



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

TRANSFORMASI POSITIF MELALUI *DIGITAL DETOX*: STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN MAHASISWA KEDOKTERAN GIGI DI YOGYAKARTA

Imam Aulia Rahman

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:

Jun 2025

Approved:

Aug 2025

Published:

Dec 2025

Keywords:

dental student; digital detox; learning process; positive transformation; self-well-being.

ABSTRACT

The increasing use of technology can have negative impacts, so that digital detox becomes an important approach to maintain the quality of life and learning process, especially for students and prospective health workers. This study aims to understand and describe the positive transformation process that occurs in dental students in Yogyakarta when doing digital detox. This qualitative study involved 3 participants who were active dental students in Yogyakarta who underwent digital detox. The study population was all dental students in Yogyakarta. Data collection was carried out through in-depth interviews, and analyzed using Creswell's (2017) thematic approach which includes the process of organizing, coding, and formulating themes. The results of the study showed that digital detox provided a positive transformation that was seen in aspects of self-awareness, quality of life, learning process, interpersonal relationships, and strengthening human aspects. The researcher concluded that digital detox is not only about moving away from technology, but also a learning and acceptance process that can be empowered to support quality of life and learning processes, so as to produce prospective health workers who are superior, humane, and able to maintain their well-being in the midst of the ever-advancing digital era.

Alamat Korespondensi:

Jl. Colombo Karangmalang, Yogyakarta

E-mail:

imamrahman787@gmail.com

(correspondence)

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-

0660

INFO ARTIKEL**Sejarah Artikel****Diterima:**

Juni 2025

Disetujui:

Agustus 2025

Dipublikasikan:

Desember 2025

Kata Kunci: *digital detox*; kesejahteraan diri; mahasiswa kedokteran gigi; proses belajar; transformasi positif.**ABSTRAK**

Penggunaan teknologi yang terus meningkat dapat memberikan dampak negatif, sehingga *digital detox* menjadi sebuah pendekatan penting untuk menjaga kualitas hidup dan proses belajar, khususnya bagi kalangan siswa dan calon tenaga kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan proses transformasi positif yang terjadi pada mahasiswa kedokteran gigi di Yogyakarta saat melakukan *digital detox*. Penelitian kualitatif ini melibatkan 3 orang partisipan yang merupakan mahasiswa aktif kedokteran gigi di Yogyakarta yang menjalankan *digital detox*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa kedokteran gigi di Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, dan dianalisis menggunakan pendekatan tematik Creswell (2017) yang meliputi proses pengorganisasian, pengkodean, dan perumusan tema. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *digital detox* memberikan transformasi positif yang tampak pada aspek kesadaran diri, kualitas hidup, proses belajar, hubungan interpersonal, dan penguatan aspek manusiawi. Peneliti menyimpulkan bahwa *digital detox* bukan hanya sebatas menjauh dari teknologi, tetapi juga merupakan proses belajar dan penerimaan yang dapat diberdayakan untuk mendukung kualitas hidup dan proses belajar, sehingga mampu melahirkan calon tenaga kesehatan yang unggul, manusiawi, dan mampu menjaga kesejahteraan diri di tengah era digital yang terus melaju.

PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi, khususnya gawai dan media sosial saat ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia modern, termasuk kalangan mahasiswa. Kecepatan arus informasi, kemudahan komunikasi, dan berbagai hiburan digital memberikan kenyamanan sekaligus tantangan psikologis baru. Di balik kemudahan tersebut, muncul berbagai dampak negatif seperti kecanduan, stres, kelelahan mental, hingga perasaan hampa makna (Rosen et al., 2013; Twenge, 2017). Fenomena ini menunjukkan paradoks digital: semakin terkoneksi secara daring, individu justru berpotensi semakin terputus dari diri dan lingkungan sosialnya (Syafriana, 2021).

Dalam konteks akademik, khususnya mahasiswa kedokteran gigi yang menghadapi tuntutan belajar intensif dan praktik klinis, paparan gawai berlebih dapat mengganggu fokus, kualitas tidur, serta keseimbangan emosional (Almenara et al., 2020). Ketergantungan pada teknologi juga dapat menurunkan sensitivitas sosial dan kemampuan menjalin relasi empatik dengan pasien atau rekan sejawat. Di Asia Tenggara, penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa meningkat pesat, dengan dampak nyata terhadap kesejahteraan psikologis (Lim, 2019; Ong et al., 2020). Kondisi ini menegaskan perlunya strategi adaptif untuk menjaga keseimbangan antara keterhubungan digital dan kesejahteraan personal.

Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian adalah *digital detox*, yaitu proses sukarela menjauhkan diri sementara dari gawai untuk memulihkan keseimbangan psikologis dan makna hidup. *Digital detox* tidak sekadar tindakan menjauh dari teknologi, melainkan ruang reflektif untuk menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*), kedamaian batin, dan transformasi personal (Syafriana, 2021). Dalam perspektif Psikologi Positif, proses ini dapat dipahami sebagai bentuk *meaning-making* (Frankl, 1959; Park, 2010) dan *mindfulness* (Brown & Ryan, 2003), yang mendorong individu menemukan kembali arah, nilai, dan tujuan hidupnya. Dengan demikian, *digital detox* dapat menjadi sarana menuju *eudaimonic well-being* kesejahteraan yang berakar pada aktualisasi diri dan makna hidup yang mendalam (Ryff, 1989; Seligman, 2011).

Penelitian ini berlandaskan pada kerangka teoretis psikologi positif dan fenomenologi eksistensial. Perspektif psikologi positif menekankan bagaimana manusia dapat berkembang melalui pengalaman yang bermakna, bukan hanya sekadar bebas dari masalah (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Sementara pendekatan fenomenologi eksistensial memberikan ruang untuk memahami pengalaman subjek secara autentik, termasuk bagaimana kesadaran dan refleksi diri dapat menuntun pada transformasi positif (van Manen, 2016). Melalui perpaduan dua perspektif ini, *digital detox* dipandang sebagai proses kesadaran eksistensial yang memungkinkan individu merekonstruksi makna hidup dan menumbuhkan kesejahteraan psikologis yang sejati.

Beberapa penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh *digital detox* terhadap stres, kecemasan, atau kualitas tidur (Roberts & David, 2020; Lee, 2021). Studi lain menyoroti perilaku penggunaan teknologi tanpa menelaah makna subjektif yang menyertai pengalaman transformasi tersebut (Turner, 2022). Di Indonesia, kajian kualitatif mengenai pengalaman reflektif selama *digital detox* masih terbatas, khususnya pada kalangan mahasiswa kedokteran gigi yang memiliki tekanan akademik dan emosional tinggi (Syafrina, 2021; Sari & Rahmawati, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menggali pengalaman transformasi positif dari sudut pandang fenomenologis.

Secara konseptual, penelitian ini memandang bahwa praktik *digital detox* memicu transformasi positif melalui peningkatan kesadaran diri dan refleksi makna hidup. Transformasi tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (*well-being*), yang selanjutnya berdampak pada proses belajar dan kualitas kehidupan akademik mahasiswa. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan proses transformasi positif yang terjadi pada mahasiswa kedokteran gigi di Yogyakarta saat melakukan *digital detox*. Dengan memahami dinamika pengalaman tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memperkaya kajian psikologi positif, memperluas pemahaman tentang kesejahteraan digital dalam konteks pendidikan tinggi, serta memberikan implikasi praktis bagi pembentukan tenaga kesehatan yang tangguh, reflektif, dan berkesadaran diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa kedokteran gigi dalam menjalani proses *digital detox* serta transformasi positif yang menyertainya. Pendekatan fenomenologis dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna terdalam dari pengalaman hidup subjek berdasarkan perspektif mereka sendiri (Creswell, 2014; Moleong, 2021). Secara spesifik, penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sebagaimana dikembangkan oleh Smith, Flowers, dan Larkin (2009). Pendekatan ini menekankan pada upaya memahami bagaimana individu memaknai pengalaman pribadi yang signifikan dalam konteks kehidupan mereka. IPA dianggap paling relevan karena penelitian ini tidak hanya berfokus pada deskripsi fenomena *digital detox*, tetapi juga pada proses interpretasi makna dan perubahan psikologis yang dialami partisipan sebagai bentuk refleksi diri dan pertumbuhan positif.

Partisipan penelitian ini terdiri atas tiga mahasiswa kedokteran gigi di Yogyakarta yang dipilih secara *purposive* dengan mempertimbangkan beberapa kriteria: mereka merupakan mahasiswa aktif yang telah menjalani proses *digital detox* secara sukarela minimal selama satu

minggu dan bersedia menceritakan pengalaman pribadi mereka secara reflektif. Rentang usia partisipan adalah 20–23 tahun, terdiri dari dua perempuan dan satu laki-laki, yang sedang berada pada jenjang akademik semester lima hingga tujuh. Jumlah partisipan yang relatif kecil ini sejalan dengan prinsip penelitian fenomenologis yang menekankan kedalaman eksplorasi makna daripada keluasan data (Smith et al., 2009).

Proses pengumpulan data dilakukan antara bulan April hingga Juni 2025 di Yogyakarta. Wawancara dilakukan secara tatap muka di ruang diskusi kampus yang tenang dan mendukung kenyamanan partisipan, dengan durasi berkisar antara 45 hingga 60 menit untuk setiap sesi. Dalam beberapa kasus, wawancara lanjutan dilakukan secara daring melalui Zoom Meeting untuk memperdalam topik tertentu. Peneliti menggunakan pedoman wawancara terbuka (*open-ended interview guide*) yang disusun berdasarkan tujuan penelitian, dengan pertanyaan fleksibel untuk memberi ruang bagi partisipan mengekspresikan pengalaman mereka secara reflektif. Pertanyaan yang diajukan, antara lain: “Bagaimana perasaan Anda ketika memutuskan untuk melakukan digital detox?”, “Apa yang berubah dari diri Anda selama proses tersebut?”, dan “Bagaimana pengalaman itu memengaruhi cara Anda belajar atau berinteraksi dengan orang lain?”. Seluruh wawancara direkam menggunakan alat perekam digital dan kemudian ditranskripsi secara verbatim. Selain wawancara, peneliti juga membuat catatan lapangan (*field notes*) untuk menangkap konteks emosional, ekspresi, serta situasi non-verbal yang muncul selama proses wawancara.

Analisis data dilakukan dengan mengikuti tahapan dalam *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sebagaimana diuraikan oleh Smith et al. (2009). Langkah pertama adalah membaca dan memahami transkrip wawancara secara berulang untuk menangkap konteks pengalaman partisipan. Selanjutnya, peneliti melakukan pencatatan awal terhadap kata kunci, metafora, dan ekspresi emosional yang menonjol. Dari hasil catatan ini, dikembangkan tema-tema awal yang merepresentasikan makna utama pengalaman partisipan. Tema-tema tersebut kemudian dihubungkan satu sama lain untuk menemukan struktur makna yang lebih luas. Proses terakhir dilakukan dengan mengintegrasikan tema-tema antar partisipan untuk menemukan kesamaan dan perbedaan pengalaman dalam proses *digital detox* dan transformasi positif yang mereka alami. Seluruh hasil analisis didukung oleh kutipan verbatim untuk memperlihatkan kedalaman pengalaman subjek dan menjaga autentisitas suara mereka. Setiap kutipan diberi kode anonim (misalnya P1, P2, atau P3) untuk melindungi identitas partisipan.

Keabsahan dan kredibilitas data dijaga melalui beberapa teknik. Pertama, peneliti melakukan *member-checking* dengan memberikan hasil interpretasi sementara kepada partisipan agar mereka dapat mengonfirmasi atau memperbaiki makna yang ditangkap oleh peneliti (Candela, 2019). Kedua, peneliti menerapkan triangulasi sumber dan metode, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara dengan catatan lapangan dan hasil observasi non-partisipatif untuk memastikan konsistensi data. Ketiga, peneliti menjaga refleksivitas dengan mencatat refleksi pribadi selama proses penelitian untuk mengontrol bias interpretatif dan meningkatkan transparansi dalam analisis data.

Sebelum wawancara dimulai, seluruh partisipan menerima lembar informasi penelitian dan menandatangani *informed consent* sebagai bentuk persetujuan sadar untuk berpartisipasi. Peneliti

menjamin kerahasiaan data dengan menyamarkan identitas partisipan menggunakan inisial dan menyimpan rekaman wawancara secara aman melalui penyimpanan terenkripsi.

Secara keseluruhan, metode ini memungkinkan peneliti menangkap esensi pengalaman mahasiswa dalam menjalani *digital detox* sebagai proses refleksi diri yang mengarah pada kesadaran, transformasi, dan kesejahteraan psikologis. Dengan pendekatan fenomenologis interpretatif, penelitian ini berupaya menghadirkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana makna *digital detox* terbentuk dan diinternalisasi dalam konteks kehidupan mahasiswa kedokteran gigi di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data wawancara diperoleh dari tiga partisipan yang telah sesuai dengan kriteria partisipan. Karakteristik partisipan sendiri dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1.
Karakteristik Partisipan

| No | Partisipan (Label) | Jenis Kelamin | Usia | Jurusan | Universitas | Durasi Digital Detox |
|----|--------------------|---------------|------|-----------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1. | A | Perempuan | 21 | Kedokteran Gigi | Universitas Gadjah Mada | 11 Hari |
| 2. | R | Laki-Laki | 21 | Kedokteran Gigi | Universitas Muhammadiyah Yogyakarta | 8 Hari |
| 3. | D | Laki-Laki | 22 | Kedokteran Gigi | Universitas Gadjah Mada | 20 Hari |

Ketiga partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif jurusan kedokteran gigi dari universitas yang berada di Yogyakarta dengan rentang usia 21-22 tahun. Partisipan A merupakan mahasiswa aktif di Universitas Gadjah Mada yang sudah menjalani program *digital detox* kurang lebih selama 11 hari. Partisipan R merupakan mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang sudah menjalani program *digital detox* selama 8 hari. Dan partisipan D merupakan mahasiswa aktif di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta yang sudah menjalani program *digital detox* selama 20 hari berturut-turut.

Setelah dilakukan proses wawancara bersama para partisipan, didapati hasil berupa tiga aspek utama yang dituju dalam program *digital detox* pada penelitian ini. Adapun aspek tersebut antara lain; 1) Makna *Digital Detox*; 2) Transformasi Positif; 3) Tantangan *Digital Detox*. Dalam pembahasan pada penelitian ini peneliti mencoba memaparkan hasil berdasarkan aspek-aspek yang sudah disebutkan.

Dari dua pertanyaan yang mewakili aspek “makna *digital detox*” yaitu “Bagaimana pengalaman kamu selama menjalani *digital detox*?” dan “Makna apa yang kamu dapat selama menjalani proses *digital detox*?” didapati hasil bahwa dari ketiga partisipan dapat menyampaikan poin poin penting. Adapun tanggapannya sebagai berikut;

“Kalau makna si sebenarnya banyak si kak ya.. hidup bukan soal teknologi aja, tapi juga soal hati, pertemanan, belajar, dan proses untuk jadi manusia yang lebih manusiawi. Aku sendiri belajar lebih dekat sama hati dan pikiran, lebih peka, lebih care, lebih damai juga, tapi juga

sadar kalau teknologi punya peran penting, dan bukan harus diberhentikan sepenuhnya” (A, 18-22)

“Digital detox juga kasi aku ruang untuk lebih kreatif, mencari dukungan yang lebih manusiawi, dan menemukan kedamaian yang sesungguhnya” (R, 21-25)

“Maknanya ya.. banyak si menurutku.. lebih ke paham kalau hidup tu bukan hanya soal apa yang terjadi di layar HP, tapi juga apa yang terjadi di hati dan pikiran, ya kan... Aku tu bisa belajar untuk lebih hidup lah istilahnya sekarang ini.. lebih mindful kalau kata orang.. lebih ke dekat sama diri sendiri, keluarga, dan teman-temanku” (D, 27-31)

Berdasarkan hasil transkrip dari ketiga partisipan, dapat disimpulkan bahwa *digital detox* bukan hanya sebatas menjauh sejenak dari teknologi, tetapi juga merupakan proses penting untuk belajar lebih dekat dengan hati, pikiran, dan hubungan manusiawi. Partisipan A (18–22) mengungkapkan bahwa hidup bukan hanya soal teknologi semata, tetapi juga mengenai hati, pertemanan, belajar, dan proses menjadi manusia yang lebih manusiawi. Dalam proses tersebut, A belajar lebih peka, lebih peduli, lebih damai, sekaligus juga menyadari bahwa teknologi memang punya peran penting dan bukan harus diberhentikan sepenuhnya.

Makna yang serupa juga disampaikan oleh R (21–25), yang menyebut bahwa *digital detox* memberinya ruang untuk lebih kreatif, mencari dukungan manusiawi, dan menemukan kedamaian yang sesungguhnya, sehingga hidup lebih bermakna dan lebih manusiawi. Sementara itu, D (27–31) lebih menekankan aspek kesadaran dan penerimaan hidup apa adanya bahwa hidup bukan hanya soal apa yang terjadi di layar ponsel, tetapi juga apa yang terjadi di hati dan pikiran. Dalam proses tersebut, D belajar lebih hidup sepenuhnya (lebih *mindful*), lebih dekat dengan keluarga dan teman-temannya, sehingga kualitas hidup lebih terjaga. Dengan demikian, *digital detox* dapat dimaknai sebagai proses penting untuk mencapai kualitas hidup yang lebih manusiawi, peka, damai, kreatif, dan penuh kesadaran, sambil tetap menjaga peran teknologi sesuai fungsinya.

Pada aspek “transformasi positif”, terdapat tiga buah pertanyaan yang menjadi tolak ukur untuk mendapatkan jawaban sesuai tentang perubahan yang dialami oleh partisipan selama menjalani proses *digital detox*, pertanyaan tersebut antara lain; “Perubahan apa yang terjadi?” dilanjutkan dengan “Bagaimana proses transformasi yang kamu jalani?” dan diakhiri dengan “Bagaimana *digital detox* bisa memberikan pengaruh kualitas hidupmu sebagai calon dokter gigi?”. Dari tiga pertanyaan tersebut didapati bahwa ketiga partisipan dapat menyampaikan poin pentingnya. Adapun tanggapan dari ketiga partisipan sebagai berikut;

“Hmm... prosesnya lebih ke proses belajar mencari keseimbangan ya kak. Aku ngerasa sih lebih peka, lebih care, dan juga lebih terbuka mengenai pentingnya teknologi. Transformasi yang kejadian sama aku sebenarnya bukan sepenuhnya negatif atau positif, tapi lebih ke nyari titik tengah yang sesuai dan manusiawi aja” (A, 13-17)

“Kalau transformasinya memang ada ya, Kak, tapi lebih ke proses belajar dan penerimaan. Awalnya memang aku lebih gelisah, lebih sulit konsentrasi, lebih gampang kesepian, dan lebih sulit belajar, tapi dari situ aku jadi lebih menyadari bahwa teknologi punya peran penting juga untuk menjaga hubungan dan mencari informasi. Transformasi yang terjadi

justru lebih ke proses belajar menggunakan teknologi secara lebih bijak dan seimbang, sehingga aku lebih siap menghadapi tantangan dan menjaga kualitas hidup” (R, 14-20)

“Yang paling berasa sih sebenarnya lebih adem aja ya hati dan pikiran ku. Aku sendiri lebih punya waktu buat ngelakuin hal-hal yang memang ku suka, kayak melukis, belajar lebih khusyuk, dan lebih dekat sama keluarga dan teman-teman karena makai gadget cuma untuk komunikasi aja. Aku juga lebih lebih care sama diri sendiri, dan berasa lebih gampang paham waktu ngobrol. Aku lebih dapat belajar dengerin lebih santai juga dan pahami orang lain, bukan cuma sebatas memenuhi kewajiban” (D, 10-16)

Transformasi positif yang terjadi akibat *digital detox* lebih tampak sebagai proses belajar dan penerimaan diri mengenai penggunaan teknologi. Partisipan A (13–17) menjabarkan transformasi yang terjadi padanya bukan sepenuhnya negatif atau positif, tetapi lebih ke proses mencari titik tengah yang sesuai dan manusiawi. Dalam proses tersebut, A belajar lebih peka, lebih peduli, dan lebih terbuka mengenai pentingnya teknologi, sehingga mampu menemukan cara yang lebih seimbang untuk hidup bersama teknologi. Hal serupa juga disampaikan oleh R (14–20), yang menyebut transformasi terjadi bukan hanya soal perubahan perilaku, tetapi lebih luas, yaitu proses belajar dan penerimaan. R memang merasakan keresahan, kesulitan konsentrasi, dan kesepian di awal proses, namun kemudian belajar bahwa teknologi juga berguna untuk menjaga hubungan dan mencari informasi, sehingga transformasi yang terjadi lebih terkait pada kemampuan menggunakan teknologi secara lebih bijak, seimbang, dan manusiawi demi menjaga kualitas hidupnya.

Sementara itu, D (10–16) lebih merasakan transformasi yang tampak pada hati dan pikirannya. D merasa lebih damai, lebih dekat dengan keluarga dan teman-temannya, lebih care terhadap diri sendiri, lebih khusyuk belajar, lebih dapat mendengarkan, dan lebih memahami orang lain, bukan hanya sebatas memenuhi kewajiban. Dengan kata lain, *digital detox* memberikan ruang dan waktu bagi D untuk lebih manusiawi, lebih tenang, dan lebih dekat dengan hal-hal yang memang penting bagi hidupnya. Dengan demikian, transformasi yang terjadi bukan sebatas perubahan teknologi yang digunakan, tetapi juga pergeseran sikap, cara hidup, dan kualitas hubungan manusiawi.

Pada aspek “tantangan *digital detox*” pertanyaan yang diajukan hanya satu saja yaitu “Apa saja tantangan yang kamu hadapi selama program *digital detox*?”. Dari pertanyaan ini peneliti mendapatkan jawaban yang cukup representatif dalam tantangan program digital detox pada mahasiswa jurusan kedokteran gigi. Adapun narasi yang disampaikan dari ketiga partisipan sebagai berikut;

“Hmm... tantangan terbesarnya yaa sepi kak, itu beneran sulit buat cari informasi, dan lebih sulit ngejaga hubungan pertemanan,” (A, 28-19)

“Kalau yang paling aku rasakan memang tantangannya lebih sulit belajar dan lebih gampang kesepian.” (R, 8-9)

“kalau tentang digital detox yang aku cobain si sebenarnya di awal agak sulit sih, ya. Aku udah terbiasa pegang HP, lihat Instagram, TikTok, dan Whatsapp terus, jadi pas tiba-tiba

harus ninggalin HP, rasanya kayak mati gaya hahaha, kayak ada yang kurang, hehe. Aku rada gelisah gitu, resah juga, dan kadang kepikiran, "Ini lagi ada apa ya di grup? Apa ada pesan penting yang aku kelewat apa gimana?" (D, 1-6)

Tantangan yang dihadapi dari ketiga partisipan selama menjalani *digital detox* lebih terkait pada perasaan sepi, kesulitan belajar, dan gelisah akibat terputusnya hubungan dengan teknologi dan media sosial. Partisipan A (28–19) menyampaikan bahwa tantangan terbesar yang dialami saat *digital detox* adalah perasaan sepi dan kesulitan mencari informasi, sehingga juga lebih sulit menjaga hubungan pertemanan. Hal yang serupa juga disampaikan oleh R (8–9), yang lebih merasakan tantangan pada proses belajar dan perasaan kesepian yang timbul saat harus menjaga jarak dari gadget. Sementara itu, D (1–6) juga mengungkap tantangan yang cukup berat di awal proses, yaitu saat tiba-tiba harus melepaskan diri dari ponsel yang biasanya selalu digenggam. D merasa gelisah, resah, dan kadang kepikiran mengenai pesan penting yang terlewat atau obrolan yang terjadi di grup pertemanan, sehingga proses *digital detox* menjadi tantangan emosional dan mental yang harus dihadapi. Dengan demikian, tantangan yang terjadi bukan hanya soal keterampilan manusia untuk hidup tanpa teknologi, tetapi juga proses belajar untuk menerima kesendirian, menemukan kedamaian, dan menjaga hubungan manusiawi di tengah keterbatasan tersebut.

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap transkrip wawancara mendalam dengan tiga partisipan mahasiswa kedokteran gigi di Yogyakarta yang menjalani *digital detox*, diperoleh tiga tema utama dan dua subtema yang merepresentasikan dinamika proses transformasi positif yang mereka alami. Tema-tema tersebut adalah: (1) Keheningan dan Kesadaran Diri, (2) Rekoneksi dengan Dunia Nyata, dan (3) Transformasi Makna Diri. Proses ini menggambarkan perjalanan psikologis dari fase kekosongan digital menuju pengalaman eudaimonik yang lebih bermakna dan manusiawi.

Tema pertama, Keheningan dan Kesadaran Diri, menggambarkan pengalaman awal partisipan ketika mereka mulai menjauh dari perangkat digital. Fase ini ditandai dengan munculnya rasa canggung, kesepian, bahkan kegelisahan akibat kehilangan rutinitas digital. Namun, seiring berjalannya waktu, kesepian ini justru berkembang menjadi ruang reflektif yang mendorong partisipan untuk lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan mereka sendiri. Kesepian yang semula dirasakan sebagai kekosongan berubah menjadi kesempatan untuk mendengar kembali "suara batin" yang lama tertutupi oleh kebisingan digital. Secara fenomenologis, momen kesepian ini menjadi *turning point* menuju kesadaran eksistensial yang lebih dalam di mana individu menyadari keberadaannya bukan semata sebagai pengguna teknologi, tetapi sebagai manusia yang memiliki kendali atas pengalaman dan makna hidupnya. Hal ini sejalan dengan pandangan fenomenologi eksistensial Husserlian yang menekankan pentingnya kembali pada kesadaran diri (*to the things themselves*) serta teori *mindfulness* yang menyatakan bahwa kehadiran penuh pada momen kini dapat menumbuhkan kejelasan batin dan keseimbangan psikologis (Brown & Ryan, 2003).

Tema kedua, Rekoneksi dengan Dunia Nyata, muncul sebagai dampak positif dari keterlepasan sementara terhadap teknologi digital. Partisipan menggambarkan meningkatnya kualitas interaksi dengan lingkungan sosial dan fisik, baik dengan keluarga maupun teman-teman sekitarnya. Aktivitas sederhana seperti membaca buku, berbincang, dan berjalan di alam menjadi

bentuk aktualisasi diri yang memunculkan rasa autentik dan keterhubungan yang selama ini terlupakan. Proses ini memperlihatkan aspek *relatedness dan autonomy* sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), di mana individu menemukan kesejahteraan psikologis melalui pemenuhan kebutuhan dasar akan hubungan sosial yang bermakna dan otonomi diri terhadap dorongan eksternal digital. Dalam konteks pendidikan kedokteran gigi yang padat secara akademis, pengalaman rekoneksi ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

Tema ketiga, Transformasi Makna Diri, menunjukkan bahwa proses *digital detox* tidak berhenti pada perubahan perilaku, melainkan berkembang menjadi transformasi eksistensial. Partisipan melaporkan adanya peningkatan kesadaran terhadap nilai-nilai hidup seperti kesederhanaan, ketenangan, dan rasa syukur. Mereka merasakan peningkatan fokus belajar, kejelasan tujuan akademik, serta pemaknaan baru terhadap keseimbangan antara dunia digital dan realitas nyata. Proses ini mencerminkan konsep *transformative learning* (Mezirow, 2000) dalam psikologi positif, yaitu perubahan perspektif mendasar yang muncul melalui refleksi kritis atas pengalaman. Transformasi ini juga sejalan dengan konsep *eudaimonic well-being* (Ryff, 1989), yang menekankan pencapaian kebahagiaan sejati melalui aktualisasi potensi diri dan pencarian makna hidup.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengalaman *digital detox* menjadi medium reflektif yang mempertemukan kesadaran diri, kesejahteraan psikologis, dan pertumbuhan pribadi. Dalam perspektif psikologi positif, *digital detox* dapat dipahami sebagai bentuk *intentional activity* (Seligman, 2011) yang membantu individu mencapai kondisi *flourishing* hidup yang lebih bermakna, seimbang, dan selaras antara diri dan dunia sosial. Pengalaman kesepian yang semula dihindari justru berperan sebagai pintu masuk menuju kesadaran baru yang menumbuhkan ketenangan, otonomi, dan kontrol diri.

Tujuan dari penelitian ini adalah memahami dan mendeskripsikan proses transformasi positif yang terjadi pada mahasiswa kedokteran gigi di Yogyakarta saat melakukan *digital detox*. Dengan memahami proses transformasi tersebut, diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai peranan *digital detox* terhadap kualitas hidup, proses belajar, dan penguatan aspek positif mahasiswa, sehingga nantinya dapat diterapkan dan diberdayakan lebih luas.

Digital detox, sebagaimana diperlihatkan oleh narasi partisipan, bukan sekadar penghentian penggunaan teknologi, tetapi sebuah rangkaian proses panjang yang mencakup pembelajaran, refleksi, dan transformasi diri. Partisipan A menekankan pencarian keseimbangan: teknik detox tidak didekati secara hitam-putih, melainkan sebagai upaya menemukan “titik tengah yang manusiawi”, meningkatkan kepedulian dan kepekaan sekaligus menghargai peran teknologi. R mengakui tantangan awal berupa kegelisahan, kesepian, dan gangguan konsentrasi, namun dengan cepat berevolusi menjadi pemahaman bahwa teknologi perlu digunakan secara bijak untuk mendukung hubungan dan akses informasi. D, dalam pengalaman paling konkret, merasakan kedamaian batin, peningkatan perhatian terhadap keluarga, teman, dan diri sendiri, serta perluasan waktu untuk aktivitas seperti melukis dan belajar dengan penuh kesadaran.

Dalam konteks tujuan penelitian ini, hasil transkrip tersebut menunjukkan proses serupa: penurunan stres, peningkatan kualitas interaksi interpersonal, dan penguatan fokus studi. Hal ini sejalan dengan literatur internasional: meta-analisis oleh Turel dan Vaghfehi (2019) dan lainnya

mengungkap bahwa social media detox meningkatkan kesejahteraan positif dan menurunkan aspek negatif seperti kecemasan dan kesepian. Demikian pula, studi siswa keperawatan (n=300) menunjukkan penurunan signifikan dalam penggunaan sosial media dan peningkatan interaksi sosial serta produktivitas. Eksperimen dua minggu terhadap dewasa muda mengungkap peningkatan kualitas tidur, relasi interpersonal, dan kepuasan hidup.

Lebih lanjut, ulasan menyeluruh menurut Cureus (2024) menegaskan digital detox menimbulkan perubahan positif dalam kesejahteraan mental, kesehatan fisik (menurunkan nyeri leher/teknologi “*tech neck*”), serta keseimbangan offline–online. Studi akademik menunjukkan bahwa penurunan gangguan digital meningkatkan produktivitas belajar dan performa akademik, yang sejalan dengan tujuan mendukung kualitas hidup dan pembelajaran mahasiswa kedokteran gigi

Penelitian terdahulu seperti oleh Hall et al. (2019) dan Barrett et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi digital detox meningkatkan fokus akademik, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial dan fisik. Proses awakening mindfulness dilaporkan oleh peserta digital detox di Reddit: “kemampuan fokus meningkat *outstandingly...feel brain not fried*”, menegaskan bahwa pengurangan digital meningkatkan perhatian dan daya konsentrasi.

Dengan mengintegrasikan temuan kualitatif partisipan lokal dengan bukti global, kita dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa kedokteran gigi di Yogyakarta berpotensi mengalami transformasi positif signifikan melalui *digital detox*. Transformasi tersebut mencakup: peningkatan kesejahteraan mental (berkurangnya stres dan kecemasan), peningkatan kedekatan interpersonal, pengembangan kreatifitas dan *mindfulness*, serta peningkatan efektivitas belajar. Penelitian ini turut menguatkan peranan digital detox sebagai intervensi non-klinis yang efektif memperkaya kualitas hidup mahasiswa serta memperkuat landasan untuk penerapan program kesejahteraan dan pembelajaran berkelanjutan di institusi pendidikan tinggi.

Dengan demikian, memahami transformasi ini memberikan gambaran konkret bagaimana digital detox dapat diintegrasikan ke dalam strategi pengembangan kualitas hidup dan proses akademik mahasiswa kedokteran gigi. Kami turut menyarankan agar institusi mempertimbangkan program-program sejenis sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan pendukung, demi terciptanya lingkungan akademik yang lebih sehat, produktif, dan manusiawi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengalaman *digital detox* yang dijalani oleh mahasiswa kedokteran gigi di Yogyakarta menunjukkan adanya transformasi positif yang bermakna secara psikologis dan eksistensial. Proses ini tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku digital, tetapi juga pada cara mahasiswa memaknai diri dan kehidupannya secara lebih sadar. Melalui proses pengurangan paparan digital, partisipan mengalami peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), keseimbangan emosi, dan konektivitas interpersonal, yang menjadi fondasi bagi *eudaimonic well-being* kesejahteraan yang bersumber dari pertumbuhan diri dan aktualisasi makna (Ryff, 1989; Seligman, 2011).

Transformasi tersebut juga mencerminkan proses *meaning-making*, yaitu kemampuan individu untuk merefleksikan pengalaman dan menata ulang prioritas hidupnya setelah jeda dari distraksi digital. Mahasiswa menggambarkan pergeseran nilai dari orientasi eksternal menuju

orientasi internal yang lebih otentik, sejalan dengan prinsip *mindfulness* dan *intentional living* dalam psikologi positif (Kabat-Zinn, 2013). Secara fenomenologis, *digital detox* menjadi ruang eksistensial untuk mengalami “kembali ke diri” (*back to self*), yaitu kesadaran akan keberadaan, waktu, dan relasi yang lebih manusiawi di tengah tekanan akademik dan arus digitalisasi yang masif.

Dalam konteks pendidikan kedokteran gigi, pengalaman ini berkontribusi terhadap peningkatan fokus belajar, empati, dan resiliensi akademik, yang merupakan kualitas penting bagi calon tenaga kesehatan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan program *digital wellbeing* dalam kurikulum kedokteran gigi, misalnya melalui kegiatan reflektif, *mindfulness training*, atau sesi konseling kesadaran digital yang mendukung keseimbangan psikologis mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang relatif kecil (tiga orang) membatasi generalisasi temuan, meskipun hal ini sesuai dengan prinsip penelitian fenomenologis yang menekankan kedalaman makna. Kedua, adanya potensi bias interpretatif dari peneliti tidak dapat sepenuhnya dihindari, mengingat analisis fenomenologis bersifat subjektif dan reflektif terhadap makna pengalaman subjek. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain *mixed methods* atau kuasi eksperimen guna menguji secara lebih luas dampak *digital detox* terhadap kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa di berbagai fakultas kesehatan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *digital detox* mampu menumbuhkan kualitas hidup yang lebih seimbang, manusiawi, dan bermakna. Proses ini menjadi bentuk transformasi positif yang sejalan dengan visi psikologi positif dan fenomenologi eksistensial tentang manusia yang terus bertumbuh melalui kesadaran, refleksi, dan hubungan autentik dengan diri serta lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar,. (2008). Kualitas Tes Potensi Akademik Versi 07A. *Jurnal Evaluasi dan Pendidikan*, 72, 20-44. <https://doi.org/10.21831/pep.v12i2.1429>
- Azwar, S. (1997). *Reliabilitas dan validitas (edisi ke 3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barrett, B., McLeod, D., & Gilmour, T. (2019). Encouraging off-screen learning in the digital age: Strategies for improving student engagement. *International Journal of Educational Research*, 92, 127–137. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.03.002>
- Creswell, J. W. (2017). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 175. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>
- 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, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Hall, L., Lu, J., & Walker, D. (2019). Taking a break: The psychological benefits of digital detox. *Journal of Health Psychology*, 24(5), 621–632. <https://doi.org/10.1177/1359105317695872>
- Kardefelt-Winther, D., et al. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? UNICEF Innocenti Research Brief.
- Korunovska, J., & Spiekermann, S. (2019). The effects of information and communication technology use on human energy and fatigue: A review. Retrieved from <https://arxiv.org/abs/1910.01970>
- Kushlev, K., & Leitao, M. R. (2020). The effects of smartphones on well-being: Theoretical integration and research agenda. Retrieved from <https://arxiv.org/abs/2005.09100>
- McCoy, M., MacDonald, M., & Webster, D. (2018). The impact of multitasking with digital devices on student productivity. *Computers & Education*, 118, 22–34. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.12.005>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Oxford Dictionaries. (2019). Definition of digital detox. Diambil dari <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/digital-detox>
- 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>
- Stieger, S., & Lewetz, D. (2018). A week without using social media: Results from an ecological momentary intervention study using smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), 618–624. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0070>

- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). "Caught in the Net": Online and social media disappointment and detox. Dalam T. Syvertsen (Ed.), *Media Resistance: Protest, Dislike, Abstention* (hal. 77–97). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-46499-2_5
- Turel, O., & Vaghefi, I. (2019). The effects of social media detox on well-being and stress. *Behaviour & Information Technology*, 38(9), 933–943. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1607674>
- Wilcoxon, T. D. W., Osborne, A. M., & Ellis, D. A. (2019). Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addictive Behaviors*, 99, 106013. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106013>