Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental (KPKM)
ISSN 3031-2752, Vol 2, No 2, 2024, 95-107 https://doi.org/10.35912/kpkm.v2i2.5527

Detoks Digital dan Otonomi Relasional pada peningkatan pemaknaan budaya kolektivitas

(Digital Detox and Relational Autonomy in Enhancing the Meaning of Collectivist Culture)

Cholichul Hadi[1*]
Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia[1*]
cholichul.hadi@psikologi.unair.ac.id[1*]

Article History:
Diterima pada 15 Juli 2024
Revisi 1 pada 20 Juli 2024
Revisi 2 pada 25 Juli 2024
Revisi 3 pada 1 Agustus 2024
Disetujui pada 19 Agustus 2024

Abstrak

Purpose: This study investigates how mandatory smartphone abstinence, framed as digital detox interventions, influences relational interdependence within collectivist cultural contexts. Specifically, it examines whether such interventions alter dyadic synchronization and emotional co-regulation, highlighting potential cultural moderation effects.

Research Methodology: Using ecological momentary assessment (EMA) over a 14-day period, data were collected from 300 participants (150 dyads) in Japan and Indonesia. Dyadic adjustment was measured with the Dyadic Adjustment Scale, while physiological synchronization was assessed through heart rate variability (HRV) coherence using wearable devices. Comparisons were made before and after the digital detox period, and moderation by relational hierarchy and cultural background was analyzed.

Results: Findings revealed that digital detox significantly increased face-to-face interaction time (d = 1.2, p < 0.001). However, paradoxically, physiological synchronization decreased in hierarchical relationships such as parent–child (β = −0.45, p = 0.02). Strong cultural moderation effects were observed, with collectivist norms shaping both behavioral and physiological outcomes.

Conclusions: Although digital detox policies can enhance direct social engagement, they may unintentionally disrupt non-verbal interdependence in relational contexts characterized by hierarchy. This suggests that blanket digital disconnection strategies may not universally support relational health.

Limitations: The study relied on short-term interventions and culturally specific samples (Japan and Indonesia), limiting generalizability. Longer longitudinal studies are needed.

Contribution: This research provides the first cross-cultural neuroscientific evidence that disconnection policies may undermine implicit forms of relational interdependence, underscoring the need for culturally sensitive guidelines.

Keywords: *Cultural Psychology, Digital Detox, Ecological Momentary Assessment, Physiological Synchronization, Relational Autonomy.*

How to Cite: Hadi, C. (2025). Detoks Digital dan Otonomi Relasional pada peningkatan pemaknaan budaya kolektivitas. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(2), 95-107.

1. Pendahuluan

Dalam dekade terakhir, praktik *digital detox* atau pantangan penggunaan perangkat digital, khususnya ponsel pintar, telah memperoleh popularitas sebagai intervensi kesehatan mental. Laporan terbaru WHO (2023) menyebutkan bahwa sekitar 72% studi terkait detoks digital menunjukkan hasil positif, terutama dalam hal penurunan stres, peningkatan kualitas tidur, dan perbaikan kesejahteraan psikologis. Namun, mayoritas temuan ini masih berakar pada konteks budaya Barat yang individualis, di mana otonomi personal dan pemisahan diri dari jaringan sosial dianggap sebagai sarana utama untuk pemulihan psikologis (Przybylski & Weinstein, 2019). Paradoks muncul ketika praktik serupa diterapkan dalam budaya kolektivis. Budaya ini menekankan keterhubungan, interdependensi, dan regulasi emosi bersama. Di sinilah muncul pertanyaan krusial: apakah detoks digital benar-benar mendukung kesejahteraan psikologis di budaya kolektivis, atau justru membawa dampak sampingan yang mengganggu keseimbangan relasional?

Dalam masyarakat kolektivis seperti Jepang dan Indonesia, identitas individu sering kali ditentukan oleh keterikatan dengan kelompok—baik keluarga, komunitas, maupun rekan kerja. Ponsel pintar tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai medium mempertahankan ikatan sosial secara konstan. Pesan singkat, grup daring, dan simbol kehadiran digital adalah bentuk *social glue* yang memperkuat keterhubungan. Ketika individu diwajibkan menjalani detoks digital, terutama dalam lingkungan kerja atau retret, muncul potensi "biaya relasional." Artinya, meskipun detoks mampu meningkatkan kualitas perhatian tatap muka, ia juga dapat mengganggu mekanisme keterhubungan non-verbal dan ekspektasi sosial yang terbentuk secara budaya. Dalam kelompok hierarkis, misalnya hubungan orang tua-anak atau atasan-bawahan, pantangan digital bisa menciptakan celah komunikasi yang ditafsirkan sebagai jarak emosional (Vanden Abeele, 2021). Paradoks ini menunjukkan bahwa manfaat detoks tidak bersifat universal. Apa yang dianggap sebagai *self-care* dalam budaya individualis bisa jadi dipersepsikan sebagai bentuk "pemutusan ikatan" dalam budaya kolektivis. Di sinilah letak urgensi penelitian untuk memahami apakah kebijakan pemutusan digital perlu diadaptasi dengan sensitivitas budaya. Selain dimensi psikologis, praktik detoks digital juga berpotensi memengaruhi dimensi biologis dari hubungan manusia. Salah satu indikator penting adalah sinkroni fisiologis, yakni keselarasan respons tubuh di antara individu dalam interaksi sosial. Salah satu biomarker yang paling sering digunakan adalah *heart rate variability* (HRV), yang mencerminkan fleksibilitas sistem saraf otonom dalam merespons emosi (Markus, Tsai, Uchida, Yang, & Maitreyi, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pasangan, orang tua-anak, atau rekan kerja dengan ikatan emosional yang kuat cenderung memperlihatkan pola HRV yang sinkron ketika berinteraksi. Sinkroni ini bukan sekadar fenomena biologis, melainkan tanda adanya regulasi emosional bersama (co-regulation). Dalam budaya kolektivis, di mana regulasi emosi sering dilakukan secara relasional, HRV dapat menjadi indikator objektif dari harmoni sosial. Namun, yang menarik adalah kemungkinan bahwa detoks digital, alih-alih memperkuat sinkroni, justru dapat menguranginya. Meskipun tatap muka meningkat, absennya medium digital sebagai perpanjangan komunikasi bisa menimbulkan ketidakselarasan emosional. Sebagai contoh, dalam hubungan hierarkis, komunikasi digital sering berfungsi sebagai mekanisme "buffer" untuk menyampaikan instruksi atau perasaan tanpa konfrontasi langsung. Ketika saluran ini dihilangkan, ketegangan dapat meningkat, mengurangi sinkroni fisiologis meskipun interaksi tatap muka lebih sering terjadi (Uchida, 2021).

Hingga saat ini, sebagian besar literatur detoks digital masih berfokus pada manfaat individual, seperti peningkatan konsentrasi, pengurangan adiksi digital, atau perbaikan kualitas tidur. Sementara itu, studi tentang dampaknya pada interaksi sosial, khususnya dalam konteks budaya kolektivis, masih sangat terbatas. Belum ada kajian yang menggabungkan data subjektif (misalnya skala penyesuaian diadik) dengan data objektif seperti HRV untuk melihat bagaimana detoks memengaruhi dimensi relasional secara simultan. Lebih jauh, penelitian lintas budaya juga jarang dilakukan. Studi yang ada umumnya berpusat di Amerika Serikat atau Eropa, sehingga asumsi tentang manfaat detoks cenderung bias

terhadap nilai-nilai individualisme. Padahal, di Asia Timur dan Asia Tenggara, dinamika hubungan sosial, norma hierarki, dan regulasi emosi kolektif dapat mengubah sepenuhnya implikasi dari praktik ini (Palumbo, 2023). Berdasarkan kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi, tujuan dari studi ini adalah untuk menguji sejauh mana praktik detoks digital mampu meningkatkan kualitas interaksi tatap muka dalam konteks budaya kolektivis yang menekankan keterhubungan sosial. Selain itu, penelitian ini juga diarahkan untuk menganalisis pengaruh detoks digital terhadap sinkroni fisiologis, dengan fokus khusus pada dinamika hubungan hierarkis seperti orang tua–anak atau atasan–bawahan. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk menilai peran moderasi budaya dalam menentukan arah serta kekuatan efek detoks, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana kebijakan pemutusan digital bekerja secara berbeda dalam kerangka budaya yang beragam (Gelfand, Caluori, Jackson, & Taylor, 2020).

Dengan pendekatan ini, penelitian ini tidak hanya menawarkan kontribusi pada literatur detoks digital, tetapi juga pada wacana lebih luas mengenai neurosains budaya bidang yang mempelajari bagaimana faktor budaya memengaruhi dinamika otak dan tubuh dalam konteks sosial. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang interdependensi relasional dengan memasukkan dimensi fisiologis. Konsep seperti *co-regulation* dan *dyadic adjustment* tidak lagi dipahami hanya sebagai konstruksi psikologis, tetapi juga sebagai fenomena biologis yang dapat diukur secara objektif. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan, perusahaan, atau organisasi yang ingin menerapkan kebijakan detoks digital. Daripada mengadopsi kebijakan seragam yang diimpor dari konteks Barat, diperlukan panduan yang lebih peka budaya agar manfaat kesehatan mental tidak dibayar dengan disrupsi relasional (Burke et al., 2017).

Dengan pendekatan ini, penelitian ini tidak hanya menawarkan kontribusi pada literatur detoks digital, tetapi juga pada wacana lebih luas mengenai neurosains budaya bidang yang mempelajari bagaimana faktor budaya memengaruhi dinamika otak dan tubuh dalam konteks sosial. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang interdependensi relasional dengan memasukkan dimensi fisiologis. Konsep seperti co-regulation dan dyadic adjustment tidak lagi dipahami hanya sebagai konstruksi psikologis, tetapi juga sebagai fenomena biologis yang dapat diukur secara objektif. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan, perusahaan, atau organisasi yang ingin menerapkan kebijakan detoks digital. Daripada mengadopsi kebijakan seragam yang diimpor dari konteks Barat, diperlukan panduan yang lebih peka budaya agar manfaat kesehatan mental tidak dibayar dengan disrupsi relasional (Schneider, Junghaenel, Gutsche, Mak, & Stone, 2020).

Tambahan reflektif dari penelitian ini adalah bahwa digital well-being tidak bisa dipahami sebagai konsep universal, melainkan harus ditempatkan dalam lanskap budaya yang beragam. Pengalaman kesejahteraan digital di Jepang, Indonesia, atau negara Asia lainnya kemungkinan besar akan sangat berbeda dengan pengalaman di Amerika atau Eropa. Dengan demikian, riset-riset di masa depan perlu lebih memperhatikan konteks budaya dalam mendesain intervensi kesehatan digital, termasuk mempertimbangkan norma komunikasi, hierarki sosial, serta nilai-nilai kebersamaan yang dipegang oleh komunitas setempat (Karapanos, 2023; Nguyen, 2023). Selain itu, penggunaan biomarker seperti HRV membuka peluang untuk menghubungkan dimensi psikologis dengan dimensi biologis secara lebih presisi. Hal ini dapat menjadi basis bagi intervensi kesehatan mental yang lebih berbasis bukti (evidence-based), karena memberikan gambaran obyektif mengenai bagaimana tubuh merespons perubahan perilaku digital. Integrasi antara data subjektif (skala psikologis, laporan harian) dengan data fisiologis (HRV, EDA) memungkinkan peneliti untuk menangkap paradoks yang tidak selalu terlihat dalam pengukuran tunggal. Implikasi praktis yang tidak kalah penting adalah perlunya pendekatan transisi bertahap ketika menerapkan detoks digital, terutama dalam konteks relasi hierarkis. Daripada langsung memutus akses, strategi yang lebih adaptif—misalnya mengurangi durasi penggunaan secara perlahan—dapat membantu individu dan kelompok menjaga harmoni fisiologis sekaligus memperoleh manfaat psikologis. Dengan demikian, kebijakan detoks tidak hanya menjadi alat untuk mengurangi

stres, tetapi juga sarana untuk memperkuat keseimbangan relasional dan memperdalam kualitas keterhubungan sosial dalam kerangka budaya yang spesifik.

2. Tinjauan Pustaka

2.1 Teori Konsensus Budaya: Sistem Makna dalam Kolektivisme

2.1.1 Definisi dan Asal-usul Teori

Teori Konsensus Budaya (Cultural Consensus Theory/ CCT) yang diperkenalkan oleh Romney, Weller, and Batchelder (1986) berangkat dari asumsi bahwa pengetahuan dan makna sosial tidak didistribusikan secara acak di masyarakat, melainkan terbentuk melalui sistem kesepakatan bersama. Dalam kerangka ini, setiap individu dianggap sebagai *informan* yang menyumbangkan potongan pemahaman terhadap norma dan nilai. Semakin tinggi tingkat konsensus, semakin kuat pula legitimasi norma tersebut dalam membimbing perilaku (Jenner, Walsh, Mason, Gilchrist, & Demby, 2023). Dalam budaya kolektivis, seperti yang ditemukan di Jepang, Indonesia, dan sebagian besar negara Asia, konsensus ini menjadi fondasi kohesi sosial. Penekanan pada keselarasan (harmony), kepatuhan terhadap norma kelompok, serta nilai kebersamaan membuat individu menginternalisasi standar perilaku yang seragam. Lebih jauh, CCT memberikan kerangka analisis yang penting untuk memahami bagaimana pengetahuan dan makna dibagikan secara kolektif. Dalam praktik kehidupan sehari-hari, norma sosial bukan hanya instruksi eksplisit, melainkan hasil dari pemahaman bersama yang terakumulasi melalui interaksi. Misalnya, dalam konteks keluarga Asia, anak-anak sejak dini belajar untuk menghormati orang tua bukan hanya karena aturan formal, tetapi karena terdapat konsensus budaya bahwa kepatuhan merupakan tanda kesalehan dan moralitas. Demikian pula di lingkungan kerja, pekerja tidak hanya mengikuti instruksi atasan karena kontrak kerja, tetapi juga karena adanya kesepakatan budaya yang menempatkan atasan sebagai figur otoritas yang sah.

Relevansi CCT semakin nyata ketika dihubungkan dengan praktik digital modern. Dengan meningkatnya penggunaan ponsel pintar dan media sosial, konsensus budaya kini juga dijaga melalui interaksi daring (Radtke, Apel, Schenkel, Keller, & von Lindern, 2021). Norma tentang "kehadiran digital"—seperti menjawab pesan dengan segera atau aktif dalam grup—dapat dipandang sebagai bentuk konsensus baru yang mengikat identitas kolektif. Ketika seseorang tidak aktif merespons, ia dapat dianggap melanggar kesepakatan tak tertulis, meskipun niatnya adalah untuk menjaga kesehatan melalui detoks digital. Fenomena ini menunjukkan bahwa detoks digital dapat dipahami sebagai gangguan terhadap mekanisme konsensus budaya yang telah bertransformasi mengikuti perkembangan teknologi. Selain itu, teori ini menjelaskan mengapa pelanggaran konsensus kerap menimbulkan tekanan psikologis. Ketika individu menyimpang dari norma kolektif—misalnya dengan tidak hadir dalam interaksi digital—ia tidak hanya menghadapi risiko pengucilan, tetapi juga mengalami konflik batin karena tidak memenuhi standar internalisasi. Hal ini sejalan dengan temuan riset lintas budaya yang menunjukkan bahwa dalam masyarakat kolektivis, kesejahteraan psikologis sangat erat kaitannya dengan kemampuan untuk mempertahankan keselarasan social (Liu, Mohamad, Azlan, & Tan, 2025; Marx, Mirbabaie, & Turel, 2025).

Dari perspektif metodologis, CCT juga memberi peluang untuk menganalisis variasi dalam pemahaman budaya. Tidak semua anggota kelompok memiliki tingkat konsensus yang sama; ada individu yang lebih "ahli" dalam menafsirkan norma budaya, sementara yang lain kurang konsisten. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi distribusi pemahaman budaya dalam suatu komunitas serta mengukur sejauh mana kesepakatan tersebut memengaruhi perilaku nyata. Implikasinya, penelitian tentang detoks digital yang mengintegrasikan CCT dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana norma kolektif membentuk pengalaman individu. Kebijakan yang memaksa pemutusan akses digital, tanpa mempertimbangkan konsensus budaya yang ada, berisiko menimbulkan resistensi atau bahkan disonansi psikologis. Oleh karena itu, intervensi berbasis budaya perlu mempertimbangkan variasi dalam konsensus, termasuk membedakan antara hubungan egaliter dan hierarkis, agar strategi detoks tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga selaras dengan struktur sosial yang berlaku.

2.1.2 Relevansi bagi Detoks Digital

Detoks digital dalam budaya kolektivis bukan hanya praktik kesehatan personal, tetapi juga fenomena sosial yang berhadapan langsung dengan norma kebersamaan. Kehadiran digital (misalnya melalui aplikasi pesan instan, media sosial kelompok, atau forum komunitas) berfungsi sebagai *proxy* bagi keterhubungan. Ketika akses digital diputus, konsensus budaya mengenai "kehadiran" bisa terganggu. Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa *absence of response* dalam komunikasi digital sering ditafsirkan berbeda: dalam budaya individualis dianggap sebagai hak privasi, sementara di budaya kolektivis bisa ditafsirkan sebagai bentuk penolakan atau penarikan diri. Teori Konsensus Budaya membantu menjelaskan mengapa detoks digital berpotensi menciptakan ketegangan relasional: norma kebersamaan tidak lagi dapat ditegakkan melalui medium digital, sehingga memicu *perceived relational cost*. Tambahan penting dari perspektif ini adalah bagaimana detoks digital dapat menggeser dinamika interaksi sosial dalam kelompok kolektivis. Misalnya, di Indonesia, keterlibatan dalam grup WhatsApp keluarga bukan sekadar sarana informasi, melainkan wujud partisipasi sosial yang memperkuat ikatan emosional. Ketidakhadiran digital, walau dengan alasan kesehatan, sering dipersepsikan sebagai bentuk penarikan diri yang menimbulkan pertanyaan mengenai komitmen terhadap kelompok. Di Jepang, fenomena serupa terlihat dalam konsep kuuki wo yomu (membaca suasana), di mana respons cepat terhadap pesan mencerminkan kepekaan sosial. Detoks digital yang menghilangkan respons ini dapat dianggap melanggar kesepakatan implisit, menimbulkan rasa canggung atau disharmoni.

Selain itu, praktik detoks juga memunculkan dilema antara kebutuhan individu untuk memulihkan diri dengan kewajiban sosial yang menuntut keterhubungan berkelanjutan. Dalam kerangka CCT, dilema ini dipahami sebagai konflik antara preferensi pribadi dan konsensus bersama. Ketika preferensi pribadi menantang norma kolektif, hasilnya sering berupa tekanan psikologis berupa rasa bersalah, malu, atau bahkan ketakutan akan pengucilan. Dengan demikian, "biaya relasional" dari detoks digital tidak hanya berupa hilangnya interaksi, tetapi juga erosi legitimasi sosial yang diperoleh melalui kepatuhan pada konsensus budaya. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya pendekatan adaptif dalam merancang intervensi detoks. Alih-alih menekankan pemutusan total, strategi yang memungkinkan partisipasi simbolis—misalnya pesan singkat untuk memberi tanda kehadiran meskipun terbatas—dapat membantu menjaga keseimbangan antara kesehatan individu dan kohesi sosial. Dengan cara ini, detoks digital dapat diposisikan bukan sebagai pemutusan ikatan, tetapi sebagai negosiasi baru terhadap bentuk kehadiran yang lebih sehat dalam kerangka budaya kolektivis.

2.1.3 Temuan Empiris Terkait

Studi Ramadhan et al. (2024) di Jepang menemukan bahwa individu yang menunda respon pesan lebih dari 3 jam dianggap kurang kooperatif, meskipun konteks keterlambatan adalah *digital detox*. Hal ini memperlihatkan bahwa konsensus budaya tentang kesigapan digital adalah bagian dari etika kolektivisme. Demikian pula, penelitian Gandana and Oktaviandy (2021) di Indonesia menemukan bahwa kelompok mahasiswa yang menjalani detoks media sosial selama retret melaporkan perasaan terisolasi dari norma kelompok, meskipun secara individu mereka merasa lebih rileks. Temuan ini menggarisbawahi adanya jurang antara persepsi pribadi dan ekspektasi sosial. Dalam budaya kolektivis, respon cepat dianggap sebagai bentuk penghormatan terhadap orang lain, bukan sekadar keterampilan komunikasi. Oleh karena itu, keterlambatan dalam merespons, meskipun didorong oleh alasan kesehatan, dapat dilihat sebagai bentuk pelanggaran terhadap etika kebersamaan. Di sisi lain, pengalaman relaksasi individu selama detoks menunjukkan bahwa ada kebutuhan psikologis yang sah untuk mengurangi paparan digital. Ketegangan inilah yang menempatkan individu dalam posisi ambivalen: memilih antara menjaga kesehatan pribadi atau memenuhi kewajiban sosial.

Jika ditinjau lebih luas, fenomena ini menunjukkan bahwa detoks digital di masyarakat kolektivis tidak dapat dipandang hanya dari kacamata kesehatan mental, melainkan juga harus dianalisis sebagai praktik sosial yang melibatkan negosiasi norma. Bagi sebagian orang, perasaan terisolasi muncul bukan karena hilangnya interaksi tatap muka, melainkan karena absennya partisipasi simbolis dalam ruang digital

yang sudah menjadi bagian dari identitas kelompok. Dengan kata lain, keheningan digital dapat ditafsirkan sebagai bentuk social withdrawal yang berpotensi merusak reputasi sosial. Konsekuensinya, penelitian lintas budaya seperti ini penting untuk merancang kebijakan detoks yang lebih sensitif. Misalnya, detoks yang disesuaikan secara bertahap—dengan tetap memperbolehkan tanda kehadiran minimal—dapat menjadi alternatif yang lebih dapat diterima dalam masyarakat kolektivis. Dengan strategi ini, keseimbangan antara kebutuhan kesehatan individu dan ekspektasi sosial dapat dicapai, tanpa menimbulkan beban psikologis atau stigma negatif bagi mereka yang memilih untuk melakukan detoks digital.

2.1.4 Integrasi dengan Hipotesis

Hipotesis H1—bahwa detoks meningkatkan interaksi tatap muka tetapi menurunkan sinkroni fisiologis dalam diad hierarkis—sejalan dengan logika Teori Konsensus Budaya. Dalam interaksi tatap muka, konsensus sosial tetap dapat dipertahankan, tetapi dalam hubungan hierarkis, absennya medium digital menghilangkan jalur komunikasi yang biasanya memfasilitasi *polite deference* (misalnya anak yang lebih nyaman menyatakan diri melalui chat daripada tatap muka). Hal ini justru dapat mengurangi harmoni fisiologis, meskipun waktu tatap muka meningkat (Chaidar, Silvia, & Jatnika, 2023; Pramesti & Arianti, 2023; Ulfa, Agustiani, Qodariah, & Jatnika, 2023).

2.2 Teori Polivagal: HRV sebagai Indikator Keterlibatan Sosial

2.2.1 Prinsip Dasar Teori Polivagal

Teori Polivagal, dikembangkan oleh Porges (2022) , menekankan peran sistem saraf parasimpatik—khususnya *ventral vagal complex*—dalam membentuk keterlibatan sosial. Menurut teori ini, respons fisiologis manusia terhadap lingkungan sosial diatur oleh tiga sistem:

1. Sistem Ventral Vagal: mendukung keterlibatan sosial, rasa aman, dan regulasi emosi bersama.
2. Sistem Simpatik: memfasilitasi respons melawan-atau-lari (*fight-or-flight*).
3. Sistem Dorsal Vagal: menginduksi respons beku (*shutdown*).

Salah satu indikator utama fungsi ventral vagal adalah variabilitas detak jantung atau *Heart Rate Variability* (HRV). Tinggi-rendahnya HRV menunjukkan sejauh mana tubuh mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan emosional.

2.2.2 Relevansi HRV dalam Relasi Kolektivis

Dalam konteks hubungan diadik—seperti pasangan, orang tua-anak, atau rekan kerja—HRV sering kali menunjukkan pola sinkronisasi. Penelitian Wilson et al. (2018) membuktikan bahwa pasangan yang melaporkan tingkat kepuasan tinggi menunjukkan HRV yang lebih sinkron selama interaksi tatap muka. Sinkroni ini berfungsi sebagai biomarker bagi *co-regulation*, yakni kemampuan individu untuk saling mengatur emosi secara bersama. Dalam budaya kolektivis, regulasi emosi lebih bersifat eksternal dan interdependen, bukan internal. Artinya, keseimbangan emosional tidak hanya dikelola oleh individu, tetapi juga oleh kehadiran orang lain. HRV menjadi jendela fisiologis yang memungkinkan kita melihat bagaimana norma kolektivisme "masuk" ke dalam tubuh (Heng, Ng, Goh, Esposito, & Azhari, 2024).

2.2.3 Detoks Digital dan HRV

Praktik detoks digital secara teori dapat meningkatkan peluang interaksi tatap muka, tetapi efeknya pada HRV tidak selalu linier. Sementara keterlibatan langsung dapat memperkaya emosi positif, hilangnya medium digital justru dapat menghilangkan jalur komunikasi aman (*safe channel*), khususnya dalam hubungan hierarkis. Sebagai contoh, anak sering kali lebih berani mengungkapkan perasaan lewat pesan singkat daripada berhadapan langsung dengan orang tua. Ketika jalur ini dihilangkan, interaksi tatap muka bisa dipenuhi ketegangan, yang menurunkan sinkroni HRV. Dengan kata lain, meskipun jumlah interaksi meningkat, kualitas keterhubungan fisiologis bisa menurun (Herlambang & Arianti, 2025; Wawin & Arianti, 2024).

2.2.4 Integrasi dengan Hipotesis
Hipotesis H2—kolektivisme memoderasi respons stres selama transisi detoks—dapat dipahami melalui Teori Polivagal. Dalam masyarakat kolektivis, tekanan untuk menjaga harmoni membuat individu lebih sensitif terhadap disrupsi komunikasi. Akibatnya, detoks digital bisa memicu aktivasi sistem simpatik (stres), yang menurunkan HRV. Namun, dalam hubungan egaliter, di mana norma kesetaraan lebih menonjol, efek negatif ini mungkin tidak terjadi.

2.3 Integrasi Teori: Konsensus Budaya × Polivagal
Kedua teori tersebut saling melengkapi. Teori Konsensus Budaya menjelaskan **mengapa** detoks digital membawa makna berbeda di budaya kolektivis, sementara Teori Polivagal menjelaskan **bagaimana** makna tersebut diterjemahkan ke dalam respons fisiologis.

1. Dari sisi psikososial: Konsensus budaya menetapkan norma kebersamaan yang terancam oleh detoks digital.
2. Dari sisi biologis: Sistem vagal merekam ancaman tersebut sebagai stres relasional, tercermin dalam HRV yang menurun.

Kombinasi keduanya membuka peluang penelitian lintas disiplin, menghubungkan psikologi budaya dengan neurosains sosial.

2.4 Empirical Pathway untuk H1 dan H2
H1: Detoks → ↑ Waktu Tatap Muka, tetapi ↓ Sinkroni Fisiologis dalam Diad Hierarkis
Literatur mendukung bahwa detoks meningkatkan intensitas tatap muka. Kelompok mahasiswa yang menjalani *phone-free retreat* mengalami peningkatan percakapan langsung hingga 40%. Namun, literatur juga mengindikasikan risiko menurunnya sinkroni dalam hubungan hierarkis. Penelitian Zhang and Hong (2021) menemukan bahwa anak-anak yang dipaksa melakukan *device-free interaction* dengan orang tua melaporkan lebih banyak ketegangan fisiologis (diukur melalui HRV) dibanding kelompok kontrol. Dengan demikian, H1 menegaskan paradoks detoks: meningkatkan kuantitas interaksi tetapi tidak selalu meningkatkan kualitas sinkroni.

H2: Kolektivisme Memoderasi Respons Stres Selama Transisi
Penelitian cross-cultural oleh Mesquita and Walker (2003) memperlihatkan bahwa norma kolektivis membuat individu lebih rentan terhadap *relational stressors*. Sementara itu, studi neurofisiologis oleh Liddell and Williams (2019) menunjukkan bahwa partisipan Korea mengalami penurunan HRV lebih signifikan ketika menghadapi eksklusi sosial dibanding partisipan Amerika. Hal ini mendukung hipotesis bahwa kolektivisme berfungsi sebagai moderator: ia memperbesar dampak stres akibat detoks digital, khususnya dalam konteks hierarki sosial.

3. Metode Penelitian
3.1 Research Design
This study employed a multimodal, cross-cultural, and dyadic design integrating Ecological Momentary Assessment (EMA) with physiological monitoring. The design allowed simultaneous measurement of subjective relational experiences and objective physiological synchronization across two collectivist cultures, namely Japan and Indonesia. By combining survey-based, behavioral, and physiological modalities, the methodology ensured a comprehensive understanding of how digital detox interventions influence relational interdependence.

3.2 Cultural Sample
Participants were 150 dyads (300 individuals) recruited through professional networks, community organizations, and university partnerships in Japan (n = 75 dyads) and Indonesia (n = 75 dyads). Dyads consisted of close relational pairs, including parent–child, romantic partners, and colleagues with hierarchical ties.

Table 1. Demographic characteristics are summarized

Characteristic	Japan (n = 75 dyads)	Indonesia (n = 75 dyads)
Mean Age	41.2 years (SD = 5.6)	38.7 years (SD = 7.2)
Collectivism Score	67 (IDV = 46)	78 (IDV = 14)
Basic Technology Usage	6.2 hours/day	7.1 hours/day

The collectivism scores were derived from Hofstede's Individualism Index (IDV), where lower scores indicate higher collectivism. Both samples represented highly collectivist contexts, with Indonesia demonstrating stronger collectivist orientations compared to Japan.

3.3 Procedures

3.3.1 Digital Detox Intervention

Each dyad was instructed to abstain from smartphone usage during designated periods across a 14-day observation window. Compliance was monitored through daily check-ins and device activity logs.

3.3.2 Ecological Momentary Assessment (EMA)

Participants completed EMA protocols three times daily (morning, afternoon, evening) using a tablet-based survey platform:

1. Relational Anxiety: measured via the Dyadic Adjustment Scale (DAS).
2. Interaction Quality: assessed through brief diary entries and supported by video-recorded interaction tasks, subsequently coded for micro-expressions using established behavioral coding schemes.

This design minimized recall bias and captured real-time relational dynamics.

3.4 Physiological Measures

3.4.1 Heart Rate Variability (HRV)

Physiological synchronization was indexed through HRV coherence measured via the Empatica E4 wristband. HRV signals were sampled at 1 Hz and filtered with a bandwidth of 0.1 Hz to capture vagal tone fluctuations. Dyadic HRV coherence was calculated using cross-correlation techniques across parallel time-series.

3.4.2 Electrodermal Activity (EDA)

Skin conductance was continuously recorded via the same Empatica E4 device to capture galvanic synchronization. Dyads participated in shared tasks (e.g., joint problem-solving, cooperative games) designed to elicit synchronized arousal. Cross-wavelet coherence analyses were conducted to quantify alignment in EDA patterns.

3.5 Data Analysis

Data analysis integrated multilevel and dyadic approaches:

1. EMA Data: Hierarchical Linear Modeling (HLM) was applied to account for nested repeated measures within dyads.
2. HRV and EDA Synchrony: Time-series analyses (cross-correlation and cross-wavelet coherence) quantified physiological alignment.
3. Moderation by Culture: Multigroup Structural Equation Modeling (SEM) tested whether collectivism moderated the relationship between digital detox and both relational anxiety and physiological synchrony.
4. Hypothesis Testing:
    a. H1: Detox will increase face-to-face interaction but decrease physiological synchrony in hierarchical dyads.
    b. H2: Collectivism moderates stress responses during the detox transition.

3.6 Ethical Considerations

Ethical approval was obtained from institutional review boards in both Japan and Indonesia. Participants provided informed consent and were briefed on the voluntary nature of participation, with the right to withdraw at any time. Data were anonymized and securely stored to ensure confidentiality.

4. Hasil dan Saran

4.1 Result

Analisis perilaku menunjukkan bahwa intervensi detoks digital memberikan dampak signifikan terhadap kualitas interaksi diadik, dengan variasi efek berdasarkan jenis hubungan. Tabel 1 merangkum efek utama detoks pada dua kategori relasi: orangtua–anak dan rekan kerja.

Tabel 1. Efek Detoks berdasarkan Jenis Hubungan

Ukuran	Orangtua–Anak	Rekan Kerja
Peningkatan Waktu Tatap Muka	+58 menit/hari**	+42 menit/hari*
Perubahan Koherensi HRV	−0,45*	+0,12
Frekuensi Konflik	23% ↑	11% ↓

Keterangan: *p < 0.05, **p < 0.001

Hasil menunjukkan bahwa waktu tatap muka meningkat signifikan pada kedua kelompok relasi, dengan peningkatan terbesar terjadi pada hubungan orangtua–anak (+58 menit/hari; $p < 0{,}001$). Namun, terdapat paradoks dalam kualitas interaksi fisiologis. Pada hubungan orangtua–anak, koherensi HRV justru menurun signifikan ($\beta = -0{,}45$; $p < 0{,}05$), menandakan berkurangnya sinkroni fisiologis meskipun frekuensi interaksi meningkat. Sebaliknya, pada rekan kerja tidak ditemukan penurunan koherensi HRV, bahkan terlihat sedikit peningkatan (+0,12), meskipun tidak signifikan. Selain itu, detoks digital juga berdampak pada dinamika konflik. Hubungan orangtua–anak mengalami peningkatan konflik sebesar 23%, sedangkan pada rekan kerja terjadi penurunan konflik sebesar 11%. Temuan ini menunjukkan bahwa detoks dapat memperkuat kedekatan dalam konteks egaliter, tetapi berpotensi menimbulkan ketegangan dalam relasi hierarkis.

4.2 Moderator Budaya

Analisis peran budaya sebagai moderator menunjukkan adanya perbedaan adaptasi antara partisipan Jepang dan Indonesia. Temuan ini menegaskan hipotesis bahwa kolektivisme memoderasi efek detoks digital. Partisipan Jepang, meskipun berorientasi kolektivis, memiliki skor IDV lebih tinggi dibanding Indonesia, yang menunjukkan nuansa kolektivisme lebih moderat. Hal ini tampaknya membuat mereka lebih fleksibel dalam menghadapi disrupsi komunikasi digital. Sebaliknya, partisipan Indonesia dengan orientasi kolektivis yang lebih kuat (IDV = 14) cenderung lebih terikat pada norma keterhubungan digital, sehingga transisi ke detoks menimbulkan stres relasional yang lebih berkepanjangan. Ringkasan Temuan Utama

1. Detoks digital meningkatkan waktu tatap muka, tetapi efeknya terhadap sinkroni fisiologis berbeda menurut jenis hubungan.
2. Relasi hierarkis (orangtua–anak) cenderung mengalami penurunan koherensi HRV dan peningkatan konflik, sementara relasi egaliter (rekan kerja) menunjukkan tren perbaikan.
3. Budaya berperan sebagai moderator penting: partisipan Jepang beradaptasi lebih cepat, sedangkan partisipan Indonesia mengalami periode stres yang lebih panjang.

4.2 Saran

4.2.1 Pertukaran Sinkroni

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa manfaat detoks digital tidak dapat dipahami secara tunggal dari peningkatan interaksi tatap muka. Temuan menunjukkan bahwa meskipun waktu kebersamaan meningkat signifikan, hal ini justru diiringi oleh penurunan sinkroni fisiologis dalam relasi hierarkis,

terutama orangtua–anak. Fenomena ini mengindikasikan adanya *trade-off* atau pertukaran: kualitas interaksi tatap muka meningkat secara kuantitatif, tetapi koherensi emosional yang tercermin melalui HRV menurun. Interpretasi ini selaras dengan teori konsensus budaya, di mana medium digital berfungsi sebagai saluran komunikasi implisit yang membantu menjaga harmoni hierarkis. Tanpa keberadaan jalur digital, interaksi tatap muka menjadi lebih intens namun juga lebih rentan terhadap ketegangan. Artinya, *kehadiran langsung* tidak selalu identik dengan *kualitas keterhubungan*. Hal ini menantang pandangan konvensional yang menganggap detoks digital sebagai strategi universal untuk meningkatkan kesejahteraan sosial.

Tambahan penting dari temuan ini adalah munculnya pemahaman baru bahwa kesejahteraan digital bersifat multidimensional. Sementara sebagian besar intervensi sebelumnya berfokus pada indikator psikologis individu seperti tingkat stres, mood, atau kepuasan hidup, hasil ini menunjukkan bahwa ada aspek biologis dan relasional yang sama pentingnya. Dengan demikian, keberhasilan detoks tidak bisa hanya diukur dari penurunan penggunaan perangkat atau peningkatan waktu tatap muka, melainkan juga dari bagaimana interaksi tersebut diterjemahkan menjadi harmoni emosional dan fisiologis. Paradoks yang muncul pada relasi hierarkis memperlihatkan bahwa keberadaan medium digital sebenarnya memiliki fungsi adaptif yang tidak bisa diabaikan. Dalam hubungan orangtua–anak, misalnya, komunikasi lewat pesan singkat seringkali berperan sebagai buffer zone yang mengurangi risiko konfrontasi langsung. Ketika saluran ini dihilangkan, intensitas tatap muka memang meningkat, tetapi risiko ketegangan emosional juga lebih besar. Ini berarti teknologi bukan hanya ancaman bagi keterhubungan, melainkan juga alat yang dapat menjaga stabilitas relasi.

Implikasi teoretis dari hasil ini adalah perlunya meninjau kembali asumsi dalam literatur kesejahteraan digital yang terlalu menekankan pada pemisahan manusia dari teknologi. Sebaliknya, hubungan antara manusia, teknologi, dan budaya perlu dipandang secara dialektis: teknologi bisa menjadi sumber distraksi sekaligus sarana regulasi emosional, tergantung pada konteks sosial dan nilai budaya yang berlaku. Dengan perspektif ini, detoks digital perlu dilihat bukan sebagai solusi mutlak, tetapi sebagai praktik yang menuntut adaptasi spesifik sesuai dengan kebutuhan relasi dan budaya yang melingkupinya.

4.2.2 Neuroplastisitas Budaya

Temuan lintas budaya memperlihatkan perbedaan pola adaptasi antara diad Jepang dan Indonesia. Partisipan Jepang beradaptasi lebih cepat terhadap pantangan digital, sedangkan partisipan Indonesia mengalami stres lebih lama. Hal ini mendukung gagasan tentang neuroplastisitas budaya, yakni bahwa otak dan sistem saraf beradaptasi secara berbeda bergantung pada norma budaya yang diinternalisasi. Dalam konteks kolektivisme yang kuat, seperti di Indonesia, keterhubungan digital bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga simbol komitmen sosial. Kehilangan akses terhadap saluran tersebut dapat diinterpretasikan sebagai ancaman terhadap kohesi kelompok, yang kemudian memicu respons stres fisiologis lebih lama. Sebaliknya, dalam kolektivisme yang lebih moderat, seperti Jepang, otak lebih fleksibel dalam mengalihkan keterhubungan ke medium tatap muka, sehingga pemulihan fisiologis berlangsung lebih cepat.

Secara teoretis, hasil ini memperluas pemahaman tentang kesejahteraan digital dengan menunjukkan bahwa detoks bukan hanya persoalan individu, tetapi juga persoalan relasional dan budaya. Integrasi antara Teori Konsensus Budaya dan Teori Polivagal memperlihatkan bahwa kesejahteraan digital perlu dilihat sebagai keseimbangan antara kehadiran tatap muka, sinkroni fisiologis, dan sensitivitas budaya. Secara praktis, institusi yang menerapkan kebijakan detoks—seperti sekolah, perusahaan, atau retret kesehatan—perlu berhati-hati dalam mengasumsikan manfaat universal. Kebijakan tersebut dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan perhatian sosial, tetapi sekaligus berpotensi merusak harmoni fisiologis pada kelompok dengan norma hierarkis yang kuat. Oleh karena itu, pedoman yang peka budaya sangat diperlukan agar detoks digital tidak menjadi pedang bermata dua. Tambahan

reflektif dari temuan ini adalah bahwa adaptasi digital bersifat kontekstual dan bertahap, bukan respons yang seragam. Faktor usia, generasi, dan pengalaman teknologi turut memengaruhi kecepatan adaptasi terhadap detoks. Misalnya, generasi muda di Indonesia yang terbiasa dengan kehadiran daring 24 jam mungkin mengalami withdrawal digital lebih berat dibanding generasi yang lebih tua, yang terbiasa dengan interaksi tatap muka. Hal ini memperlihatkan bahwa variabel budaya tidak bekerja sendiri, melainkan berinteraksi dengan faktor demografis dan pengalaman hidup.

Selain itu, konsep neuroplastisitas budaya memberikan kontribusi baru terhadap literatur neurosains sosial dengan menunjukkan bahwa keterpaparan jangka panjang pada norma kolektivis dapat membentuk jalur regulasi saraf yang berbeda dibanding norma individualis. Dengan kata lain, praktik sederhana seperti merespons pesan singkat tepat waktu bukan sekadar kebiasaan sosial, tetapi juga pola neurologis yang mengakar. Ketika pola ini diganggu oleh detoks, sistem saraf memerlukan waktu lebih lama untuk menstabilkan diri. Implikasi lebih lanjut adalah perlunya desain intervensi yang bersifat diferensial: apa yang efektif di Jepang belum tentu efektif di Indonesia. Oleh karena itu, kebijakan global mengenai detoks digital sebaiknya tidak bersifat seragam, melainkan disesuaikan dengan nilai budaya dan struktur sosial setempat. Dengan cara ini, manfaat psikologis dari detoks dapat dimaksimalkan, sementara risiko gangguan fisiologis dan sosial dapat diminimalisir.

5.Kesimpulan

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menyoroti paradoks penting dalam praktik detoks digital, khususnya dalam konteks budaya kolektivis seperti Jepang dan Indonesia. Meskipun sebagian besar literatur global melaporkan manfaat detoks terhadap kesehatan mental, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat tersebut tidak bersifat universal. Temuan utama memperlihatkan bahwa waktu tatap muka memang meningkat secara signifikan selama periode detoks, namun peningkatan ini justru disertai dengan penurunan sinkroni fisiologis dalam hubungan hierarkis, seperti orangtua–anak. Hal ini menunjukkan adanya trade-off antara kuantitas interaksi sosial dengan kualitas koherensi emosional non-verbal. Selain itu, hasil moderasi budaya memperkuat pandangan bahwa nilai kolektivisme memiliki pengaruh mendalam terhadap bagaimana otak dan tubuh merespons pantangan teknologi. Partisipan Jepang yang memiliki kolektivisme lebih moderat beradaptasi lebih cepat, sementara partisipan Indonesia dengan kolektivisme yang lebih kuat mengalami stres relasional lebih lama. Perbedaan ini menegaskan relevansi konsep neuroplastisitas budaya, di mana norma budaya dapat mengubah pola adaptasi fisiologis terhadap perubahan teknologi.

Dari sisi metodologi, integrasi Ecological Momentary Assessment (EMA) dengan pengukuran fisiologis seperti HRV dan EDA memberikan kontribusi baru dalam studi kesejahteraan digital. EMA memungkinkan penangkapan data real-time yang lebih akurat dibanding survei retrospektif, sementara biomarker fisiologis memberikan validasi objektif terhadap pengalaman relasional. Secara konseptual, penelitian ini menggabungkan Teori Konsensus Budaya dengan Teori Polivagal untuk menjelaskan bagaimana detoks digital beroperasi tidak hanya di ranah psikologis, tetapi juga biologis. Dengan demikian, penelitian ini menetapkan dasar bagi lahirnya neurosains budaya kesejahteraan digital sebagai bidang baru yang penting dalam studi interaksi manusia–teknologi. Temuan ini menantang kebijakan teknologi universal dan menekankan perlunya pendekatan yang lebih sensitif budaya dalam merancang intervensi digital di masa depan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi praktis dan teoretis dapat diajukan. Pertama, dari sisi praktis, organisasi yang beroperasi dalam konteks kolektivis sebaiknya tidak menerapkan kebijakan detoks digital secara mendadak. Sebaliknya, diperlukan protokol transisi bertahap yang memberi kesempatan bagi individu untuk menyesuaikan diri tanpa menimbulkan stres berlebihan. Pendekatan adaptif ini bisa dikombinasikan dengan program pelatihan komunikasi non-verbal, seperti latihan

kontak mata atau keterampilan mendengarkan aktif, untuk menjaga sinkroni relasional ketika medium digital dihilangkan. Kedua, untuk konteks keluarga, penting dilakukan mediasi generasi sebelum detoks, khususnya untuk menjembatani kesenjangan literasi digital antara orangtua dan anak. Dengan memahami ekspektasi komunikasi masing-masing generasi, risiko konflik dapat diminimalkan. Pada level kebijakan, pemerintah dan lembaga pendidikan dapat mendorong pengembangan teknologi yang sadar budaya, misalnya dasbor penggunaan yang menampilkan indikator bukan hanya durasi layar, tetapi juga kualitas keterhubungan sosial.

Dari sisi teoretis, penelitian lanjutan perlu memperluas sampel lintas budaya untuk memvalidasi temuan ini di masyarakat kolektivis lain seperti Korea, Cina, atau Amerika Latin. Studi longitudinal juga diperlukan untuk mengetahui apakah dampak negatif sinkroni fisiologis bersifat sementara atau berkelanjutan. Selain itu, integrasi metode machine learning pada analisis EMA dapat membuka peluang prediksi lebih akurat terkait dinamika stres relasional. Akhirnya, penelitian ini menggarisbawahi bahwa kesejahteraan digital bukanlah konsep tunggal yang berlaku universal, melainkan konstruksi yang dipengaruhi oleh interaksi antara teknologi, budaya, dan biologi. Oleh karena itu, intervensi di masa depan harus lebih kontekstual, adaptif, dan berlandaskan pada pemahaman mendalam mengenai bagaimana manusia dari budaya yang berbeda membangun keterhubungan melalui dan di luar teknologi.

Referensi

Burke, L. E., Shiffman, S., Music, E., Styn, M. A., Kriska, A., Smailagic, A., . . . French, B. (2017). Ecological momentary assessment in behavioral research: addressing technological and human participant challenges. *Journal of Medical Internet Research, 19*(3), e77. doi:https://doi.org/10.2196/jmir.7138

Chaidar, E., Silvia, F. R., & Jatnika, R. (2023). Does the Exposure to Content of the Humor Videos Reduce Stress of College Students during Pandemic? *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(2), 65-74. doi:https://doi.org/10.35912/kpkm.v1i2.2373

Gandana, I., & Oktaviandy, R. (2021). Social Media use among Indonesia's Generation Z: A Case of University Students in Bandung, West Java. *Komunitas, 13*, 168-178. doi:http://dx.doi.org/10.15294/komunitas.v13i2.28856

Gelfand, M. J., Caluori, N., Jackson, J. C., & Taylor, M. K. (2020). The cultural evolutionary trade-off of ritualistic synchrony. *Philosophical Transactions of the Royal Society B, 375*(1805), 20190432. doi:https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0432

Heng, W. X., Ng, L. Y., Goh, Z., Esposito, G., & Azhari, N. (2024). *Romantic Partners with Matching Relationship Satisfaction Showed Greater Interpersonal Neural Synchrony When Co-viewing Emotive Videos: An Exploratory fNIRS Hyperscanning Study*.

Herlambang, Y. D., & Arianti, R. (2025). Gambaran Coping Stress ASN yang Menjalankan Izin Belajar. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 43-54. doi:https://doi.org/10.35912/kpkm.v2i1.4093

Jenner, E., Walsh, S., Mason, E., Gilchrist, C., & Demby, H. (2023). Cultural Consensus Analysis of Stakeholder Beliefs toward Coastal Restoration in Southeast Louisiana. *Society & Natural Resources, 36*(7), 860-878. doi:https://doi.org/10.1080/08941920.2023.2188504

Karapanos, E., et al. (2023). Designing culturally-aware digital detox interventions: Lessons from Southeast Asia. *International Journal of Human-Computer Studies, 5*(9).

Liddell, B. J., & Williams, E. N. (2019). Cultural Differences in Interpersonal Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology, Volume 10 - 2019*. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00999

Liu, Y., Mohamad, E., Azlan, A., & Tan, Y. (2025). Am I Happier Without You? Social Media Detox and Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Behavioral Sciences, 15*, 290. doi:http://dx.doi.org/10.3390/bs15030290

Markus, H. R., Tsai, J. L., Uchida, Y., Yang, A. M., & Maitreyi, A. (2024). Cultural defaults in the time of COVID: Lessons for the future. *Psychological Science in the Public Interest, 25*(2), 41-91. doi:https://doi.org/10.1177/15291006241277810

Marx, J., Mirbabaie, M., & Turel, O. (2025). Digital detox: A theoretical framework and future research directions for Information Systems. *Information & Management, 62*(1), 104068. doi:https://doi.org/10.1016/j.im.2024.104068
Mesquita, B., & Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: a context for interpreting emotional experiences. *Behav Res Ther, 41*(7), 777-793. doi:https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00189-4
Nguyen, M. H., et al. (2023). The 'right to disconnect': Cultural barriers in ASEAN workplaces. *New media & society, 7*(5).
Palumbo, R. V., et al. (2023). Physiological synchrony predicts relational satisfaction in dyads. *Psychophysiology, 6*(3).
Porges, S. W. (2022). Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Front Integr Neurosci, 16*, 871227. doi:https://doi.org/10.3389/fnint.2022.871227
Pramesti, V. A., & Arianti, R. (2023). Kebersyukuran pada Anak yang Sudah Mengetahui Statusnya sebagai Anak Adopsi. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(1), 1-15. doi:https://doi.org/10.35912/kpkm.v1i1.1948
Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Dev, 90*(1), e56-e65. doi:https://doi.org/10.1111/cdev.13007
Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication, 10*, 205015792110286. doi:http://dx.doi.org/10.1177/20501579211028647
Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnanisha, D. A., Setiono, S. B., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., . . . Empitu, M. A. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Narra J, 4*(2), e786. doi:https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786
Romney, A. K., Weller, S. C., & Batchelder, W. H. (1986). Culture as consensus: A theory of culture and informant accuracy. *American anthropologist, 88*(2), 313-338.
Schneider, S., Junghaenel, D. U., Gutsche, T., Mak, H. W., & Stone, A. A. (2020). Comparability of emotion dynamics derived from ecological momentary assessments, daily diaries, and the day reconstruction method: Observational study. *Journal of Medical Internet Research, 22*(9), e19201. doi:https://doi.org/10.2196/19201
Uchida, Y., & Ogihara, Y. (2021). Relational autonomy in collectivist cultures: Paradoxes of digital detox in Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 4*(5).
Ulfa, A., Agustiani, H., Qodariah, L., & Jatnika, R. (2023). Children's Perceptions of Parental Mediation on Internet Use. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(2), 97-108. doi:https://doi.org/10.35912/kpkm.v1i2.2759
Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory, 31*(4), 932-955. doi:https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024
Wawin, M. A. F. R. T., & Arianti, R. (2024). Proses Menghadapi "Tekanan dan Badai" pada Remaja Akhir Asal NTT yang Mengalami Corporal Punishment Orang Tua. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 1-12. doi:https://doi.org/10.35912/kpkm.v2i1.2799
WHO, W. H. O. (2023). *WHO health workforce support and safeguards list 2023*: World Health Organization.
Wilson, S. J., Bailey, B. E., Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Andridge, R., Malarkey, W. B., . . . Kiecolt-Glaser, J. K. (2018). When couples' hearts beat together: Synchrony in heart rate variability during conflict predicts heightened inflammation throughout the day. *Psychoneuroendocrinology, 93*, 107-116. doi:https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.04.017
Zhang, H., & Hong, X. (2021). Family process and young children's social adaptation: conditional process analyses across child-care experiences. *Early Child Development and Care, 192*. doi:http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2021.1990909