linear, sesuai dengan kebutuhan pengujian hubungan antarvariabel. Hasil analisis selanjutnya diinterpretasikan dengan mengaitkan temuan empiris dengan teori-teori yang telah dibahas dalam tinjauan pustaka.





## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

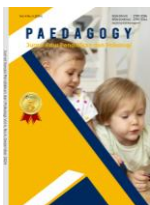
Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui metode pengumpulan dan analisis data yang telah dijelaskan sebelumnya, mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (85,3%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 14,7%. Usia partisipan berada pada rentang dewasa muda dengan rata-rata usia 21 tahun. Dari segi intensitas penggunaan media sosial, sebagian besar partisipan melaporkan durasi penggunaan media sosial selama 3–5 jam per hari, yang menunjukkan keterlibatan media sosial yang relatif tinggi. Berdasarkan tingkat kecemasan, mayoritas partisipan berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang, dengan kategori "kadang-kadang" sebagai yang paling dominan. Rincian gambaran partisipan ini disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Gambaran Partisipan Penelitian**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>	Perempuan	192	85,3
	Laki-laki	33	14,7
<b>Usia</b>	18 tahun	9	4.0
	19 tahun	11	4.9
	20 tahun	35	15.6
	21 tahun	87	38.7
	22 tahun	41	18.2
	23 tahun	23	10.2
	24 tahun	9	4.0
	25 tahun	10	4.4
<b>Durasi Penggunaan Media Sosial</b>	< 1 jam	4	1.8
	1–3 jam	52	23.1
	3–5 jam	112	49.8
	> 5 jam	57	25.3
<b>Kecemasan</b>	Tidak Pernah	47	20.9
	Kadang-kadang	144	64.0
	Sering	29	12.9
	Sangat Sering	5	2.2

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik partisipan menunjukkan dominasi mahasiswa dewasa muda dengan tingkat keterlibatan media sosial yang relatif tinggi. Komposisi tersebut mencerminkan kelompok responden yang relevan untuk mengkaji dinamika psikologis dalam penggunaan media sosial. Variasi tingkat kecemasan yang muncul pada partisipan juga memberikan konteks penting dalam memahami perilaku penggunaan dan pengelolaan media sosial. Selanjutnya, Tabel 2 menyajikan hasil uji kategorisasi yang menggambarkan distribusi tingkat kebutuhan umpan balik media sosial dan perilaku disoneksi digital pada partisipan penelitian.





Tabel 2. Hasil Uji Kategorisasi

Kategori	Kebutuhan Umpan Balik (n)	Disoneksi Digital (n)
Sangat Rendah	26	13
Rendah	34	59
Sedang	74	91
Tinggi	83	40
Sangat Tinggi	8	22

Berdasarkan Tabel 2, hasil kategorisasi menunjukkan distribusi kebutuhan umpan balik media sosial dan perilaku disoneksi digital pada partisipan penelitian. Kebutuhan umpan balik mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan frekuensi terbesar pada kategori tinggi. Sementara itu, perilaku disoneksi digital mayoritas berada pada kategori sedang. Pola ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kebutuhan validasi sosial yang tinggi, mereka juga mulai menunjukkan kecenderungan untuk mengelola keterlibatan digital melalui strategi disoneksi. Sebelum dilakukan analisis korelasional, data diuji terlebih dahulu untuk memenuhi prasyarat statistik, dan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua variabel tidak sepenuhnya berdistribusi normal, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

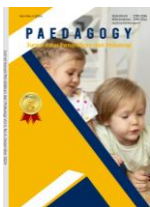
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Kebutuhan Umpan balik	0,000	Tidak berdistribusi normal
Perilaku Disoneksi Digital	0,047	

Hasil uji normalitas yang disajikan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel berada di bawah 0,05, sehingga asumsi normalitas tidak terpenuhi. Berdasarkan temuan ini, analisis lanjutan dilakukan menggunakan pendekatan statistik nonparametrik yang lebih sesuai, yaitu uji korelasi Spearman rho. Pendekatan ini memungkinkan pengujian hubungan antarvariabel pada data yang tidak berdistribusi normal. Hasil analisis korelasi utama yang diperoleh ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Utama

Variabel	r	p	Keterangan
Kebutuhan Umpan Balik dengan Perilaku Digital Disoneksi	0.305	0.000	Korelasi positif, signifikan, berkekuatan lemah-sedang
Kebutuhan Umpan Balik dengan Rule-based Disconnection	0,221	0,000	
Kebutuhan Umpan Balik dengan Feature-based Disconnection	0.258	0.000	Korelasi positif, signifikan, berkekuatan lemah
Perilaku Disoneksi Digital dengan Desire of Receiving Positive Feedback	0,267	0.000	Korelasi positif, signifikan, berkekuatan lemah



Variabel	r	p	Keterangan
Perilaku Disoneksi Digital dengan Higher Desire for Fame	0.247	0.000	

Dari hasil analisis korelasi pada Tabel 4 menunjukkan bahwa kebutuhan umpan balik media sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan perilaku disoneksi digital pada mahasiswa ( $r = 0,305$ ;  $p < 0,001$ ), dengan kekuatan hubungan berada pada kategori lemah hingga sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan kebutuhan umpan balik yang lebih tinggi cenderung lebih sering menerapkan perilaku disoneksi digital. Pola hubungan yang searah ini juga konsisten pada tingkat dimensi, di mana kebutuhan umpan balik berkorelasi positif dengan disoneksi berbasis aturan ( $r = 0,221$ ;  $p < 0,001$ ) maupun disoneksi berbasis fitur ( $r = 0,258$ ;  $p < 0,001$ ). Selain itu, perilaku digital disoneksi menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kedua dimensi kebutuhan umpan balik, yaitu kebutuhan menerima umpan balik positif dan keinginan memperoleh ketenaran. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kebutuhan validasi sosial di media digital berkaitan dengan kecenderungan individu untuk mengatur keterlibatan digitalnya melalui berbagai bentuk disoneksi. Rincian hasil analisis korelasi utama disajikan pada Tabel 4.

Analisis tambahan menunjukkan bahwa perilaku disoneksi digital dan kebutuhan umpan balik media sosial dipengaruhi oleh faktor psikologis serta konteks penggunaan media digital. Perilaku disoneksi digital ditemukan berbeda secara signifikan berdasarkan tingkat kecemasan mahasiswa ( $p < 0,01$ ), pengalaman subjektif dalam menggunakan media sosial ( $p < 0,05$ ), serta pengalaman konsultasi dengan psikolog ( $p < 0,001$ ), di mana mahasiswa dengan kecemasan yang lebih tinggi dan mereka yang pernah berkonsultasi dengan psikolog cenderung menunjukkan kecenderungan disoneksi digital yang lebih tinggi. Selain itu, kebutuhan umpan balik media sosial juga menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan platform yang paling sering digunakan ( $p < 0,01$ ) serta tingkat kecemasan mahasiswa ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa kebutuhan validasi sosial dan strategi pengelolaan keterlibatan digital tidak hanya berkaitan dengan karakteristik individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan digital yang dihadapi mahasiswa.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun instrumen penelitian telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang baik, hasil analisis justru memperlihatkan hubungan positif antara kebutuhan umpan balik media sosial dan perilaku disoneksi digital. Temuan ini dapat dijelaskan melalui kerangka pemikiran Nguyen et al. (2021) yang memandang disoneksi digital sebagai bentuk regulasi diri yang bersifat reaktif, yakni muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang dialami individu akibat keterlibatan digital yang intens. Sejalan dengan itu, Syvertsen (2020) menekankan bahwa disoneksi digital merupakan praktik yang disengaja, kontekstual, dan situasional, bukan sekadar cerminan rendahnya ketergantungan terhadap media sosial. Selain itu, tekanan akibat kebutuhan validasi digital juga dapat terkait dengan fenomena *fear of missing out* (FOMO), di mana individu merasa cemas atau tertekan karena takut ketinggalan informasi atau pengakuan sosial secara daring (Alabri, 2022). Dengan demikian, perilaku disoneksi digital pada mahasiswa dalam penelitian ini tidak berfungsi untuk menurunkan kebutuhan umpan balik, melainkan muncul ketika kebutuhan validasi digital telah mencapai tingkat yang menimbulkan stres atau kelelahan emosional. Pola ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan akibat kebutuhan umpan balik,



semakin besar kecenderungan mahasiswa melakukan disoneksi sebagai strategi pemulihan dan pengendalian diri (Avci et al., 2024; Dhir et al., 2018).

Lalu, partisipan dalam penelitian ini juga menunjukkan mereka memiliki kebutuhan umpan balik media sosial yang relatif tinggi, khususnya pada dimensi *desire of receiving positive feedback*, temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan masih sangat mengharapkan respons positif seperti likes, komentar, atau bentuk apresiasi lainnya dari aktivitas bermedia sosial (Situmorang & Rahma, 2023). Tingginya kebutuhan akan umpan balik positif dapat dipahami sebagai refleksi dari fase perkembangan mahasiswa yang sedang berada pada tahap *emerging adulthood*, di mana kebutuhan akan pengakuan sosial, penerimaan, dan pembentukan identitas diri masih sangat dominan (Avci et al., 2024; Valkenburg et al., 2022). Sementara perilaku disoneksi digital berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mulai menerapkan pembatasan terhadap penggunaan media sosial, namun belum menjadikannya sebagai strategi yang konsisten dan terinternalisasi secara kuat (Marciano et al., 2024). Temuan ini menggambarkan bahwa disoneksi digital belum menjadi pola regulasi diri yang stabil, melainkan masih berada pada tahap eksploratif dan situasional. Pola ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki ketergantungan psikologis terhadap respons positif dari media sosial, mereka juga mulai menunjukkan kesadaran untuk menjaga jarak dari keterlibatan digital yang berlebihan. Namun, disoneksi yang dilakukan belum bersifat preventif atau terencana, melainkan cenderung muncul sebagai respons situasional ketika tekanan psikologis meningkat. Kondisi ini menjelaskan mengapa hubungan yang ditemukan justru bersifat positif, di mana meningkatnya kebutuhan umpan balik berjalan seiring dengan meningkatnya kecenderungan melakukan disoneksi, bukan sebaliknya.

Hasil uji korelasi Spearman juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebutuhan umpan balik media sosial dan perilaku disoneksi digital pada mahasiswa pengguna media sosial. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti bahwa ketika kebutuhan individu akan respons, validasi, atau umpan balik dari media sosial meningkat, kecenderungan mereka untuk melakukan disoneksi digital juga turut meningkat. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens dan bermasalah berkorelasi signifikan dengan stres, kecemasan, dan *depression* pada populasi muda, yang menunjukkan adanya hubungan antara paparan digital dan tekanan psikologis secara luas (Cunningham et al., 2022; Dhir et al., 2018). Ketika stres meningkat, individu cenderung memilih untuk mengurangi aktivitasnya atau melakukan jeda dari media sosial sebagai strategi regulasi emosi. Hubungan positif antara intensitas mencari umpan balik dan kecenderungan melakukan disoneksi juga ditemukan pada studi tersebut. Temuan ini konsisten dengan gagasan bahwa regulasi diri termasuk *self-control* dan *emotion regulation* dapat memperkuat atau mengurangi dampak negatif dari keterlibatan digital, memperkuat asumsi teoretis dalam penelitian ini bahwa perilaku disoneksi digital berfungsi sebagai salah satu bentuk regulasi diri terhadap kebutuhan umpan balik digital yang tinggi (San Martín Íñiguez et al., 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami kecemasan ketika terlibat dalam aktivitas media sosial, khususnya saat menunggu umpan balik seperti komentar, jumlah likes, atau respons terhadap unggahan tertentu. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebutuhan umpan balik dapat memunculkan tekanan psikologis, terutama pada individu yang sensitif terhadap penilaian sosial (Alabri, 2022; Dhir et al., 2018). Kondisi ini sekaligus menjelaskan kecenderungan munculnya perilaku disoneksi digital sebagai bentuk upaya meredakan ketegangan mental. Dengan demikian, hubungan antara kebutuhan umpan balik dan







disoneksi digital tidak hanya bersifat teknis atau kebiasaan digital, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek emosional seperti kecemasan sosial digital.

Selain itu, hasil penelitian juga menyiratkan bahwa pengalaman konsultasi psikologis dapat memperkuat kesadaran individu tentang perlunya mengelola kesehatan mental, termasuk dalam konteks interaksi dengan media digital. Mahasiswa yang telah mengalami proses refleksi melalui konseling biasanya lebih peka terhadap gejala kelelahan digital dan lebih mampu mengimplementasikan pendekatan regulasi diri secara sadar, seperti membatasi akses ke media sosial atau mengambil waktu istirahat dari dunia maya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nguyen et al. (2021), yang menunjukkan bahwa praktik disoneksi digital sering kali muncul sebagai komponen dari strategi *self-regulation* yang berkembang seiring peningkatan literasi kesehatan mental dan kesadaran diri terhadap dampak psikologis media digital.

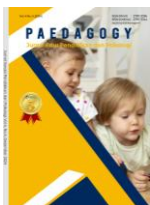
Dengan demikian, hasil penelitian ini memperoleh dukungan yang kuat dari berbagai temuan terdahulu yang menunjukkan bahwa kebutuhan umpan balik digital berperan dalam membentuk kecenderungan individu untuk melakukan disoneksi digital. Hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang melibatkan pencarian validasi sosial, tekanan digital, serta upaya pemulihan diri dalam konteks penggunaan media sosial modern (Avci et al., 2024; Valkenburg et al., 2022). Penelitian ini menegaskan bahwa kebutuhan umpan balik media sosial berkontribusi terhadap pembentukan perilaku digital disoneksi, di mana keduanya mencerminkan dinamika penggunaan media sosial yang tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga emosional. Oleh karena itu, temuan ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa perlu mengelola kebutuhan akan validasi digital secara lebih adaptif agar tetap mampu menggunakan media sosial secara seimbang tanpa berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis mereka.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan umpan balik media sosial dan perilaku digital disoneksi merupakan dua fenomena yang saling berkaitan dalam dinamika penggunaan media sosial pada mahasiswa. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kebutuhan akan validasi sosial tidak selalu berujung pada keterikatan digital yang semakin intens, tetapi justru dapat berjalan seiring dengan meningkatnya kecenderungan melakukan disoneksi digital. Temuan ini menegaskan bahwa disoneksi digital pada mahasiswa bukan sekadar bentuk penolakan terhadap teknologi, melainkan muncul sebagai strategi regulasi diri yang reaktif ketika kebutuhan akan umpan balik telah menimbulkan tekanan psikologis, kelelahan emosional, atau kecemasan sosial digital. Secara konseptual, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang disoneksi digital dengan menempatkannya sebagai respons psikologis yang adaptif dalam menghadapi tuntutan validasi sosial di ruang digital. Kebutuhan umpan balik media sosial terbukti berperan dalam membentuk pola pengelolaan keterlibatan digital mahasiswa, di mana praktik disoneksi digunakan untuk menjaga keseimbangan emosional dan mengendalikan dampak negatif dari keterlibatan digital yang berlebihan. Dengan demikian, hubungan positif antara kedua variabel mencerminkan dinamika penggunaan media sosial yang bersifat emosional, kontekstual, dan situasional, bukan sekadar kebiasaan digital semata.

Temuan tambahan menunjukkan bahwa faktor psikologis, seperti tingkat kecemasan dan pengalaman konsultasi psikologis, turut memengaruhi kecenderungan disoneksi digital. Hal ini mengindikasikan bahwa kesadaran akan kesehatan mental dan pengalaman reflektif individu berperan penting dalam membentuk strategi pengelolaan penggunaan media sosial. Oleh karena itu, disoneksi digital dapat dipahami sebagai bagian dari proses pembelajaran

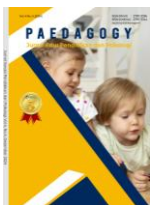




regulasi diri yang berkembang seiring meningkatnya literasi kesehatan mental pada mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi psikologis dan program literasi digital di kalangan mahasiswa. Pengelolaan kebutuhan akan validasi digital perlu diarahkan secara adaptif agar mahasiswa tetap dapat memanfaatkan media sosial secara sehat tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis. Ke depan, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji peran variabel psikologis lain, seperti *self-control*, *self-compassion*, atau regulasi emosi, serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimen untuk memahami dinamika disoneksi digital secara lebih mendalam. Dengan demikian, disoneksi digital tidak hanya dipahami sebagai perilaku sesaat, tetapi sebagai bagian dari pola hidup digital yang lebih sehat dan berkelanjutan di era hiperkoneksi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Avcı, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review* 2024, 10(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/S40894-024-00251-1>
- Cunningham, M., Hudson, C. C., Houghton, S., & Zadow, C. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults. *JMIR Mental Health*, 9(4). <https://doi.org/10.2196/33450>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological well-being: A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety, and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/J.IJINFOMGT.2018.01.012>
- Duradoni, M., Spadoni, V., Gursesli, M. C., & Guazzini, A. (2023). Development and validation of the need for online social feedback (NfOSF) scale. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/5581492>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Kaplan, & Haenlein. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kaun, A. (2021). Ways of seeing digital disconnection: A negative sociology of digital culture. *Convergence*, 27(6), 1561–1577. <https://doi.org/10.1177/13548565211045535>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/https://doi.org/10.1086/268109>
- Marciano, L., Jindal, S., & Viswanath, K. (2024). Digital detox and well-being. *Pediatrics*, 154(4), e2024066142. <https://doi.org/10.1542/peds.2024-066142>
- Nguyen, M. H., & Hargittai, E. (2024). Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: A mobile experience sampling study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044>
- Nguyen, M. H., Gruber, J., Fuchs, J., Marler, W., Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2021). Changes in digital communication during the COVID-19 global pandemic: Implications for



- digital inequality and well-being. *Social Media + Society*, 7(3), 1–14. <https://doi.org/10.1177/2056305120948255>
- Pew Research Center. (2023). Social media and teens: How platforms shape experiences and well-being. <https://www.pewresearch.org/>
- Populix. (2024). *Tren penggunaan media sosial di kalangan anak muda indonesia tahun 2024*. <https://www.populix.co>
- 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>
- San Martín Íñiguez, L., García, E. L., Rosado Luna, E., García-Rodríguez, L., Aoiz Pinillos, M., de la Fuente Arias, J., & Morón Henche, I. (2024). Regulatory processes and problematic social media use: A review. *Computers in Human Behavior*, 147. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108693>
- Situmorang, & Rahma, H. (2023). Media sosial Instagram sebagai bentuk validasi dan representasi diri. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 9(2), 213–225. <https://ejournal.unib.ac.id/jsn/article/view/27262>
- Sommer, D. (2019). Uses and gratifications. *Uses and Gratifications*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.5771/9783845263557>
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 123–134. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Syvertsen, T. (2020). *Digital detox: The politics of disconnecting*. Emerald Publishing.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- We Are Social. (2024). Digital 2024: 5 billion social media users. <https://wearesocial.com>
- Yglesias-Alva, L. A., Estrada-Alva, L. A., Lizarzaburu-Montero, L. M., Miranda-Troncoso, A. E., Vera-Calmet, V. G., & Aguilar-Armas, H. M. (2025). Digital fatigue in Peruvian university students: Design and validation of a multidimensional questionnaire. *Journal of Educational and Social Research*, 15(3), 431–444. <https://doi.org/10.36941/JESR-2025-0109>