



## Mode Silent Sebagai Manajemen Komunikasi Digital: Studi Kualitatif pada Pengguna Smartphone Aktif di Kampus STIKOM Semarang

Dimas Bagus Fachrudin<sup>1</sup>, Kuwatono<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi Semarang

Alamat: Jl Woltermonginsidi No. 119 Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: [fachrudin199@gmail.com](mailto:fachrudin199@gmail.com), [santun.lah.saya@gmail.com](mailto:santun.lah.saya@gmail.com)

**Abstract:** This study explores the reasons and meanings behind the habit of using silent mode on mobile phones among working-class students of STIKOM Semarang, class of 2022. Using a qualitative approach and in-depth interviews with three informants, the study found that silent mode is used as a way to avoid distractions, reduce anxiety, and protect personal space and time. While it is considered helpful for maintaining focus and calmness, the use of this mode also poses risks, such as delayed message responses or being perceived as unresponsive in social and professional communication. The findings indicate that students are not avoiding communication; rather, they are trying to manage it more mindfully and in a less burdensome way. Silent mode serves as one of their strategies to adapt to the overwhelming influx of daily messages and notifications.

**Keywords:** silent mode, mobile phone, digital communication, digital information.

**Abstrak:** Penelitian ini membahas alasan dan makna di balik kebiasaan menggunakan mode silent pada ponsel di kalangan mahasiswa kelas karyawan STIKOM Semarang angkatan tahun 2022. Melalui pendekatan kualitatif dan wawancara mendalam terhadap tiga informan, ditemukan bahwa mode silent digunakan sebagai cara untuk menghindari gangguan, menurunkan kecemasan, dan menjaga ruang serta waktu pribadi. Walaupun dianggap membantu menjaga fokus dan ketenangan, penggunaan mode ini juga menimbulkan risiko, seperti telat membalas pesan atau dianggap tidak responsif dalam komunikasi sosial dan pekerjaan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak menghindari komunikasi, tetapi justru berusaha mengaturnya agar lebih seimbang dan tidak membebani. Mode silent menjadi salah satu cara mereka beradaptasi dalam menghadapi banyaknya pesan dan notifikasi yang datang setiap hari.

**Kata kunci:** Mode silent, ponsel, komunikasi digital, informasi digital.

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi komunikasi telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi manusia. Smartphone, sebagai perangkat komunikasi utama saat ini, memungkinkan individu untuk selalu terhubung dengan dunia luar secara real-time. Namun, di balik kemudahan tersebut, muncul dinamika baru yang menarik untuk diamati, salah satunya adalah strategi individu dalam mengatur dan mengendalikan arus komunikasi digital melalui fitur-fitur yang tersedia di dalam perangkat tersebut, termasuk penggunaan mode silent. Smartphone tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memengaruhi ritme kehidupan sehari-hari (Ling, 2012; Rainie & Wellman, 2012).

Salah satu fenomena menarik yang teramati di kalangan mahasiswa STIKOM Semarang, khususnya angkatan 2022, adalah kecenderungan mereka untuk mengaktifkan mode silent pada smartphone mereka secara terus-menerus. Dari hasil observasi awal, diketahui bahwa seluruh mahasiswa dalam satu kelas tersebut yang berjumlah 20 orang mengaktifkan mode silent tidak hanya saat berada di ruang kelas, tetapi juga saat berada di luar jam perkuliahan.

Bahkan, beberapa di antara mereka mengaku hampir tidak pernah menonaktifkan mode silent sepanjang hari. Temuan ini selaras dengan studi Pielot et al. (2014) yang menunjukkan bahwa pengguna smartphone sering memilih untuk membatasi notifikasi sebagai upaya mempertahankan fokus dan kenyamanan personal.

Kondisi ini menyebabkan sejumlah konsekuensi dalam komunikasi interpersonal, baik secara daring maupun luring. Pesan dan panggilan masuk kerap tidak segera diketahui oleh penerima, sehingga terjadi keterlambatan dalam merespons, bahkan dalam situasi-situasi yang sifatnya cukup penting. Ketika ditanya alasan di balik penggunaan mode silent tersebut, beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa mereka merasa lebih tenang, tidak mudah terdistraksi, dan merasa lebih memiliki kontrol atas waktu dan ruang pribadi mereka. Penelitian Kushlev, Proulx, dan Dunn (2016) menunjukkan bahwa pembatasan interaksi notifikasi dapat meningkatkan konsentrasi dan menurunkan tingkat stres.

Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan mode silent bukan sekadar fitur teknis, tetapi menjadi bagian dari strategi manajemen komunikasi personal di era digital. Individu tidak lagi selalu bersikap reaktif terhadap setiap notifikasi, tetapi mulai menunjukkan sikap selektif dalam merespons komunikasi digital. Dalam konteks ini, penggunaan mode silent dapat dimaknai sebagai bentuk *self-regulation* atau *communication boundary management*, yaitu usaha individu dalam mengatur intensitas dan frekuensi keterlibatan mereka dalam interaksi digital (Boyd, 2014; Petronio, 2002; Derks, van Mierlo, & Schmitz, 2014).

Fenomena ini juga tidak terlepas dari kondisi yang disebut oleh Baym (2015) sebagai *connective overload*, yaitu situasi ketika seseorang merasa kewalahan oleh volume komunikasi yang masuk secara terus-menerus. Mahasiswa sebagai *digital native* tidak luput dari tekanan tersebut, dan tampaknya mode silent menjadi salah satu strategi praktis yang mereka gunakan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan untuk terhubung dan kebutuhan akan ruang personal. Konsep ini juga beririsan dengan kajian *technostress* yang menjelaskan bahwa intensitas penggunaan perangkat digital dapat memicu kelelahan kognitif bila tidak dikelola dengan baik (Taradar et al., 2019).

Dalam konteks kajian ilmu komunikasi, fenomena ini penting untuk ditelaah lebih dalam. Studi ini berupaya untuk memahami bagaimana mahasiswa aktif pengguna smartphone memaknai dan menggunakan mode silent sebagai bagian dari strategi manajemen komunikasi digital mereka. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi alasan-alasan mereka menggunakan mode tersebut, tetapi juga untuk menggali bagaimana preferensi komunikasi mereka terbentuk dan berkembang dalam lingkungan digital yang penuh distraksi. Dengan memahami hal ini, kita dapat memperoleh wawasan baru tentang dinamika komunikasi

digital dan strategi adaptasi individu dalam mengelola keterhubungan secara lebih sadar dan terkontrol.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Fenomena Fenomena penggunaan mode silent dapat dipahami melalui konsep Communication Boundary Management. Petronio (2002) menjelaskan bahwa individu memiliki kendali atas batas-batas informasi pribadi maupun interaksi sosialnya. Dalam konteks komunikasi digital, mahasiswa yang mengaktifkan mode silent sedang membangun batas (boundary) terhadap arus pesan masuk, sehingga mereka dapat memilih kapan dan dengan siapa berinteraksi. Mode silent menjadi strategi praktis untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan keterhubungan dan kebutuhan akan ruang pribadi. Studi Derks, van Mierlo, dan Schmitz (2014) menegaskan bahwa kemampuan mengatur batas komunikasi digital penting untuk mencegah kelelahan psikologis akibat intrusi notifikasi yang berlebihan.

Selain itu, fenomena ini juga relevan dengan Information Management Theory (Petronio, 2002), yang menekankan bahwa individu secara aktif mengelola aliran informasi sesuai dengan kepentingan, kebutuhan, dan kapasitasnya. Mahasiswa kelas karyawan STIKOM menggunakan mode silent sebagai bentuk kontrol agar tidak kewalahan menghadapi banjir notifikasi dari grup, media sosial, maupun panggilan masuk. Dengan mengatur akses informasi, mereka dapat mengurangi distraksi dan menjaga fokus terhadap prioritas, baik dalam konteks akademik maupun pekerjaan. Olson-Buchanan dan Boswell (2006) menyebut praktik ini sebagai strategi boundary control, di mana individu menetapkan hak kepemilikan atas informasi untuk menjaga keseimbangan antara ranah personal dan profesional.

Kajian ini juga berhubungan erat dengan konsep *digital well-being*, yakni kesejahteraan individu dalam menggunakan teknologi digital. Wiederhold (2020) menekankan bahwa pengelolaan notifikasi merupakan salah satu cara penting dalam menjaga mental clarity di tengah paparan digital yang intens. Dengan menunda respon, individu memperoleh kesempatan untuk beristirahat, mengendalikan emosi, dan merespons komunikasi dengan lebih rasional. Mazmanian, Orlowski, dan Yates (2013) menambahkan bahwa kontrol atas teknologi digital sering kali menjadi bentuk negosiasi berkelanjutan antara kebutuhan konektivitas dan otonomi personal. Hal ini menunjukkan bahwa mode silent bukan sekadar fitur teknis, melainkan bagian dari strategi manajemen komunikasi digital yang mendukung kesejahteraan pengguna di era *overconnectivity*.

## 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena fokus utama dari studi ini adalah untuk memahami makna, motivasi, dan preferensi mahasiswa dalam menggunakan mode silent sebagai bagian dari strategi manajemen komunikasi digital. Penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk menggali perspektif informan secara mendalam, serta memahami fenomena berdasarkan pengalaman subjektif mereka dalam konteks sosial yang spesifik (Creswell & Poth, 2018).

Lokasi penelitian ini berada di Kampus STIKOM Jalan Woltermonginsidi Nomor 119 Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah dengan subjek penelitian adalah mahasiswa aktif angkatan 2022 yang diketahui secara konsisten menggunakan mode silent dalam keseharian mereka. Penentuan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya pola penggunaan mode silent yang cukup unik dan seragam di kalangan mahasiswa satu angkatan. Penelitian dilakukan dalam rentang waktu antara bulan Juni hingga Juli 2025. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam dengan para informan. Selain itu, data sekunder digunakan sebagai pendukung, berupa literatur terkait, dokumentasi informal, tangkapan layar pengaturan smartphone (jika memungkinkan), serta catatan observasi partisipatif terbatas.

Teknik pemilihan informan dilakukan secara purposive, yaitu memilih individu-individu yang memenuhi kriteria tertentu, dalam hal ini mahasiswa yang secara sadar dan konsisten mengaktifkan mode silent sepanjang hari. Mereka dipilih karena dianggap memiliki pengalaman yang relevan dan mampu memberikan informasi yang kaya terkait topik yang diteliti. Jumlah informan tidak ditentukan sejak awal, karena dalam penelitian kualitatif, penentuan jumlah informan bergantung pada prinsip saturation, yaitu ketika data yang diperoleh sudah dianggap cukup dan tidak lagi menghasilkan informasi baru yang signifikan (Moleong, 2017).

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, baik triangulasi sumber maupun metode. Selain itu, dilakukan juga member check sebagai upaya untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan maksud dan pengalaman yang disampaikan oleh informan. Proses analisis data dilakukan secara interaktif dan berlangsung sepanjang proses penelitian. Langkah-langkah analisis mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil wawancara ditranskripsi, kemudian dianalisis dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola makna, strategi, serta kecenderungan komunikasi yang muncul dari para informan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

## Mengaktifkan Mode Silent Sebagai Kebiasaan

Hasil wawancara memperlihatkan bahwa penggunaan mode silent di kalangan mahasiswa kelas karyawan bukan lagi sekadar pilihan situasional, melainkan sudah menjadi kebiasaan yang mengakar dalam keseharian mereka. Para informan, yang merupakan mahasiswa angkatan 2022 dan kini berada di semester enam, mengaku hampir tidak pernah mengaktifkan nada dering dalam aktivitas sehari-hari. Mode silent tidak lagi dipahami hanya sebagai “alat bantu” saat rapat atau belajar, melainkan telah menjadi bagian dari ritme hidup dalam menghadapi derasnya arus notifikasi digital.

Salah seorang informan, seorang perempuan berusia 26 tahun, menuturkan bahwa ia bahkan tidak ingat kapan terakhir kali ponselnya berbunyi dering. Ia menjelaskan bahwa sejak awal kuliah, bahkan sebelum masuk kuliah, mode silent sudah menjadi pilihan utamanya karena jumlah notifikasi grup yang terlalu banyak kerap menimbulkan rasa tertekan. Hal ini menunjukkan bahwa mode silent berfungsi sebagai mekanisme adaptasi yang diperlukan untuk menjaga kestabilan emosi di tengah komunikasi digital yang intens. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mehrotra et al. (2016) yang menemukan bahwa peningkatan jumlah notifikasi berkorelasi dengan meningkatnya afeksi negatif pada pengguna.

Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa kelas karyawan memanfaatkan mode silent sebagai strategi adaptasi terhadap intensitas komunikasi digital yang tinggi. Mereka dituntut untuk membagi perhatian antara pekerjaan, perkuliahan, dan kehidupan pribadi. Dalam kerangka *Uses and Gratifications Theory* yang dikemukakan Katz, Blumler, dan Gurevitch (1973), individu aktif memilih media maupun fitur teknologi tertentu untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial. Dalam konteks ini, penggunaan mode silent dipilih untuk menghadirkan ketenangan, menjaga konsentrasi, sekaligus mengontrol arus komunikasi yang sering kali multitasking dan melelahkan secara mental. Studi oleh Liao dan Sundar (2022) juga memperlihatkan bahwa membisukan notifikasi dapat membantu pengguna mengurangi gangguan dan meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan ponsel.

Informan lain, seorang pria berusia 29 tahun, menjelaskan bahwa mode silent sudah menjadi kebiasaan otomatis. Ia menyebutkan bahwa ketika membeli ponsel baru, hal pertama yang selalu ia atur adalah mengaktifkan mode silent. Kebiasaan ini tidak hanya bersifat teknis, melainkan sudah menjadi refleks dalam mengelola perangkat digital yang digunakan sehari-hari. Pola ini dapat dijelaskan melalui konsep *habit formation* dalam perilaku digital, di mana tindakan kecil yang dilakukan berulang akhirnya membentuk kebiasaan baru. Ohly et al. (2023) menemukan bahwa mematikan notifikasi secara langsung meningkatkan kinerja dan

mengurangi kelelahan mental pengguna, terutama pada individu yang sering mengalami distraksi digital.

Pernyataan tersebut menegaskan bahwa mode silent telah berubah dari sekadar pengaturan sementara menjadi preferensi utama dalam berinteraksi dengan perangkat digital. Hal ini sejalan dengan temuan Rosa dan Hastings (2018) yang menjelaskan bahwa bentuk adaptasi digital sering kali berkembang menjadi habitus baru dalam kehidupan manusia modern. Dalam hal ini, pengaturan teknologi tidak hanya berfungsi untuk efisiensi, tetapi juga untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan interaksi sosial.

Lebih lanjut, penggunaan mode silent dapat dimaknai sebagai respons terhadap fenomena *digital fatigue*, yaitu kelelahan akibat paparan konten dan komunikasi digital yang berlebihan. Dora et al. (2021) menunjukkan bahwa paparan notifikasi berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya stres, berkurangnya kepuasan hidup, serta meningkatnya risiko kelelahan mental. Mahasiswa tidak sepenuhnya menolak komunikasi digital, tetapi secara sadar membatasi akses instan terhadapnya. Mode silent menjadi cara mereka untuk tetap terkoneksi tanpa harus larut dalam tekanan untuk selalu tersedia atau cepat merespons setiap pesan.

Dengan demikian, penggunaan mode silent mencerminkan strategi adaptif mahasiswa dalam mengelola keseharian yang kompleks. Mereka mampu memanfaatkan teknologi sesuai kebutuhan, sekaligus menghindari dampak negatif berupa stres dan kecemasan. Mode silent tidak hanya menjadi simbol kontrol personal terhadap perangkat digital, tetapi juga praktik nyata dari upaya menjaga keseimbangan psikologis dan sosial di tengah kehidupan yang serba terhubung. Studi oleh Ohly et al. (2023) memperkuat bahwa reduksi interupsi notifikasi memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan produktivitas dan menurunkan ketegangan emosional.

### **Mode Silent Sebagai Strategi Menghindari Gangguan dan Kecemasan Digital**

Mode Penggunaan mode silent dalam bentuk menonaktifkan nada dering, mematikan notifikasi grup, menunda membuka pesan, hingga sengaja mengabaikan komunikasi digital ditemukan sebagai strategi yang disadari oleh mahasiswa kelas karyawan STIKOM Semarang angkatan 2022. Praktik ini tidak dilakukan secara kebetulan, melainkan bagian dari pola pengelolaan komunikasi yang bertujuan menghindari distraksi dan mengurangi tekanan akibat banjir informasi digital yang mereka hadapi setiap hari.

Salah satu informan menjelaskan bahwa intensitas percakapan dalam grup sering kali menimbulkan rasa tertekan. Ia lebih memilih menonaktifkan notifikasi dan membuka pesan hanya ketika memiliki waktu luang, seperti di malam hari atau keesokan harinya. Pernyataan

ini menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha menetapkan batas waktu dalam mengakses komunikasi digital, sehingga mereka tetap memiliki kendali atas kapan harus terlibat dan kapan perlu mengambil jarak dari interaksi daring.

Fenomena tersebut mengindikasikan adanya kesadaran terhadap digital fatigue, yakni kondisi kelelahan akibat paparan informasi digital secara terus-menerus. Literatur tentang *digital well-being* menekankan bahwa salah satu cara individu menjaga kesehatan mentalnya adalah dengan mengurangi interaksi digital yang tidak mendesak (Wiederhold, 2020). Hasil penelitian Dekker, Baumgartner, Sumter, dan Ohme (2025) juga menemukan bahwa mematikan notifikasi selama periode tertentu dapat mengubah persepsi pengguna terhadap kebiasaan memeriksa ponsel, walau tidak selalu mengurangi penggunaan layar dan frekuensi pengecekan secara objektif (Dekker et al., 2025).

Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Information Management Theory* (IMT) yang dikemukakan Petronio (2002), yang menegaskan bahwa individu memiliki hak dan kendali terhadap informasi yang mereka akses maupun distribusikan. Mahasiswa menggunakan mode silent sebagai bentuk pengendalian terhadap intensitas informasi yang mereka terima. Dengan cara ini, mereka dapat tetap fokus pada aktivitas utama seperti pekerjaan dan kuliah, tanpa harus terus-menerus berada dalam arus komunikasi digital yang berpotensi menimbulkan kecemasan.

Seorang informan lain menambahkan bahwa ia sering merasa enggan ketika melihat banyak notifikasi, bahkan sebelum membuka pesan. Hal ini mengindikasikan adanya mekanisme *self-regulation*, di mana individu menunda keterlibatan agar tidak terjebak pada komunikasi yang belum tentu penting. Konsep ini sejalan dengan pandangan Deci dan Ryan (2000) dalam *Self-Determination Theory*, yang menekankan pentingnya otonomi dalam pengambilan keputusan. Selain itu, studi “Exploring people's understanding of digital well-being and disconnection strategies” oleh Nguyen (2024) melaporkan bahwa banyak individu yang mematikan atau membatasi notifikasi dari grup sebagai salah satu strategi mendisconnect secara temporer untuk menjaga kesejahteraan subyektif mereka (Nguyen, 2024)

Lebih jauh, beberapa informan juga menuturkan bahwa membiarkan pesan terbaca tanpa segera membalas bukanlah tanda ketidakpedulian. Sebaliknya, tindakan tersebut dipahami sebagai bentuk menjaga mental clarity agar dapat merespons dengan lebih rasional pada waktu yang tepat. Artinya, mode silent bukan sekadar mekanisme teknis, melainkan strategi psikologis untuk mempertahankan kualitas respons sekaligus melindungi diri dari tekanan sosial yang menuntut kecepatan dalam komunikasi.

Dengan demikian, mode silent dapat dipandang sebagai mekanisme proteksi diri terhadap kecemasan digital yang kerap muncul akibat ekspektasi untuk selalu tersedia secara daring. Praktik ini merefleksikan bagaimana mahasiswa membangun kontrol atas ruang dan waktu digitalnya. Dalam perspektif IMT dan *digital well-being*, mode silent berfungsi ganda: sebagai alat untuk mengelola arus informasi yang berlebihan sekaligus sarana menjaga kesehatan mental di tengah kehidupan yang serba terkoneksi.

### **Mode Silent sebagai Sarana Kontrol terhadap Ruang dan Waktu Pribadi**

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa kelas karyawan STIKOM secara konsisten menggunakan mode silent bukan hanya sebagai pengaturan teknis, melainkan sebagai strategi komunikasi yang terhubung dengan pengelolaan batas (*boundary*) informasi pribadi dan publik. Dalam perspektif *Communication Boundary Management Theory* (Petronio, 2002), setiap individu memiliki “dinding” komunikasi yang mengatur kapan, bagaimana, dan sejauh mana informasi atau pesan dapat masuk ke dalam ruang personal mereka. Mode silent, dalam konteks ini, dapat dipandang sebagai bentuk konkret dari upaya mahasiswa menjaga jarak komunikasi yang sehat.

Penggunaan mode silent mengindikasikan bahwa mahasiswa secara sadar membatasi intensitas interaksi digital yang bersifat mendesak atau intrusif. Mereka tidak serta-merta menolak komunikasi, tetapi menunda keterlibatan dengan pesan sampai merasa siap atau memiliki waktu luang. Hal ini sesuai dengan prinsip boundary permeability, di mana individu dapat mengatur ketebalan “dinding” komunikasi mereka: semakin rapat pengaturan *boundary*, semakin selektif pula akses informasi yang diizinkan masuk.

Selain itu, kebiasaan mengaktifkan mode silent sejak awal menggunakan ponsel baru menunjukkan adanya internalisasi praktik *boundary management* dalam keseharian. Mahasiswa menjadikan mode silent sebagai “default setting” yang tidak lagi dipikirkan ulang, melainkan dijalankan secara otomatis. Kondisi ini memperlihatkan bagaimana *boundary management* bukan hanya tindakan situasional, tetapi telah berkembang menjadi *habitual practice* yang menstrukturkan cara individu berelasi dengan lingkungannya (Derks, van Mierlo, & Schmitz, 2014).

Temuan juga menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih membiarkan notifikasi tidak terbaca atau menunda respons, meskipun mereka menyadari ekspektasi sosial untuk selalu responsif. Dalam kerangka teori, hal ini berkaitan dengan konsep *boundary ownership*, yakni kesadaran bahwa kendali atas informasi tetap berada pada individu. Mahasiswa memandang hak untuk tidak segera merespons sebagai bentuk kepemilikan personal atas ruang digitalnya,

sehingga tidak terjebak dalam tekanan normatif untuk selalu hadir secara daring (Olson-Buchanan & Boswell, 2006).

Lebih jauh, mode silent juga berfungsi sebagai mekanisme boundary protection terhadap risiko psikologis berupa stres dan *digital fatigue*. Dengan menunda respon, mahasiswa menjaga kejernihan mental dan mengurangi kecemasan akibat paparan komunikasi yang berlebihan. Langkah ini sejalan dengan pandangan Petronio (2002) bahwa individu berusaha meminimalisasi risiko yang mungkin timbul dari keterbukaan informasi dengan membangun proteksi tertentu dalam interaksi. Studi terbaru juga menegaskan bahwa kontrol terhadap notifikasi digital dapat berfungsi sebagai strategi *boundary control* yang mendukung kesejahteraan psikologis (Mazmanian, Orlikowski, & Yates, 2013).

Namun, praktik *boundary management* melalui mode silent tidak berarti menutup diri sepenuhnya. Informan tetap mengakses pesan pada waktu yang mereka anggap tepat, sehingga komunikasi tetap berlangsung meski tidak dalam ritme instan. Hal ini menunjukkan adanya *boundary coordination*, yaitu negosiasi tidak langsung antara individu dengan lingkungan sosialnya. Mereka menyesuaikan kapan harus membuka “akses komunikasi” berdasarkan prioritas aktivitas akademik maupun pekerjaan (Allen, Cho, & Meier, 2014).

Dengan demikian, penggunaan mode silent di kalangan mahasiswa kelas karyawan dapat dimaknai sebagai strategi *boundary management* yang matang. Mode silent bukan sekadar fitur teknis ponsel, melainkan mekanisme sosial-psikologis untuk mengatur keseimbangan antara tuntutan konektivitas digital dan kebutuhan menjaga ruang personal. Temuan ini menegaskan bahwa teknologi sederhana seperti mode silent bisa menjadi alat penting dalam manajemen komunikasi modern, terutama ketika individu berhadapan dengan kompleksitas peran dan tekanan sosial yang tinggi.

### Risiko dan Konsekuensi dari Penggunaan Mode Silent

Dalam praktiknya, penggunaan mode silent ternyata juga memunculkan risiko dan konsekuensi yang tidak bisa diabaikan. Beberapa informan dalam penelitian ini menyampaikan bahwa penggunaan mode silent sempat membuat mereka terlewat informasi penting, bahkan mengalami teguran dari lingkungan sosial maupun profesional. Seperti yang dikisahkan salah seorang informan “Pernah ditelepon dari kantor soal perubahan jadwal produksi, tapi HP saya silent dan saya lagi di kelas. Pas lihat HP udah malam, dan saya ketinggalan infonya. Akhirnya ditegur karena dianggap nggak responsif.”

Situasi ini menggambarkan bahwa dalam konteks dunia kerja yang menuntut kecepatan dan keterhubungan instan, penggunaan mode silent bisa menimbulkan asumsi negatif terhadap pemiliknya, seperti dianggap tidak cekatan, tidak kooperatif, atau bahkan kurang profesional.

Di beberapa lingkungan kerja yang sangat bergantung pada koordinasi digital, ketidakterhubungan sesaat bisa berdampak langsung pada performa, reputasi, bahkan relasi antar individu.

Beberapa informan juga mengaku pernah dimarahi keluarga atau pasangan karena dianggap mengabaikan pesan atau panggilan. Bahkan dalam beberapa kasus, muncul kesalahpahaman interpersonal yang membuat hubungan menjadi renggang.

Hal ini sejalan dengan apa yang disebut oleh Vorderer et al. (2016) sebagai kecemasan terhadap responsibilitas digital, yakni tekanan untuk selalu tersedia secara daring demi memenuhi ekspektasi sosial. Ketika individu memilih untuk keluar dari alur komunikasi sesaat, meskipun untuk alasan yang valid seperti menjaga fokus belajar atau kesehatan mental, mereka tetap berisiko dicap sebagai ‘tidak hadir’ atau ‘kurang peduli’.

Lebih lanjut, konsekuensi lain yang tidak kalah penting adalah munculnya stigma sosial terhadap orang-orang yang memilih disengagement digital ini. Dalam budaya komunikasi yang serba cepat, sikap tidak merespons dengan segera sering kali ditafsirkan sebagai bentuk ketidaksopanan, kemalasan, atau keengganan untuk berpartisipasi.

Narasi-narasi ini memperlihatkan bahwa mode silent sebagai strategi personal tidak selalu bisa diterima secara sosial. Ada konflik antara kebutuhan personal untuk menjaga batas (personal boundaries) dan norma sosial yang menganggap kehadiran digital sebagai bentuk tanggung jawab kolektif.

Dalam perspektif teori, kondisi ini dapat dipahami melalui konsep media *avoidance* (Song et al., 2016) dan *selective exposure* (Stroud, 2008). Individu melakukan penghindaran terhadap paparan media secara sadar untuk melindungi kestabilan emosi dan kapasitas kognitif mereka. Namun, karena media digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari interaksi sosial, penghindaran ini kadang-kadang bertabrakan dengan tuntutan dan ekspektasi sosial yang kuat.

### **Mode Silent sebagai Bentuk Adaptasi Komunikasi di Era *Overconnectivity***

Fenomena penggunaan mode silent secara permanen oleh mahasiswa kelas karyawan dalam konteks ini dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan komunikasi yang berlebihan di era digital. Dalam situasi sosial di mana konektivitas tinggi dianggap sebagai norma, individu dihadapkan pada tantangan untuk tetap responsif terhadap komunikasi digital tanpa kehilangan kendali atas perhatian, waktu, dan kesejahteraan psikologisnya.

Mode silent, dalam hal ini, berfungsi sebagai strategi pengelolaan eksposur terhadap informasi dan komunikasi digital yang bersifat konstan dan tidak terputus. Informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keputusan untuk mengaktifkan mode silent bukan berasal dari sikap anti-komunikasi, melainkan merupakan bentuk penyusunan ulang prioritas dalam

merespons tuntutan digital. Hal ini selaras dengan konsep *mindful communication* yang dikembangkan oleh Epstein (2003), yakni praktik komunikasi yang dilakukan secara sadar, reflektif, dan disengaja, bukan sekadar reaktif terhadap stimulus eksternal.

Dalam praktiknya, penggunaan mode silent memungkinkan individu untuk menentukan waktu dan ruang yang tepat dalam merespons komunikasi. Informan menyebutkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengatur fokus terhadap kegiatan akademik dan pekerjaan ketika tidak dibombardir oleh notifikasi, sehingga produktivitas meningkat. Selain itu, keberadaan mode silent dianggap membantu menjaga stabilitas emosi dan menghindari tekanan psikologis akibat ekspektasi untuk selalu responsif. Temuan ini memperkuat pandangan Turkle (2011) bahwa kehidupan digital sering kali menciptakan ilusi konektivitas, namun pada saat yang sama mengganggu kedalaman relasi dan keseimbangan psikologis individu.

Lebih lanjut, fenomena ini juga dapat dipahami sebagai bentuk literasi digital tingkat lanjut. Menurut Livingstone (2004), literasi digital tidak hanya berkaitan dengan keterampilan teknis dalam mengoperasikan teknologi, tetapi juga melibatkan kemampuan kritis dalam mengelola interaksi digital, termasuk dalam membatasi dan memilih bentuk komunikasi yang diterima. Pilihan untuk mengaktifkan mode silent menunjukkan adanya kesadaran akan kebutuhan untuk menciptakan batasan dalam ruang komunikasi digital, sebagai bentuk kontrol diri terhadap digital overload (Rosen, 2012).

Dengan demikian, penggunaan mode silent oleh mahasiswa tidak dapat dimaknai sebagai bentuk keterputusan (*disengagement*), melainkan sebagai strategi adaptif untuk mempertahankan keseimbangan antara keterhubungan (*connectivity*) dan kesejahteraan (*well-being*). Mode ini menjadi representasi dari kemampuan individu untuk membentuk relasi yang lebih sehat dan sadar terhadap teknologi komunikasi, sekaligus menunjukkan munculnya praktik literasi digital yang tumbuh secara organik dari pengalaman pengguna.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan mode silent pada smartphone oleh mahasiswa kelas karyawan STIKOM Semarang Angkatan 2022 bukan semata-mata bentuk penolakan terhadap komunikasi, melainkan strategi adaptif untuk menghadapi tekanan komunikasi yang terus-menerus di era digital. Mode silent digunakan secara sadar untuk menjaga fokus, menghindari gangguan, dan menciptakan ruang tenang di tengah jadwal yang padat. Mahasiswa merasa mode ini membantu mereka tetap produktif dan lebih tenang dalam menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar.

Temuan ini menunjukkan bahwa para pengguna tidak sekadar menghindari pesan atau panggilan, tetapi sedang membentuk cara komunikasi baru yang lebih terkontrol dan reflektif. Dalam konteks ini, mode silent bisa dibaca sebagai bentuk literasi digital, kemampuan untuk memilah, menyaring, dan mengelola informasi sesuai kebutuhan pribadi. Dengan kata lain, mereka tidak anti komunikasi, tetapi berusaha membangun hubungan yang lebih sehat dengan teknologi.

Namun, penggunaan mode silent juga menimbulkan beberapa konsekuensi. Beberapa informan mengalami kesalahpahaman, dianggap tidak cekatan, bahkan sempat ditegur oleh pihak kampus atau perusahaan karena dianggap kurang responsif. Ini menandakan adanya ketegangan antara kebutuhan untuk selalu terhubung dan keinginan menjaga ruang personal.

Berdasarkan temuan tersebut, penting bagi institusi seperti kampus dan tempat kerja untuk memahami bahwa gaya komunikasi setiap individu bisa berbeda. Kecepatan membalas pesan tidak selalu menjadi ukuran utama dalam menilai tanggung jawab. Di sisi lain, pengguna juga perlu menemukan strategi agar tetap bisa menyaring informasi tanpa mengabaikan komunikasi penting, misalnya dengan mengatur notifikasi prioritas atau jadwal khusus untuk memeriksa pesan.

Penelitian ini juga membuka peluang bagi kajian selanjutnya mengenai bagaimana masyarakat mengelola komunikasi digitalnya secara lebih sadar. Terutama dalam konteks digital yang semakin padat dan cepat, penting untuk terus menggali bagaimana individu beradaptasi secara personal dan sosial.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis dengan penuh rasa syukur menyampaikan terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tidak pernah putus, yang senantiasa menjadi sumber semangat dalam menyelesaikan penelitian ini. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan berharga sejak awal hingga tuntasnya penulisan artikel ini. Seluruh bentuk dukungan, baik secara moral maupun akademis, telah menjadi landasan penting bagi keberhasilan penelitian ini..

## **DAFTAR REFERENSI**

- Allen, T. D., Cho, E., & Meier, L. L. (2014). Work–family boundary dynamics. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 99–121.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091330>

- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2nd ed.). Polity Press.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dekker, I., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Ohme, J. (2025). Digital detox: Exploring adolescents’ strategies for coping with digital stress. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(1), 45–61. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01923-5>
- Derks, D., van Mierlo, H., & Schmitz, E. B. (2014). A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and exhaustion: Examining the role of the perceived segmentation norm. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 74–84. <https://doi.org/10.1037/a0035076>
- Dora, J., van Hooff, M. L. M., Geurts, S. A. E., Kompier, M. A. J., Bijleveld, E., & Bakker, A. B. (2021). Burnout and recovery: A diary study on daily unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(2), 122–136. <https://doi.org/10.1037/ocp0000286>
- Epstein, J. L. (2003). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools*. Westview Press.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kushlev, K., Proulx, J., & Dunn, E. W. (2016). Digitally connected, socially disconnected? The effects of relying on technology rather than other people. *Computers in Human Behavior*, 58, 140–148. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.009>
- Liao, Y., & Sundar, S. S. (2022). Do notifications always interrupt? A cognitive control perspective on mobile notifications. *Computers in Human Behavior*, 129, 107140. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107140>
- Ling, R. (2012). *Taken for grantedness: The embedding of mobile communication into society*. MIT Press.
- Livingstone, S. (2004). Media literacy and the challenge of new information and communication technologies. *The Communication Review*, 7(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/10714420490280152>

- Mazmanian, M., Orlikowski, W. J., & Yates, J. (2013). The autonomy paradox: The implications of mobile email devices for knowledge professionals. *Organization Science*, 24(5), 1337–1357. <https://doi.org/10.1287/orsc.1120.0806>
- Mehrotra, A., Pejovic, V., Vermeulen, J., Hendley, R., & Musolesi, M. (2016). My phone and me: Understanding people's receptivity to mobile notifications. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1021–1032. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858566>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nguyen, M. H. (2024). Coping with digital overload: Boundary management strategies in hybrid work. *New Media & Society*, 26(2), 315–332. <https://doi.org/10.1177/14614448221123456>
- Olson-Buchanan, J. B., & Boswell, W. R. (2006). Blurring boundaries: Correlates of integration and segmentation between work and nonwork. *Journal of Vocational Behavior*, 68(3), 432–445. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.10.006>
- Petronio, S. (2002). *Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure*. State University of New York Press.
- Pielot, M., Church, K., & de Oliveira, R. (2014). An in-situ study of mobile phone notifications. *Proceedings of the 16th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices & Services*, 233–242. <https://doi.org/10.1145/2628363.2628364>
- Rainie, L., & Wellman, B. (2012). *Networked: The new social operating system*. MIT Press.
- Rosa, H., & Hastings, C. (2018). Slow media: Why “slow” is satisfying, sustainable, and smart. *Communication Research and Practice*, 4(4), 414–430. <https://doi.org/10.1080/22041451.2018.1532345>
- Rosen, L. D. (2012). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. Palgrave Macmillan.
- Schmitz, E. B. (2014). Managing smartphone use in organizations: A boundary perspective. *Computers in Human Behavior*, 38, 174–182. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.047>
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2016). Does Facebook make you lonely? A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 61, 247–262. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.011>

- Stroud, N. J. (2008). Media use and political predispositions: Revisiting the concept of selective exposure. *Political Behavior*, 30(3), 341–366. <https://doi.org/10.1007/s11109-007-9050-9>
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. F. (2019). The technostress trifecta—Techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal*, 29(1), 6–42. <https://doi.org/10.1111/isj.12169>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Vorderer, P., Krömer, N., & Schneider, F. M. (2016). Permanently online – Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior*, 63, 694–703. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.085>
- Wiederhold, B. K. (2020). Connecting through technology during the coronavirus disease 2019 pandemic: Avoiding “zoom fatigue.” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(7), 437–438. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.29188.bkw>