

# Detoksifikasi media sosial di era konektivitas konsta: analisis fenomenologi interpretatif pada pengguna Instagram di kalangan usia muda = Social media detox in an era of constant connectivity: interpretative phenomenological analysis of Instagram users in the youth demographic

Kurnia Latif Maulani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20514025&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Fenomena detoksifikasi Instagram merupakan fenomena kontemporer dimana pengguna menjauhi Instagram selama kurun waktu tertentu karena penggunaannya telah menjadi negatif bagi dirinya baik secara fisik maupun mental. Penelitian ini mencoba mengeksplorasi motivasi, reflektivitas pengalaman, dan pengaruh dari detoksifikasi Instagram terhadap konsumsi media sosial individu di masa depan. Menggunakan pendekatan analisis fenomenologi interpretatif (IPA) melalui wawancara mendalam dengan 3 individu yang mewakili generasi digital, peneliti menemukan bahwa partisipan memutuskan untuk melakukan detoksifikasi Instagram karena adanya paparan yang tinggi akan hidup orang lain melalui Instagram, adanya persepsi bahwa Instagram bukanlah ruang aman bagi partisipan, serta munculnya perasaan beban saat Instagram menjadi sebuah kewajiban. Selama proses refleksi pengalaman detoksifikasi Instagram, partisipan juga menemukan bahwa mereka tetap dapat menjalani hidupnya dengan baik tanpa Instagram, berhenti membandingkan hal yang sedang mereka sedang jalani, dan menyadari tidak ada hal-hal yang benar-benar mereka lewatkan. Partisipan juga mengembangkan pemaknaan yang lebih baik akan waktu, ruang, dan diri setelah selesainya periode detoksifikasi Instagram, sehingga dapat mengendalikan perilaku media sosialnya secara lebih sehat di masa depan

.....Instagram detox is a relatively new phenomenon where Instagram users refrains from using Instagram for a certain period of time because it has negative effects on their mental and physical state. This thesis attempts to explore the motivation, reflective experience, and impact of Instagram detox to the participant's future social media consumption. Using Interpretative Phenomenology Analysis approach through in-depth interviews with 3 participants who are part of digital natives, it was found that participants decide to do Instagram detox because there's a high exposure to other people's life through Instagram, a perception that Instagram is not their safe place, as well as a heavy feeling that comes when Instagram becomes an obligation. When reflecting about their Instagram detox experience, participants also found that they still live well without Instagram, stop comparing the things that they were experiencing, and realize that they did not really miss out on anything. Participants also develop a better sense of time, space, and self after Instagram detox period, thus they can control their future social media behavior in a healthier way.