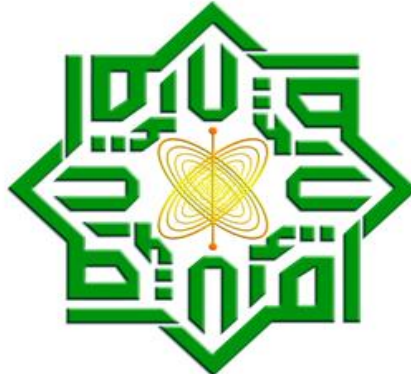


**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



No : 6500/KOM-D/SD-S1/2024

**MOTIVASI DETOKS MEDIA SOSIAL SEBAGAI REAKSI EFEK
NEGATIF MEDIA SOSIAL OLEH MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI
UIN SUSKA RIAU**

UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi (S. I. Kom)

Oleh :

WILDA HASANA H

NIM : 11840321975

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU**

1445 H / 2024 M



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampai - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

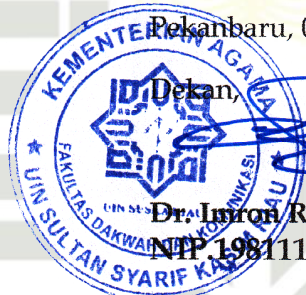
Nama : Wilda Hasanah
NIM : 11840321975
Judul : Motivasi Detoks Media Sosial Sebagai Reaksi Terhadap Efek Negatif Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau)

Telah dimunaqasyahkan pada Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 08 Desember 2023

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Ikom. pada Strata Satu (S1) Program Studi Ilmu Komunikasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 04 April 2024



Dekan,
Dr. Imron Rosidi, S.Pd, M.A
NIP. 19811118 200901 1 006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

Sekretaris/ Penguji II,

Dr. Elfiandri, S.Ag., M.Si
NIP. 19700312 199703 1 006

Assyari Abdullah, M. I.Kom
NIP. 19860510 202321 1 026

Yudhi Martha Nugraha, S. Sn., M. Ds
NIP.19790326 200912 1 002

Penguji IV,

Julis Suriani, M. I.Kom
NIK. 130 417 019

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Cipta Diindungi Undang-Undang

1. arang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

2. arang hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

3. arang tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

4. arang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Wilda Hasanah
NIM : 11840321975
Judul : Detoks Media Sosial Pada Relasi Antarpersonal Pengguna (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Detoks Media Sosial)

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Senin
Tanggal : 5 Desember 2022

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Ilmu Komunikasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 22 Februari 2023

Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,

Febby Amelia Trisakti, M. Si
NIP.19940213 201903 2 015

Penguji II,

Suardi, M. I. Kom
NIP. 19780912 201411 1 003

Dilindungi Undang-Undang

© H a c i p t a m i l i k U I N S u s k a R i a u

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Penguji hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Penguji tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
c. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pekanbaru, 29/November/2023



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No. : Nota Dinas
Lampiran : 1 (satu) Eksemplar
Hal : Pengajuan Sidang Sarjana

Kepada yang terhormat,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
di-
Tempat.

Assalamua'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Dengan Hormat,

Setelah kami melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap skripsi Saudara:

Nama : Wilda Hasanah
NIM : 11840321975
Judul Skripsi : Motivasi Detoks Media Sosial Sebagai Reaksi Terhadap Efek Negatif Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau)


Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasyahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom.)

Harapan kami semoga dalam waktu dekat yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

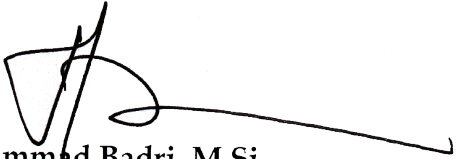
Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatian Bapak, diucapkan terima kasih.

Wassalamua'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Pembimbing,


Assyari Abdullah, M. I.Kom
NIP. 19860510 202321 1 026

Mengetahui :
Ketua Prodi Ilmu Komunikasi,


Dr. Muhammad Badri, M.Si.
NIP. 19810313 201101 1 004

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**MOTIVASI DETOKS MEDIA SOSIAL SEBAGAI REAKSI TERHADAP
EFEK NEGATIF MEDIA SOSIAL (STUDI KASUS MAHASISWA ILMU
KOMUNIKASI UIN SUSKA RIAU)**

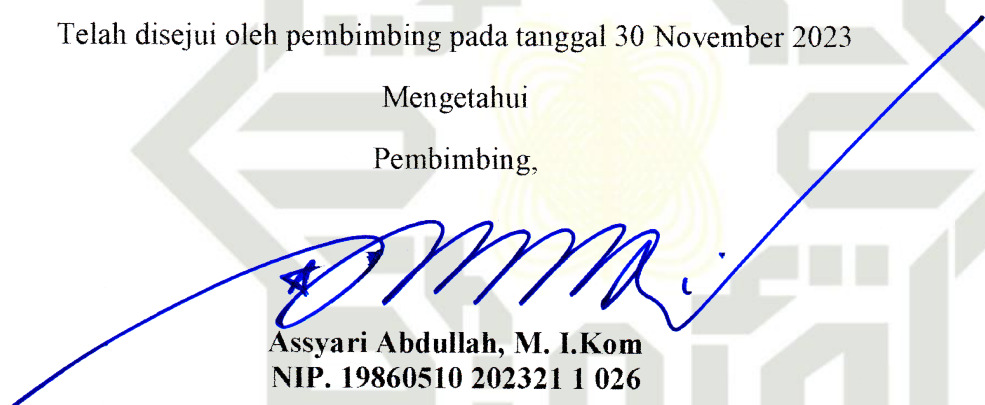
Disusun oleh:

WILDA HASANA H
NIM : 11840321975

Telah disejui oleh pembimbing pada tanggal 30 November 2023

Mengetahui


Pembimbing,



Assyari Abdullah, M. I.Kom
NIP. 19860510 202321 1 026

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Dr. Muhammad Badri, M.Si.
NIP. 19810313 201101 1 004



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Wilda Hasanah
NIM : 11840321975
Tempat/Tgl.Lahir : Pekanbaru, 11 Juni 1999
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Prodi : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Motivasi Detoks Media Sosial Sebagai Reaksi Terhadap Efek Negatif Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi Uin Suska Riau)

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulis Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya menyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 08 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Wilda Hasanah
NIM. 11840321975

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Nama : Wilda Hasanah
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Judul : Motivasi Detoks Media Sosial Sebagai Reaksi Terhadap Efek Negatif Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau)

Dalam era digital, media sosial telah memberikan dampak positif, namun penggunaannya juga membawa dampak negatif. Detoks media sosial muncul sebagai upaya mengatasi dampak negatif tersebut. Fenomena detoks media sosial, yang tergabung dalam konsep *digital detox*. Penelitian ini menggunakan teori *Media Resistance*, di mana detoks digital berdiri dalam tradisi resistensi media dan teknologi. Fenomena ini sudah banyak diketahui dan dilakukan oleh banyak orang, termasuk mahasiswa, menjadi fokus penelitian ini, khususnya pada mahasiswa Ilmu Komunikasi di UIN Suska Riau.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian ini mencoba untuk mengeksplorasi motivasi detoks media sosial menurut Miksch dan Schulz. Data didapatkan melalui metode wawancara dengan 7 partisipan dan 1 orang informan. Hasil temuan yang didapatkan menunjukkan bahwa motivasi seluruh partisipan untuk melakukan detoks digital merupakan reaksi dari efek negatif media sosial di antaranya kontrol diri, meningkatkan kinerja, meningkatkan kesejahteraan, hadir dalam momen, dan memelihara hubungan, hal ini berdasarkan dengan penelitian terdahulu.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Name : Wilda Hasanah
Department : Communication Science
Title : *Motivation for Social Media Detox as a Reaction to the Negative of Social Media (Case Study of Communication Science Students at UIN Suska Riau)*

In the digital era, social media has brought about positive impacts, but its usage has also led to negative consequences. Social media detox has emerged as an effort to address these negative impacts. The phenomenon of social media detox is encompassed within the concept of digital detox. This study adopts the Media Resistance theory, wherein digital detox stands within the tradition of resisting media and technology. This phenomenon is well-known and practiced by many individuals, including students, making it the focus of this research, particularly among Communication Science students at UIN Suska Riau.

The research employs a qualitative approach with a case study method. It seeks to explore the motivations behind social media detox according to Miksch and Schulz. Data were gathered through interviews with 7 participants and 1 informant. The findings indicate that the motivations of all participants for engaging in digital detox include self-control, performance improvement, well-being enhancement, being present in the moment, and maintaining relationships. These motivations align with previous research in the field.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR


Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas segala berkah dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Motivasi Detoks Media Sosial Sebagai Reaksi Terhadap Efek Negatif Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau)” ini dapat diselesaikan sesuai yang di harapkan sebagaimana mestinya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dalam penulisan skripsi peneliti menyadari bahwa banyak terdapat kekurangan-kekurangan, baik dalam segi materi ataupun dalam teknis penulisannya. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti berharap kritik dan juga saran dari pembaca yang berniat membangun, demi terbentuknya sebuah karya tulis ilmiah yang sempurna.

Selama penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat pengetahuan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak yang telah membantu hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Terkhusus kepada Ayahanda **Amrizal** dan Ibunda **Mai Sarah**, yang menjadi alasan utama peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan. Terimakasih untuk setiap tetes peluh, keringat serta air mata, skripsi ini merupakan salah satu balasan kecil, bukti cinta untuk setiap pengorbanan kalian. Terima kasih juga kepada saudara dan saudari kandung saya **Aulia Rahman**, **Afdal Tholib** dan **Suci Mutiara** yang secara tidak langsung juga turut mendoakan dan menyemangati peneliti dalam proses pembuatan skripsi.

Ucapan terimakasih ini peneliti sampaikan juga kepada insan-insan yang telah memberikan semangat, dukungan, saran dan masukan, serta bimbingan. Untuk itu melalui rangkaian kata dalam skripsi ini, peneliti mengungkapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M. Ag. selaku Rektor UIN Suska Riau.
2. Ibu Dr. Hj. Helmiati, M.Ag selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. H. Mas'ud Zein, M.Pd selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Edi Erwan, S.Pt., M.Sc., Ph.D selaku Wakil Rektor III.
3. Bapak Dr. Imron Rosidi, S.Pd., M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Bapak Dr. Masduki, M.Ag, Bapak Dr. Toni Hartono, M.Si, Bapak Dr. H. Arwan, M.Ag, selaku Wakil Dekan I, II, III Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau.
5. Bapak Dr. Muhammad Badri, SP., M.Si dan Bapak Artis, M.Ag., M.I.Kom selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau.
6. Bapak Assyari Abdullah, S.Sos., M.I.Kom selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, ilmu serta waktu luang kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak, Zulkarnaini S.Ag., M.Ag selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan arahan dan masukan terhadap peneliti.
8. Segenap Bapak/Ibu Dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau yang telah memberikan ilmu, berbagi pengalaman, dan nasihat-nasihat yang terbaik kepada penulis.
9. Seluruh Staff Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan Prodi Ilmu Komunikasi yang telah membantu di bidang akademik dan kemahasiswaan.
10. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu dan mencari pengalaman berharga di kampus ini.
11. Untuk informan penelitian peneliti, yaitu Khumar Mahendra, Puspita Sari, Rindy Ariska, Winda Julianti dan Windie Sya'adah, terimakasih telah meluangkan waktunya membantu kelancaran dalam penelitian ini dan bersedia berbagi pengalaman kepada peneliti.
12. Terimakasih kepada teman teman yang InsyaAllah dirahmati Allah, Dede Winingsih, Delfi Ana Harahap, dan Kiki Veronika sudah meluangkan waktunya untuk mendukung dan memberikan semangat kepada peneliti selama proses pengerjaan skripsi.
13. Teman-teman organisasi Gagasan, terima kasih telah memberikan waktu, ilmu dan pengalamannya selama penulis menjalani jenjang perkuliahan.

Pekanbaru, 27 September 2023
Peneliti

Wilda Hasanah

118403211975

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Penegasan Istilah.....	6
1.2.1 Detoks Media Sosial.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
1.5.1 Kegunaan Akademik.....	6
1.5.2 Kegunaan Praktis.....	6
1.5.3 Kegunaan Sosial.....	7
1.6 Sistematika Penulisan.....	7
BAB 1: Pendahuluan.....	7
BAB II: Tinjauan Pustaka.....	7
BAB III: Metodologi Penelitian.....	7
BAB II.....	9
2.1 Kajian Terdahulu.....	9
2.2 Landasan Teori.....	13
2.2.1 Media Sosial.....	13
2.2.2 Detoks Media Sosial.....	15
2.2.3 Teori Resistensi Media.....	16
2.2.4 Motivasi Detoks Media Sosial.....	21
2.3 Kerangka Pemikiran.....	22
BAB III.....	30
METODOLOGI PENELITIAN.....	30
4.1 Desain Penelitian.....	30
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.2 Objek dan Subjek Penelitian.....	31
3.3 Sumber Data Penelitian.....	31

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.3.1 Data Primer	31
3.3.2 Data Sekunder.....	31
3.3.3 Informan Penelitian.....	32
3.4 Informan Ahli	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.5.1 Observasi Langsung.....	34
3.5.2 Dokumentasi	34
3.5.3 Wawancara.....	34
3.5.4 Uji Validitas	34
3.6 Teknik Analisis Data	35
BAB IV	36
GAMBARAN UMUM	36
4.1 Sejarah Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN Suska Riau).....	36
4.2 Visi, Misi dan Tujuan Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau.....	37
4.2.1 Visi.....	37
4.2.2 Misi	37
4.2.3 Tujuan	38
4.3 Deskripsi Informan.....	38
BAB V.....	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
5.1 Hasil Penelitian.....	41
5.1.1 Motivasi Detoks Media Sosial.....	43
5.2 Pembahasan	64
5.2.1 Resistensi Media pada Detoks Digital	65
5.2.2 Motivasi Detoks Media Sosial.....	67
BAB VI.....	76
6.1 Kesimpulan.....	76
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78

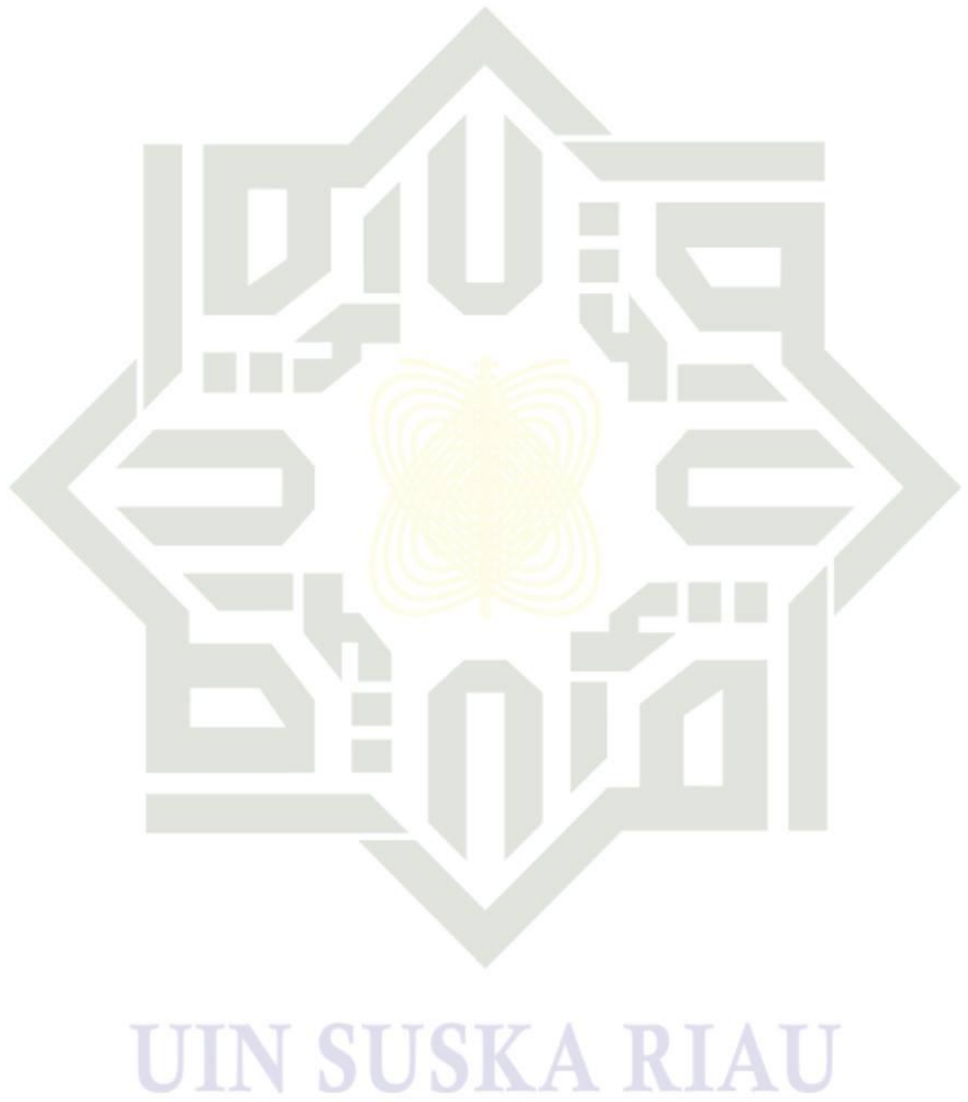
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran.....	23
----------------------------------	----



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Informan	33
-----------------------------------	----

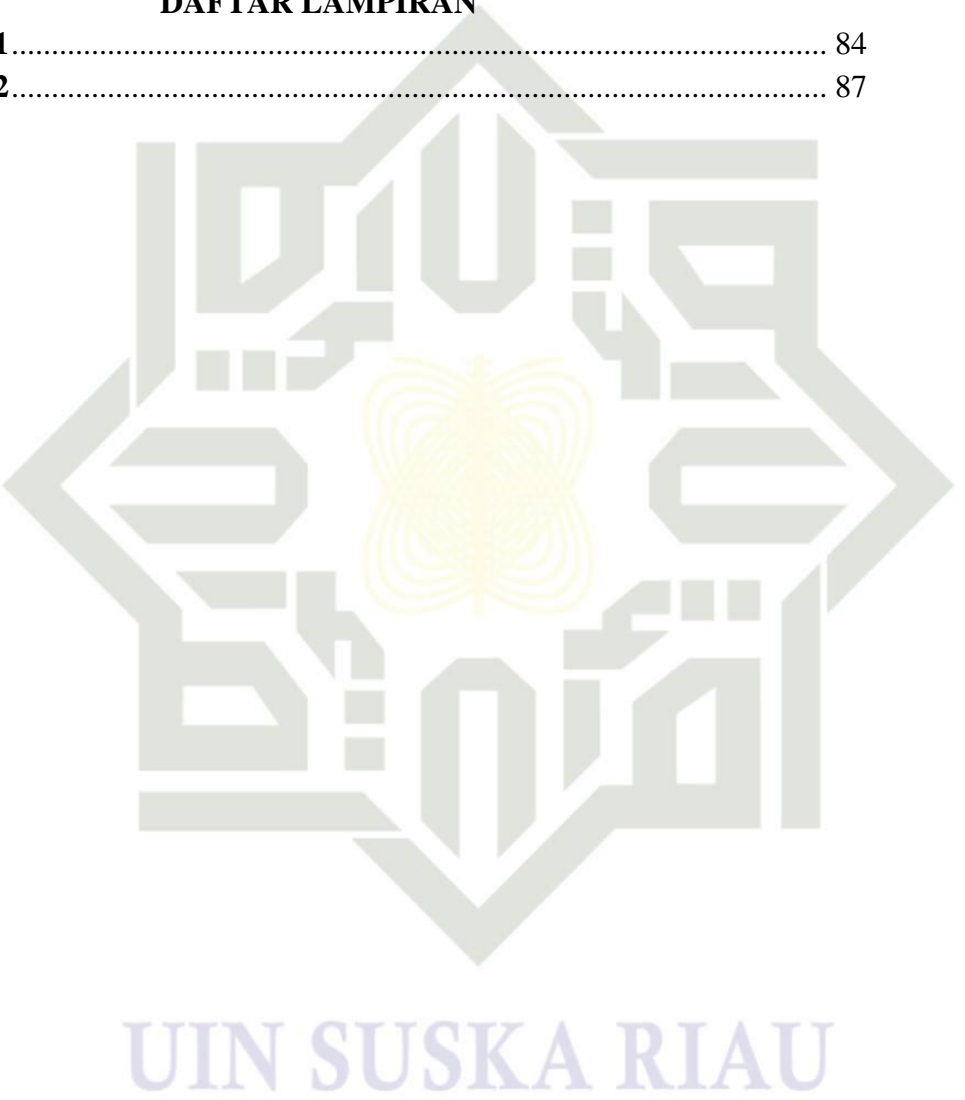


UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN	
LAMPIRAN 1	84
LAMPIRAN 2	87

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Media sosial merupakan salah satu fenomena dan salah satu kegiatan paling populer saat ini. Pendapat tersebut dibuktikan dari hasil survey Wearesocial Hootsuit 2022 yang menunjukkan terdapat 4,62 milyar pengguna media sosial aktif dari total 7,91 milyar populasi di dunia. Indonesia memiliki pengguna aktif media sosial sebanyak 191,4 juta atau sebesar 68,9 persen dari total populasi Indonesia, jumlah tersebut naik 12,6% dari survei sebelumnya. Adapun enam teratas penggunaan media sosial yang paling banyak adalah Whatsapp (88,7%), Instagram (84,8%), Facebook (81,3%), Tiktok (63,1%), Telegram (62,8%), (58,3%) selain itu di bawah 50%.¹

Media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Adapun dampak positif media sosial seperti yang dipaparkan oleh Nasrullah, media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual. Dalam media sosial, tiga bentuk yang merujuk pada makna bersosial adalah pengenalan (*cognition*), komunikasi (*communicate*) dan kerjasama (*cooperation*).² Menurut Heidi Cohen dalam Liliweri media sosial merupakan platform yang memungkinkan para pengguna web berinteraksi dan berpartisipasi dalam pembuatan content lalu berkomentar sesuai dengan keberadaan mereka maupun masyarakat umum.³ Menurut Van Dijk (dalam Nasrullah, 2015), “media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Oleh karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial.”⁴

Selain kelebihan yang dimiliki oleh media sosial, sebagian pengguna media sosial juga merasakan dampak negatif dari penggunaan media sosial. Adapun dampak negatif dari media sosial yang dipaparkan oleh Siddiqui dan Singh seperti ketagihan, masalah privasi, membuang waktu, mempengaruhi perilaku negatif

¹ Digital 2022: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights,” accessed November 7, 2022, <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>.

² Rulli Nasrullah, *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Sositologi*. (Bandung: Smbiosa Rekatama Media, 2017).

³ Liliweri, *Komunikasi antarpersonal* (Jakarta : Prenadamedia Group, 2017).

⁴ Rulli Nasrullah, *Media Sosial : Perspektif Komunikasi, Budaya Dan Sositologi*, 3rd ed. (Smbiosa Rekatama Media, 2017).

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Ditindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bagi remaja, dan lain lain.⁵Penggunaan yang berlebihan di antara beberapa pengguna dapat menjadi masalah dan berdampak negatif pada pendidikan, psikologis, sosial, dan/atau kesejahteraan fisik.⁶Kecanduan media sosial dihubungkan dengan usia muda, perempuan, tidak sedang menjalin hubungan, mahasiswa, pendapatan rendah, dan self esteem yang rendah.⁷

Penelitian Handikasari, Jusup, & Johan menyatakan mahasiswa termasuk salah satu kelompok pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak pengguna media sosial. Berdasarkan hasil survey pengguna media sosial mencapai persentase 89,7%, pada kelompok mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun memiliki jumlah terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya.⁸Hasil survei dari *Global Web Index* tahun 2019 menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial pada kelompok usia mahasiswa selama 3.26 jam perhari.⁹

Studi mengungkapkan bahwa mahasiswa adalah pengguna media sosial yang lebih rentan terhadap kecanduan dibandingkan kelompok komunitas lainnya. Mahasiswa berada pada fase *emerging adult*, yaitu masa transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis.¹⁰ Mahasiswa yang mengalami gejala kecanduan media sosial tingkat tinggi seringkali mengalami penurunan prestasi akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami gejala kecanduan media sosial.¹¹

Melihat dampak yang dirasakan dari media sosial memunculkan sebuah tren, dimana seseorang memilih untuk berhenti sejenak menggunakan satu atau lebih jenis media sosial atau biasa disebut “detoks media sosial” atau *social media detox*. Tren ini muncul, sebagai upaya pengobatan bagi pengguna teknologi

⁵ Sabnoor Siddiqui and Tajinder Singh, “Social Media Its Impact with Positive and Negative Aspects,” *International Journal of Computer Applications Technology and Research* 5, no. 2 (February 4, 2016): 71–75, <https://doi.org/10.7753/IJCATR0502.1006>.

⁶ Jjie R. Ancis, “The Age of Cyberpsychology: An Overview.,” *Technology, Mind, and Behavior* 1, no. 1 (September 18, 2020), <https://doi.org/10.1037/tmb0000009>.

⁷ Cecilie Schou Andreassen, Ståle Pallesen, and Mark D. Griffiths, “The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey,” *Addictive Behaviors* 64 (January 1, 2017): 287–93, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.

⁸ Pra Hayuning Handikasari, Innawati Jusup, and Andrew Johan, “HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN GEJALA DEPRESI MAHASISWA KEDOKTERAN” 7, no. 2 (2018).

⁹ Simon Kemp, “Digital in 2019: Global Internet Use Accelerates,” *We Are Social UK*, January 31, 2019, <https://wearesocial.com/uk/blog/2019/01/digital-in-2019-global-internet-use-accelerates/>.

¹⁰ Siti Hartinah, Aat Sriati, and Cecep Eli Kosasih, “Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran,” no. 1 (2019).

¹¹ Hartinah, Sriati, and Kosasih.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

khususnya media sosial yang berlebihan.¹² *Detox (Deleting Toxic)* adalah istilah yang seringkali digunakan dalam dunia kesehatan dalam membuang zat buruk dari tubuh. Schonebeck menyatakan sebenarnya seseorang memiliki kekuatan untuk mengendalikan penggunaan teknologi tersebut. Beristirahat dari penggunaan teknologi merupakan salah satu bentuk pengendalian diri terhadap teknologi.¹³

Jorge dan Zhou (dalam Scheppe dan Seiffen 2022) menyebutkan penurunan jumlah pengguna aktif dapat diamati saat ini, meninggalkan platform media sosial dalam dilemma. Saat ini, banyak pengguna mengurangi waktu yang dihabiskan online, putuskan sambungan dari platform untuk sementara, atau bahkan hentikan penggunaannya permanen.¹⁴ Konektivitas online terus-menerus dapat berdampak negatif pada pengalaman pengguna dengan perangkat penghubung elektronik dan menghasilkan keinginan untuk sementara waktu menahan diri dari penggunaan teknologi komunikasi.¹⁵ Berdasarkan survei eksplorasi Ganito & Jorge (2018) di Portugal, sebagian besar dari 24% orang yang mencoba berhenti menggunakan Internet untuk sementara waktu mengatakan bahwa mereka ingin melakukan hal lain di waktu luang mereka, lebih dari sekadar menghabiskan waktu bersama keluarga atau teman.¹⁶

Di Indonesia fenomena detoks media sosial mulai sering digaungkan melalui artikel media online seperti Media Kompas.¹⁷ Selain itu, beberapa pesohor nasional maupun internasional juga kerap menggaungkan pengalaman detoks media sosial mereka. *People* mencatat ada 26 selebritas yang memilih untuk menutup akun atau vakum dari media sosial atau disebut detoks media sosial.

¹² Ofir Turel and Isaac Vaghefi, "Social Media Detox: Relapse Predictors," *Psychiatry Research* 284 (February 2020): 112488, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112488>.

¹³ Sarita Yardi Schoenebeck, "Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media," in *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (CHI '14: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Toronto Ontario Canada: ACM, 2014), 773–82, <https://doi.org/10.1145/2556288.2556983>.

¹⁴ Matiena Marie Scheppe and Anna Luise Seiffen, "Is It Time for a Social Media Detox? Understanding the Journey of Intermittent Discontinuance of Instagram among Gen Y" (JONKÖPING, 2022).

¹⁵ Sri Wahyuning Astuti and Dyah Sri Subandiah, "Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital)," *PROMEDIA (PUBLIC RELATION DAN MEDIA KOMUNIKASI)* 6, no. 2 (December 30, 2020), <https://doi.org/10.52447/promedia.v6i2.4071>.

¹⁶ Carla Ganito and Ana Jorge, "On and Off: Digital Practices of Connecting and Disconnecting across the Life Course" (Association of Internet Researchers, 2018), <http://spir.aoir.org>.

¹⁷ "Jaga Kesehatan Mental Lewat Webinar 'Anyaman Jiwa: Social Media Detox,'" accessed November 8, 2022, <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/04/09/080000120/jaga-kesehatan-mental-lewat-webinar-anyaman-jiwa--social-media-detox->.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nama-nama seperti Ed Sheeran, Kendall Jenner, Justin Bieber, Ariana Grande, Rihanna dan Taylor Swift.¹⁸

Artis nasional Eva Celia juga melakukan detoks media sosial yang dimulai sejak 25 Desember 2017 hingga 2 Januari 2018. Eva menyadari sudah kecanduan media sosial, hingga melupakan prioritas dan menjadi gangguan yang besar dalam hubungan terhadap sesama dan diri sendiri. Gangguan lainnya, Eva sering membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga mengkhawatirkan akan menjadi racun bagi dirinya. Eva merasakan dampak positif sebagai hasil dari detoks media sosial, ia menjadi lebih kreatif, produktif dan bisa berinteraksi lebih baik dengan orang-orang sekitar tanpa harus sibuk sendiri dengan *smartphone*.¹⁹

Dari serangkaian efek negatif media sosial, menimbulkan sikap kritis dan penolakan terhadap media sosial berupa detoks media sosial, maka teori yang menjadi acuan pada penelitian ini adalah teori *Media Resistance*. Penelitian Syversten menyatakan bahwa resistensi media merupakan tindakan dan sikap negatif terhadap media.²⁰ Ia memaparkan bahwa resistensi media berkembang seiring perkembangan teknologi, dari masa media cetak hingga media digital saat ini. Mullaney menyebutkan, resistensi media bersinggungan dengan teori praktik, memperluas teori ke ranah “tidak melakukan”.²¹ Dipaparkan oleh Bauer, penentang (*resister*) media merasa ada sesuatu yang salah, baik secara pribadi maupun kolektif, dan berpendapat bahwa teknologi komunikasi memperburuk “pikiran sarang”.²²

Detoksifikasi media sosial umumnya disebut sebagai “tidak digunakannya media sosial”, dan berada di bawah payung “*Digital Detox*”, dengan fokus khusus pada mencabut dari media sosial.²³ Detoksifikasi digital dapat didefinisikan sebagai pemutusan berkala dari media sosial atau online, atau strategi untuk

¹⁸ “26 Stars Who Quit Social Media ... and How Long They Stayed Away,” *Peplemag*, accessed November 8, 2022, <https://people.com/celebrity/stars-who-quit-social-media-justin-bieber-leslie-jones/>.

¹⁹ “Cerita Eva Celia Yang Merasa Lebih Positif Setelah Detoks Media Sosial Dan Puasa Main Gadget,” accessed November 8, 2022, <https://www.grid.id/read/04185376/cerita-eva-celia-yang-merasa-lebih-positif-setelah-detoks-media-sosial-dan-puasa-main-gadget->.

²⁰ Kine Syversten, *Media Resistance* (Cham: Springer International Publishing, 2017), <https://doi.org/10.1007/978-3-319-46499-2>.

²¹ Jamie L. Mullaney, *Everyone Is NOT Doing It: Abstinence and Personal Identity* (Chicago, IL: University of Chicago Press, 2005), <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/E/bo3636426.html>.

²² Martin Bauer, “Resistance to New Technology and Its Effects on Nuclear Power, Information Technology and Biotechnology,” in *Resistance to New Technology*, ed. Martin Bauer, 1st ed. (Cambridge University Press, 1995), 1–42, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511563706.002>.

²³ Astuti and Subandiah, “Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital),” December 30, 2020.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengurangi keterlibatan media digital.²⁴ *Digital detox* mengacu pada periode waktu di mana seseorang secara sukarela menahan diri untuk tidak menggunakan perangkat digital seperti *smartphone*, komputer, dan platform media sosial. *Digital detox* berdiri dalam tradisi resistensi media dan teknologi yang menyerupai reaksi terhadap telepon, bioskop, televisi dan teknologi komunikasi lainnya.²⁵ Nilai-nilai dalam detoks digital juga menyerupai konsep awal dalam resistansi media.²⁶

Kamus Oxford mendefinisikannya sebagai periode waktu di mana seseorang menahan diri dari menggunakan perangkat elektronik seperti *smartphone* atau komputer, dianggap sebagai kesempatan untuk mengurangi stres atau fokus pada interaksi sosial di dunia fisik. Detoksifikasi media sosial menerapkan prinsip yang sama pada interupsi sadar atau pembatasan penggunaan platform media sosial secara eksklusif. Terlepas dari perbedaan ruang lingkup yang jelas ini, detoksifikasi media digital dan media sosial sering digunakan secara bergantian. Huffington Post yang banyak dibaca mengklaim bahwa detoksifikasi memiliki manfaat pada kesejahteraan mental, konektivitas sosial, produktivitas profesional, dan proses kognitif.²⁷

Berawal dari fenomena yang sudah dijelaskan sebelumnya, dan dalam usaha memberi perhatian pada penelitian bahwa detoks media sosial sebagai respon dari efek negatif media sosial. Peneliti bermaksud meneliti apa saja alasan dibalik seseorang melakukan detoks media sosial, khususnya mahasiswa sebagai salah satu kelompok pengguna terbanyak media sosial di Indonesia. Ada banyak faktor yang menjadikan detoks media sosial penting atau mengapa seseorang memilih untuk melakukan detoks media sosial.

Dalam hal ini, orang-orang dapat memilih antara menyepelekan dampak negatif media sosial dengan melakukan pembatasan atau istirahat bermedia sosial. Melalui penelitian ini penulis ingin memaparkan motivasi yang dilakukan karena berbagai efek negatif yang diterima oleh pengguna sehingga detoks media sosial dilakukan. Woodstock berasumsi bahwa melakukan detoks digital dapat mendapatkan kesadaran terhadap dampak terutama negatif dari penggunaan

²⁴ Trine Syvertsen and Gunn Enli, "Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity," *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies* 26, no. 5–6 (December 2020): 1269–83, <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>.

²⁵ Sri Wahyuning Astuti and Dyah Sri Subandiah, "Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital)," *PROMEDIA (PUBLIC RELATION DAN MEDIA KOMUNIKASI)* 6, no. 2 (December 30, 2020), <https://doi.org/10.52447/promedia.v6i2.4071>.

²⁶ Trine Syvertsen and Gunn Enli, "Digital Detox: Media Resistance and the Promise of Authenticity," *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies* 26, no. 5–6 (December 2020): 1269–83, <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>.

²⁷ Marie Scheppe and Luise Seiffen, "Is It Time for a Social Media Detox? Understanding the Journey of Intermittent Discontinuance of Instagram among Gen Y."

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

media.²⁸ Sehingga penelitian ini dapat memberi kesadaran bagi masyarakat terhadap paparan media sosial dan menjadi lebih bijak terhadap penggunaan media sosial.

1.2 Penegasan Istilah

1.2.1 Detoks Media Sosial

Menurut Turel and Vaghefi, detoks media sosial atau *social media detox* adalah tren dimana seseorang memilih untuk berhenti sejenak menggunakan satu atau lebih jenis media sosial. Tren ini muncul, sebagai upaya pengobatan bagi pengguna teknologi khususnya media sosial yang berlebihan dan sebagai pengobatan untuk berbagai psikopatologi atau psikologi abnormal, meskipun masih memerlukan kajian lebih dalam.²⁹

Detox adalah istilah yang seringkali digunakan dalam dunia kesehatan dalam membuang zat buruk dari tubuh. Berbeda dengan *detox* diet yang membuang racun dari dalam tubuh, *detox social media* justru membantu membuang semua racun yang mengganggu mental, sehingga kita terbangun dan hidup dalam realita.³⁰

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana motivasi mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska detoks media sosial?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini, peneliti ingin mengeksplorasi motivasi seseorang melakukan detoks media sosial.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Akademik

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam memberikan pengembangan serta memberikan referensi baru terhadap penelitian mengenai penggunaan media sosial terutama detoks media sosial di UIN Sultan Syarif Kasim, mengingat belum ada penelitian skripsi yang mengangkat tema detoks media sosial di UIN Suska.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Secara praktis penelitian ini akan ikut serta memberikan pemahaman mengenai praktik detoks media sosial. Harapannya dengan mengetahui alasan

²⁸ Quise Woodstock, "Media Resistance: Opportunities for Practice Theory and New Media Research," 2014, 19.

²⁹ Turel and Vaghefi, "Social Media Detox."

³⁰ Astuti and Subandiah, "Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital)," December 30, 2020.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

alasan pengguna melakukan detoks media sosial akan memberikan gambaran lebih bagi pengguna media sosial untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan literasi mengenai penggunaan media sosial yang juga dapat menimbulkan berbagai efek negatif dari berbagai aspek.

1.6 Sistematika Penulisan

BAB I: Pendahuluan

Pada bab ini, terdapat pembahasan mengenai latar belakang, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II: Tinjauan Pustaka

Bab ini berisi hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, mulai kajian terdahulu yang dijadikan acuan penelitian, landasan teoritis yang dipergunakan, dan kerangka pikir penelitian.

BAB III: Metodologi Penelitian

Bab ini berisikan tentang pendekatan dan metode penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, informan penelitian, teknik pengumpulan data, validitas data dan teknik analisis data.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

Dari beberapa hasil penelusuran peneliti, terdapat beberapa penelitian lain yang berhubungan dengan judul peneliti. Hubungan dari penelitian ini dengan beberapa penelitiannya lainnya menyangkut variabel yang terdapat di judul peneliti yakni detoks media sosial dan efek negatif media sosial. Namun, apabila ditelaah lebih mendalam ada relevansi dan sisi yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

Penelitian pertama yang menjadi acuan peneliti yakni jurnal berjudul “*Characteristics of Social Media ‘Detoxification’ in University Students*”, oleh Joseph El-Khoury dkk, 2020. Penelitian ini menggunakan, skala Gangguan Media Sosial, metode yang digunakan untuk menilai kecanduan internet atau media sosial. Studi ini berfungsi sebagai percontohan untuk mengeksplorasi sejauh mana efek detoksifikasi media sosial pada mahasiswa sebagai subjek. Adapun variabelnya yakni detoksifikasi media sosial dengan dan variabel-variabel berikut: perubahan suasana hati yang negatif dan positif, produktivitas profesional yang lebih baik dan berkurang, hubungan yang lebih baik dan lebih buruk, peningkatan dan penurunan kecemasan, dan akhirnya tidur yang lebih baik dan lebih buruk. Hasil penelitian memperlihatkan adanya peningkatan Hubungan dengan Teman/Keluarga 10.3% dan Memburuknya Hubungan dengan Teman/Keluarga Mengurangi Kecemasan Menghitung Perubahan Negatif dalam Suasana Hati 2.9 %.

Adapun relevansinya dengan penelitian saya yakni adanya variabel detoksifikasi media sosial dengan efek-efek yang ditimbulkan media sosial. Selain itu, subjek dan objek yang digunakan pun sama yakni mahasiswa yang melakukan detoksifikasi media sosial dan kecanduan sebagai efek negatif media sosial. Perbedaan penelitian terletak pada metode yang digunakan, Joseph El-Khoury dkk. menggunakan metode kuantitatif sedangkan saya menggunakan metode kualitatif sehingga data yang disajikanpun akan berbeda. Selain itu, saya akan mengeksplorasi berbagai alasan seseorang melakukan detoks media sosial sedangkan, pada penelitian Joseph El-Khoury fokus pada kecanduan media sosial.³¹

Penelitian kedua, yang menjadi acuan peneliti yakni tesis berjudul “*Is it time for a Social Media Detox? Understanding the journey of intermittent discontinuance of Instagram among Gen Y*”, yang ditulis oleh Matiena Marie

³¹{Citation}

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Scheppe dan Anna Luise Seiffen, JÖNKÖPING University Mei 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi motivasi Generasi Y, pengalaman dan perasaan selama dan setelah melakukan detoks media sosial setelah 14 hari. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan data dengan cara dokumentasi dari buku harian detoks media sosial, wawancara mendalam dan diskusi kelompok. Metode analisis data menggunakan analisis tematik. Terdapat tiga motivasi objek melakukan detoks media sosial yakni koneksi pribadi, kontrol waktu dan reformasi diri. Setelah melakukan detoks media sosial diidentifikasi mempengaruhi lima hal yakni suasana hati & kepuasan, keinginan teknologi, kesejahteraan mental, kesejahteraan fisik, dan hubungan sosial. Kemudian terdapat tiga pasca-perilaku yang berbeda setelah selesai melakukan detoks media sosial yaitu efek bumerang, konsumsi sadar, dan perubahan sikap (*attitude*).³² Dari hasil penelitian Matiena dan Anna dapat dilihat detoks media sosial dilakukan karena adanya motivasi yang dilatarbelakangi berbagai efek negatif media sosial, artinya terdapat relevansi dengan tujuan penelitian saya yakni untuk mengeksplorasi efek negatif media sosial yang melatar belakangi praktik media sosial.³³

Perbedaan penelitian yang dilakukan Matiena Marie Scheppe dan Anna Luise Seiffen terletak pada teknik analisis data, dan objek penelitian. Saya menggunakan teknik dokumentasi dan wawancara untuk mendapatkan informasi dari orang yang telah melakukan detoks media sosial karena keinginannya. Sedangkan Anna memilih subyek dari orang nantinya akan melakukan detoks media sosial untuk kebutuhan penelitian dan sudah direncanakan, sehingga pengumpulan data juga dilakukan dengan meneliti buku harian detoks media sosial. Selanjutnya, objek yang saya gunakan hanya pada lingkup mahasiswa.

Penelitian ketiga, menjadi acuan peneliti yakni jurnal yang ditulis oleh Trial Lorna Brown dan Daria J. Kuss yang berjudul *“Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence”*. Tujuan penelitian ini yakni menguji hipotesis perubahan yang terjadi pada subjek sebelum dan setelah melakukan detoks media sosial. Terdapat relevansi antara penelitian Trial dan Daria dengan penelitian saya yakni mencoba melihat efek negatif media sosial yang melatarbelakangi seseorang detoks media sosial.³⁴

³² Marie Scheppe and Luise Seiffen, “Is It Time for a Social Media Detox? Understanding the Journey of Intermittent Discontinuance of Instagram among Gen Y.”

³³ Marie Scheppe and Luise Seiffen.

³⁴ Lorna Brown and Daria J. Kuss, “Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 12 (June 24, 2020): 4566, <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun perbedaannya terletak pada metode dan subjek yang digunakan, Thal dan Daria menggunakan metode campuran dan peserta yang diteliti bukan mahasiswa dan peserta melakukan detoks media sosial sudah melalui tahap perencanaan. Sedangkan subjek yang saya teliti adalah mahasiswa yang sudah pernah melakukan detoks media sosial bukan untuk tujuan penelitian.

Penelitian keempat yang menjadi acuan peneliti, jurnal yang berjudul “*Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media*” oleh Sarita Yardi Schoenebeck. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran, dengan mengambil postingan pengguna Twitter, tentang berhentinya sementara menggunakan Twitter untuk Prapaskah dengan studi wawancara pengguna media sosial Twitter. Penelitian ini ingin melihat bagaimana istirahat dari media sosial berkaitan dengan sikap, efek media, dan kekhawatiran tentang kehidupan nyata.³⁵ Relevansi penelitian saya dengan Sarita adalah tujuan penelitian yakni mencari tahu mengapa seseorang melakukan istirahat media sosial yang berkaitan dengan efek negatif media sosial.³⁶

Perbedaannya terletak pada subjek dan metode penelitian. Subjek yang digunakan yakni dari orang yang merayakan pra-paskah melakukan praktik istirahat media sosial yang dikhususkan hanya pada pengguna Twitter. Metode yang digunakan pendekatan campuran. Sedangkan Subjek yang saya gunakan yakni mahasiswa yang istirahat media sosial dan menggunakan pendekatan kualitatif.

Penelitian kelima yang menjadi acuan yakni penelitian oleh Ana Jorge (PhD, University NOVA of Lisbon 2019 yang berjudul “*Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram.*” Penelitian ini menganalisis cerita dari pengguna Instagram tentang pengalaman mereka selama berhenti sementara dari Instagram. Analisis dari penelitian ini menemukan, representasi gangguan penggunaan di Instagram, baik karena Instagram saat ini yang memiliki reputasi untuk kecanduan atau setidaknya intensitas penggunaan. Ditemukan tiga tema berbeda dengan pengalaman positif yakni mendapatkan kembali kendali dari waktu, hubungan sosial, dan kesejahteraan mereka sendiri; yang lain secara aktif mengkampanyekan pemutusan hubungan semacam ini,

³⁵ Joseph El-Khoury et al., “Characteristics of Social Media ‘Detoxification’ in University Students,” *Libyan Journal of Medicine* 16, no. 1 (January 1, 2021): 1846861, <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861>.

³⁶ Sarita Yardi Schoenebeck, “Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media,” in *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI ’14: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Toronto Ontario Canada: ACM, 2014)*, 773–82, <https://doi.org/10.1145/2556288.2556983>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mencoba untuk mempertobatkan orang lain; dan pemutusan sebagai pilihan gaya hidup, atau memasarkan produk melalui asosiasi dengan imajiner pemutusan.³⁷

Dari hasil analisis penelitian tersebut serupa dengan tujuan penelitian saya yaitu menganalisis gangguan penggunaan Instagram sehingga menimbulkan keinginan untuk detoks Instagram serta beberapa manfaatnya setelah melakukan praktik tersebut. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian, penelitian Anna berfokus hanya pada pengguna Instagram tanpa batasan umur yang membagikan cerita mereka detoks media sosial di Instagram. Sedangkan penelitian saya berfokus pada mahasiswa yang melakukan detoks media sosial dengan pengumpulan data melalui wawancara.

Penelitian keenam yakni “*Disconnect to Reconnect: The Phenomenon of Digital Detox as a Reaction to Technology Overload*” oleh Linda Miksch dan Charlotte Schulz. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami kepraktisan detoks digital pada dewasa muda dan motivasi masing-masing untuk bertindak atas tindakan ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan pengetahuan tentang apa yang dilakukan orang dewasa muda untuk secara aktif melakukan detoksifikasi dari teknologi digital dan untuk memahami Motivasi mereka di baliknya. Pendekatan ini dilakukan melalui wawancara kualitatif semi terstruktur. Adapun relevansi antara penelitian Miksch dan Schulz dengan penelitian saya yakni mencari tahu penyebab dan motivasi detoks media digital, sama halnya dengan penelitian ini untuk mencari tahu alasan seseorang melakukan detoks media sosial di mana masih tergolong detoks digital.³⁸

Penelitian ketujuh yakni “Media Resistance dalam Detoksifikasi Digital (Studi Kasus Pembatasan Penggunaan Media Sosial oleh Pengguna di Tengah Pandemi COVID-19)”, oleh Fina Nailur Rohmah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Fina mencoba untuk mengeksplorasi motif dan praktik pembatasan penggunaan media sosial di tengah pandemi COVID-19. Penelitian ini mencoba menyinggung praktik detoks digital dalam konteks media terkhusus perlawanan terhadap media, di mana sebagian besar penelitian ini menyinggung dalam perspektif psikologi.³⁹

³⁷ Ana Jorge, “Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram,” *Social Media + Society* 5, no. 4 (October 2019): 205630511988169, <https://doi.org/10.1177/2056305119881691>.

³⁸ Linda Miksch and Charlotte Schulz, “Disconnect to Reconnect: The Phenomenon of Digital Detox as a Reaction to Technology Overload” (Sweden, Lund University, 2018).

³⁹ Fina Nailur Rohmah and Irham Nur Anshari, “Media Resistance dalam Detoksifikasi Digital (Studi Kasus Pembatasan Penggunaan Media Sosial oleh Pengguna di Tengah Pandemi COVID-19)” (Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada, 2020), <http://etd.repository.ugm.ac.id/>.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun relevansi penelitian Fina dengan saya yakni ingin melihat detoksifikasi media digital dalam konteks media menggunakan teori resistensi media, adapun relevansi terdapat persamaan metode penelitian yakni pendekatan kualitatif dan metode studi kasus. Perbedaannya terdapat fokus waktu penelitian, di mana Fina mencoba mengeksplorasi praktik detoks media digital di tengah pandemic, tetapi saya akan melihat secara keseluruhan motif informan pada praktik media sosial.

Penelitian kedelapan yakni “Strategi Dan Motivasi Detoks Digital (Studi Kasus Pada 5 Mahasiswa Pelaku Detoks Digital Di Tangerang) oleh Khalifah Nur Safira. Penelitian ini ingin menggali strategi apa yang digunakan seseorang untuk melakukan detoks digital dan apa saja motivasi mereka melakukan detoks digital.⁴⁰

Adapun relevansi penelitian ini yakni Khalifah dan saya, sama sama menggunakan pendekatan kualitatif, dan metode studi kasus. Selain itu penelitian ini sama sama menggunakan teori resistensi media dan berfokus pada detoks digital media sosial. Adapun perbedaannya penelitian Khalifah fokus terhadap strategi dan motivasi detoks media digital, sedangkan penelitian saya berfokus pada dampak yang ditimbulkan media sosial sehingga seseorang melakukan praktik media sosial dan apa motivasinya.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Media Sosial

2.2.1.1 Definisi Media Sosial

Van Dijk dalam Nasrullah (2015) menyatakan bahwa media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi. Karena itu media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebuah ikatan sosial.

Meike dan Young dalam Nasrullah (2015) mengartikan kata media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi diantara individu (*to be share one-to-one*) dan media publik untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada kekhususan individu.

Menurut Boyd dalam Nasrullah (2015) media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan dalam kasus tertentu saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial memiliki

⁴⁰ Khalifah Nur Safira, “STRATEGI DAN MOTIVASI DETOKS DIGITAL (STUDI KASUS PADA 5 MAHASISWA PELAKU DETOKS DIGITAL DI TANGERANG)” (Tangerang, Universitas Multimedia Nusantara, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kekuatan pada *user-generated content* (UGC) dimana konten dihasilkan oleh pengguna, bukan oleh editor sebagaimana di instansi media massa.⁴¹

Puntoadi (2011) menyebutkan dengan media sosial dapat dilakukan berbagai aktifitas dua arah dalam berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan, visual maupun audiovisual. Sosial media diawali dari tiga hal, yaitu *sharing*, *collaborating* dan *connecting*.⁴²

2.2.1.2 Efek Media Sosial

Tidak seperti perangkat elektronik lainnya, smartphone dapat digunakan hampir kapan saja dan di mana saja dengan berbagai konsekuensi bagi kehidupan sehari-hari individu, menurut Theda Radtke dkk.⁴³

Menurut Faizi, melalui media sosial setiap individu dapat bekerja sama intelektual dan sosial untuk mencapai tujuan bersama.⁴⁴ Media sosial juga dapat memengaruhi pandangan diri remaja (*self image*) dan hubungan interpersonal melalui perbandingan sosial dan interaksi negatif, termasuk *cyberbullying*.⁴⁵ Cahyono sebut media sosial menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya, interaksi secara tatap muka cenderung menurun, membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet, menimbulkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain.⁴⁶

Beberapa konsekuensi negatif lain dari adiksi media sosial pada remaja adalah mengalami penurunan prestasi akademis, permasalahan dalam relasi sosial dengan teman sebaya, hingga persoalan-persoalan psikologis seperti kesepian hingga depresi (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017).

⁴¹ Nasrullah, *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Sioteknologi*.

⁴² Danis Puntoadi, *Menciptakan Penjualan Melalui Social Media* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2011).

⁴³ Theda Radtke et al., "Digital Detox: An Effective Solution in the Smartphone Era? A Systematic Literature Review," *Mobile Media & Communication* 10, no. 2 (May 2022): 190–215.

⁴⁴ Raddouane Faizi, Abdellatif El Afia, and Raddouane Chiheb, "Exploring the Potential Benefits of Using Social Media in Education," *International Journal of Engineering Pedagogy (IJEP)* 3, no. 4 (October 11, 2013): 50, <https://doi.org/10.3991/ijep.v3i4.2836>.

⁴⁵ Julia Abi-Jaoude, Karlina Treurnicht Naylor, and Antonio Pignatiello, "Smartphones, Social Media Use and Youth Mental Health," *Canadian Medical Association Journal* 192, no. 6 (February 10, 2020): E136–41, <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>.

⁴⁶ Mang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia," n.d., 18.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.2.2 Detoks Media Sosial

Detoksifikasi media sosial adalah penghapusan penggunaan dan konsumsi media sosial secara sadar untuk periode waktu tertentu.⁴⁷ El-Khoury menyebutkan *Social Media Detoxification* (Detoksifikasi) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan upaya sukarela untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial untuk meningkatkan kesejahteraan.

Istilah detoksifikasi media digital dan media sosial sering digunakan secara bergantian dalam literature. Detoksifikasi digital adalah istilah yang banyak digunakan untuk mengatasi penggunaan internet yang berlebihan. Detoksifikasi media sosial menerapkan prinsip yang sama yakni interupsi sadar dan pembatasan penggunaan platform media sosial secara intermiten.⁴⁸ Lepik and Murumaa menyebutkan istilah “detoks media sosial” digambarkan sebagai subkategori dari detoks digital, orang berhenti menggunakan satu atau lebih platform media sosial, tetapi tidak menggunakan perangkat elektronik secara umum.⁴⁹

Oxford dictionary mendefinisikan adalah periode waktu di mana seseorang menahan diri dari menggunakan perangkat elektronik seperti smartphone atau komputer, dianggap sebagai kesempatan untuk mengurangi stres atau fokus pada interaksi sosial di dunia dunia luar internet.⁵⁰

Dengan demikian, berdasarkan Syversten & Enli, istirahat sementara disamakan dengan "puasa", di mana orang memutuskan untuk mendetoksifikasi tubuh mereka untuk membuang racun. Secara etimologis, detoks berarti suatu proses medis untuk mengurangi racun dan zat-zat yang tidak baik bagi tubuh.⁵¹

Saat ini gerakan yang menyerukan pantang dari media sosial ini semakin populer karena diklaim memiliki manfaat pada kesehatan mental, konektivitas sosial, professional produktivitas, dan proses kognitif. (Bell;

⁴⁷ Turel and Vaghefi, “Social Media Detox.”

⁴⁸ El-Khoury et al., “Characteristics of Social Media ‘Detoxification’ in University Students.”

⁴⁹ Pista Lepik and Maria Murumaa-Mengel, “Students on a Social Media ‘Detox’: Disrupting the Everyday Practices of Social Media Use,” in *Information Literacy in Everyday Life*, ed. Serap Kurbanoğlu et al., vol. 989, Communications in Computer and Information Science (Cham: Springer International Publishing, 2019), 60–69, https://doi.org/10.1007/978-3-030-13472-3_6.

⁵⁰ Darrel Ince Darrel Ince, “Digital Detox,” in *A Dictionary of the Internet*, ed. Darrel Ince (Oxford University Press, 2013), <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780191744150.001.0001/acref-9780191744150-e-4587>.

⁵¹ Syversten and Enli, “Digital Detox.”

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Osterberg dalam Scheppe & Seiffen 2022).⁵² Selain itu, gerakan ini telah menyebabkan pertumbuhan kesadaran self-help dan rehabilitasi.⁵³ Namun, upaya pantang ini tidak selalu berhasil karena kambuh mungkin terjadi.⁵⁴ Dalam gerakan ini, tren detoksifikasi dari situs jejaring sosial semakin berkembang karena penggunaan platform ini telah menyebabkan peningkatan frekuensi penggunaan di kalangan dewasa muda.⁵⁵

Perlu diketahui, detoks media sosial memberi manfaat bagi pelaku praktiknya. Menurut Turel detoks media sosial berhubungan dengan pengobatan pengguna teknologi yang berlebihan, dan kemungkinan protokol pengobatan untuk berbagai psikopatologi, menjadi manfaat dari istirahat sejenak dari penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial bisa menimbulkan kecemburuan yang dapat memperburuk gejala depresi. Oleh karena itu, berhenti sejenak dari media sosial dapat menghilangkan sumber utama kecemburuan. Hal yang sama berlaku untuk penanganan gangguan mental *attention deficit hyperactivity disorder*, dengan menghilangkan sumber utama gangguan dapat bermanfaat bagi pasien.⁵⁶

2.2.3 Teori Resistensi Media

Menurut Syversten resistensi media adalah cara menghubungkan titik-titik tentang apa yang salah dalam masyarakat, yang terbentuk dalam teori atau paradigma yang menghasilkan narasi peringatan dan penjelasan. Resistensi media merupakan sebuah ekspresi yang dilakukan sebagai bentuk ketidaksukaan atau perasaan yang bertentangan terhadap media massa dan media digital.⁵⁷

Teori ini terkait dengan perkembangan teknologi komunikasi, salah satunya adalah media baru yang saat ini menjadi salah satu sarana komunikasi manusia yang paling populer. Woodstock berasumsi bahwa resistensi media memperluas dan meningkatkan teori praktik dan penelitian tentang penggunaan media baru. Teori praktik diperluas dengan pengakuan bahwa resistensi media merupakan serangkaian respons perilaku akan media yang menjenuhkan. Fenomena resistensi media dapat membantu mengatasi bias pro-inovasi dari penelitian media baru. Postil

⁵² Marie Scheppe and Luise Seiffen, "Is It Time for a Social Media Detox? Understanding the Journey of Intermittent Discontinuance of Instagram among Gen Y."

⁵³ Theodora Sutton, "Disconnect to Reconnect: The Food/Technology Metaphor in Digital Detoxing," *First Monday*, June 1, 2017, <https://doi.org/10.5210/fm.v22i6.7561>.

⁵⁴ Turel and Vaghefi, "Social Media Detox."

⁵⁵ Al-Khoury et al., "Characteristics of Social Media 'Detoxification' in University Students."

⁵⁶ Turel and Vaghefi, "Social Media Detox."

⁵⁷ Trine Syvertsen, "Media Resistance: Connecting the Dots," in *Media Resistance*, by Trine Syvertsen (Cham: Springer International Publishing, 2017), 1–14, https://doi.org/10.1007/978-3-319-46499-2_1.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyatakan (dalam Woodstock 2014) praktik serangkaian aktivitas yang dilakukan orang harus mencakup penghindaran dan penolakan media.⁵⁸

Couldry menyatakan bahwa praktik perlawanan, seperti menolak menjawab e-mail di rumah atau tidak digunakannya ponsel merupakan praktik media, dikaitkan serangkaian praktik dengan catatan jika mengacu pada praktik seperti "penyaringan".⁵⁹

Syvertsen menjabarkan ada tiga fase perkembangan resistensi media:

1. Resistensi terhadap media cetak, sastra massa, komik, bioskop dan radio yang berlangsung pada abad kesembilan belas dan awal abad kedua puluh.
2. Kedua resistensi terhadap televisi pada paruh kedua abad kedua puluh.
3. Kemudian tahap ke-tiga resistensi terhadap media digital dari sekitar tahun 2000.⁶⁰

Foot mengidentifikasi peningkatan dalam apa yang dia sebut "*pushback*" yang berarti reaksi atau respons negatif atau tidak menyenangkan terhadap media sosial pada 2009–2011, dengan alasan bahwa gerakan ini menimbulkan keprihatinannya seputar pekerjaan, politik, dan masalah pribadi dan relasional.⁶¹

Dipaparkan oleh Woodstock, resistensi media mengingatkan bahwa pada intinya, komunikasi adalah tentang persekutuan sosial, para *resister* sangat menghargai kebaikan sosial. Resister mempertanyakan manfaat media dan teknologi sebagai sarana yang paling baik untuk mencapai persekutuan sosial, hal ini menimbulkan pertanyaan panjang yang diperdebatkan apakah teknologi komunikasi menumbuhkan atau mengkompromikan kohesi sosial. Postill (dalam Woodstock 2014) menyebutkan keterlibatan pembatasan dengan sistem komunikasi digital dan seluler yang dominan saat ini, media *resister* melakukannya dengan cara normatif bukan dengan menolak sistem secara langsung tetapi dengan mempertahankan keragaman bentuk interaksi sosial yang kaya.

Resistensi media sebagai rangkaian perlawanan dalam hal derajat, durasi, dan jenis konten dan teknologi.⁶² Banyak *resister* berpendapat bahwa teknologi komunikasi memang membuat koneksi lebih lancar dan cepat, namun juga menimbulkan gangguan dan kurangnya fokus, sehingga sulit untuk sepenuhnya bersama orang-orang di sekitar, hal inilah yang

⁵⁸ Woodstock, "Media Resistance: Opportunities for Practice Theory and New Media Research."

⁵⁹ Nick Couldry, *Media, Society, World: Social Theory and Digital Media Practice*, 2012.

⁶⁰ Syvertsen, "Media Resistance," 2017.

⁶¹ Kristen Foot, "The Online Emergence of Pushback on Social Media in the United States: A Historical Discourse Analysis," 2014.

⁶² Woodstock, "Media Resistance: Opportunities for Practice Theory and New Media Research."

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memotivasi praktik pembatasan, misalnya pada penggunaan *handphone*. *Media resister* memiliki kekhawatiran tentang teknologi komunikasi yang sering bertentangan dengan asumsi normatif bahwa teknologi komunikasi dapat menghubungkan orang-orang.⁶³ Dalam bukunya Jaron Lanier menulis “Komentar blog anonim, prank video hambar, dan mashup mungkin tampak sepele dan tidak berbahaya, tetapi secara keseluruhan, praktik komunikasi yang terpisah-pisah dan impersonal yang tersebar luas telah merendahkan interaksi antarpribadi.”⁶⁴

Turkle berpendapat bahwa rasa diri kita semakin rapuh karena kita menghabiskan lebih sedikit waktu untuk sendirian. Media sosial menyebabkan kesulitan merefleksikan diri, dan bergantung pada umpan balik yang konstan untuk memperkuat identitas pengguna, sementara pada saat yang sama hubungan sosial pengguna juga rapuh.⁶⁵

Rauch menyatakan selama lebih dari 10 tahun menjadi perbincangan tentang serangkaian praktik yang disebut *slow media*, sabat media, detoksifikasi media, puasa media dan *unplugging*, praktik biasanya memerlukan penghindaran media, baik konten maupun teknologi untuk jangka waktu tertentu.⁶⁶ Woodstock menjelaskan penentang media merasa ada sesuatu yang salah, baik secara pribadi maupun kolektif, dan berpendapat bahwa teknologi komunikasi memperburuk pikiran sarang penggunanya.

Fang (dalam Syversten 2017) memaparkan kekhawatiran pada masyarakat yakni media membawa isolasi, tetapi bagi mereka yang menolak. Hal ini berbanding terbalik dengan yang sering digambarkan orang-orang bahwa teknologi media dan komunikasi menyatukan orang-orang.⁶⁷ Woodstock memaparkan bahwa banyak *resister* media menyadari bahwa multitasking membuat mereka tergesa-gesa. Ketika gagal untuk mencurahkan waktu dan energi terkonsentrasi untuk satu usaha, seperti bekerja atau menikmati waktu keluarga, mereka merasa terpecah antara agenda yang saling bertentangan. Meskipun sadar akan hal ini, orang merasa sulit untuk menolak godaan teknologi. *Resister* menggunakan istilah "pecandu" atau "kecanduan".

⁶³ Woodstock.

⁶⁴ Jaron Lanier, *You Are Not a Gadget : A Manifesto* (New York : Alfred A. Knopf, 2010), http://archive.org/details/isbn_9780307269645.

⁶⁵ Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (USA: Basic Books, Inc., 2011).

⁶⁶ Jennifer Rauch, “The Origin of Slow Media: Early Diffusion of a Cultural Innovation through Popular and Press Discourse, 2002-2010,” *TRANSFORMATIONS Journal of Media & Culture*, n.d., http://www.transformationsjournal.org/wp-content/uploads/2016/12/Rauch_Trans20.pdf.

⁶⁷ Syversten, *Media Resistance*, 2017.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Carr menyebutkan gangguan, rasa genangan, dan kurangnya kontrol komunikasi digital semuanya membahayakan kemampuan untuk fokus dalam berbagai konteks dan kondisi.⁶⁸ Informasi yang berlebihan terjadi “ketika jumlah informasi yang tersedia melebihi kemampuan seseorang untuk memprosesnya” Palfrey & Gasser, (dalam Woodstock 2014). Banyak *resisters* berpendapat bahwa teknologi komunikasi, yang dimaksudkan untuk membuat koneksi lebih lancar, juga menyebabkan gangguan dan kurangnya fokus, sehingga kesulitan untuk sepenuhnya bersama dengan orang-orang di sekitar. Hal ini menjadi motivasi untuk praktik pembatasan, misalnya, penggunaan ponsel.

Media *resisters* menggunakan taktik untuk menghindari media, tetapi secara struktural mereka memiliki keterbatasan kemampuan untuk melakukannya. Namun, media *resister* memiliki modal sosial dan budaya untuk membatasi dan mengontrol media. Para media *resisters* mengklaim bahwa ada manfaat signifikan dalam mengurangi peran media dari kehidupan, seperti ketenangan dan fokus yang lebih besar, menurut Bourdieu dkk (dalam Woodstock 2014).⁶⁹

Syvetsen mengeksplorasi transisi resistensi media dari orientasi politik dan hukum menuju regulasi media yang bersifat pribadi, di mana panduan *self-help* dan situs web menginspirasi detoksifikasi dan abstain media.⁷⁰ Menurut Adair-Toteff, dengan melakukan detoks media sebagai bentuk perlawanan media, resistansi media membangun dinding disiplin diri dan pengendalian diri untuk mencapai tujuan dari perlawanan media tersebut.⁷¹ Seperti praktik detoksifikasi gula, sistem di dalam diri kita akan mengukur ulang agar menjadi lebih selaras, yang membuat kita dapat mengonsumsi media dengan dosis yang terukur, atau setidaknya mendapatkan kesadaran diri yang lebih besar akan dampak negatifnya.⁷²

Syvetsen dan Enli mengatakan detoksifikasi digital dapat didefinisikan sebagai pemutusan berkala dari media sosial atau online, atau strategi untuk mengurangi keterlibatan media digital. Detoks digital berdiri sebagai tradisi lama sebagai bentuk resistensi media terhadap teknologi komunikasi baru bagi non pengguna media. Detoks digital juga mendorong keseimbangan dan kesadaran lebih terhadap media lebih dari pemutusan yang permanen. Menurut mereka, detoks digital tidak ikut

⁶⁸ Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*, The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains (New York, NY, US: W W Norton & Co, 2011).

⁶⁹ Woodstock, “Media Resistance: Opportunities for Practice Theory and New Media Research.”

⁷⁰ Syvetsen, “Media Resistance,” 2017.

⁷¹ “Asceticism,” in *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Elsevier, 2015),

64, <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.32007-4>.

⁷² Woodstock, “Media Resistance: Opportunities for Practice Theory and New Media Research.”

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merayakan kesempatan yang dimiliki oleh teknologi baru, namun memberikan perasaan nostalgia masa lalu, di mana semua orang memiliki lebih banyak waktu luang, batasan yang lebih jelas, dan gaya hidup yang tidak stres.⁷³

Subset dari detoks digital adalah detoks media sosial, yang merupakan periode waktu ketika individu secara sukarela menjauh dari media sosial.⁷⁴ Dalam penelitian akademis, detoksifikasi media sosial umumnya disebut sebagai "tidak digunakannya media sosial", dan berada di bawah payung "*Digital Detox*", dengan fokus khusus pada mencabut dari media sosial.⁷⁵

Syvertsen dan Enli mengatakan bahwa detoks digital juga berdiri Sebagai tradisi lama Sebagai bentuk resistensi media terhadap teknologi komunikasi baru bagi non pengguna media, namun detoks digital mendorong keseimbangan dan kesadaran lebih terhadap media lebih dari pemutusan yang permanen.⁷⁶

Dalam penelitiannya Syvertsen dan Enli menemukan 4 topik detoks digital sebagai resistensi media:⁷⁷

1. Kelebihan temporal
Tidak ada waktu, detoks digital ini dilakukan karena alat dan media digital menghabiskan banyak waktu, sehingga mengalihkan dari apa yang berharga dan penting.
2. Kelebihan spasial
Tidak ada tempat. Detoks ini menyajikan deskripsi mengerikan tentang kehidupan spasial, dan hibrid digital, di mana seseorang tidak dapat membedakan mana yang nyata dan virtual.
3. Tubuh dan pikiran
Tidak ada perasaan terhadap diri sendiri, di mana detoks digital dilakukan karena permasalahan dari fisik dan mental, serta kondisi-kondisi karena terlalu banyak mengonsumsi media digital.
4. Pengoptimalan diri dan Tanggung jawab

⁷³Trine Syvertsen and Gunn Enli, "Digital Detox: Media Resistance and the Promise of Authenticity," *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies* 26, no. 5–6 (December 2020): 1269–83.

⁷⁴Trine Syvertsen and Gunn Enli, "Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity," *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies* 26, no. 5–6 (December 2020): 1269–83, <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>.

⁷⁵Stuti and Subandiah, "Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital)," December 30, 2020.

⁷⁶Stuti and Subandiah.

⁷⁷Syvertsen and Enli, "Digital detox," December 2020.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Optimalisasi diri yang dimaksud adalah moralitas yang mendasarinya bahwa individu didorong untuk memecahkan masalah melalui langkah-langkah perbaikan diri. (Madsen, 2015).

Talks (dalam Syvertsen dan Enli) menyebutkan tanggung jawab menyiratkan bahwa potensi masalah dengan media digital diletakkan di pundak pengguna: 'Pada kenyataannya, masalahnya terletak pada kita, bukan teknologi' dan 'masalahnya bukan smartphone itu sendiri, tetapi masalahnya adalah hubungan kita dengan mereka.

2.2.4 Motivasi Detoks Media Sosial

Miksch dan Schulz menemukan terdapat lima motivasi seseorang melakukan detoks media digital di antaranya:⁷⁸

1. Pengendalian diri (*self control*), pengendalian diri untuk fokus pada tugas dan dorongan untuk tidak memeriksa pesan atau media sosial *smartphone*.
2. Meningkatkan kinerja (*increase performance*) untuk meningkatkan kinerja di lingkungan profesional dan pribadi, dikarenakan teknologi digital terlalu menyita waktu.
3. Meningkatkan Kesejahteraan (*improve well-being*), karena keterikatan secara emosional yang menyebabkan stres, ketidakpuasan, atau perasaan bersalah.
4. Berada di Momen (*Be in the moment*), hanya fokus pada apa yang terjadi di sekitar, serta menghabiskan waktu bersama teman, keluarga dan menikmati waktu bersama diri sendiri.
5. Mempertahankan hubungan (*maintain relationship*), peningkatan keterlibatan sosial di satu sisi serta pencegahan pengaruh negatif pada hubungan kehidupan nyata di sisi lain. Selain itu, tidak hanya kedalaman dan kualitas percakapan, tetapi juga koneksi dan hubungan dengan orang lain.

2.2.4.1 Media Sosial dan Mahasiswa

Menurut Sarwono, mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan

⁷⁸ Miksch and Schulz, "Disconnect to Reconnect: The Phenomenon of Digital Detox as a Reaction to Technology Overload."

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perguruan tinggi. (Pendidikan dan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi).⁷⁹

Penelitian Handikasari, Jusup, & Johan menyatakan mahasiswa termasuk salah satu kelompok pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak pengguna media sosial. Berdasarkan hasil survey pengguna media sosial mencapai persentase 89,7%, pada kelompok mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun memiliki jumlah terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya.⁸⁰ Hasil survei dari *Global Web Index* tahun 2019 menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial pada kelompok usia mahasiswa selama 3.26 jam perhari.⁸¹ Studi mengungkapkan bahwa mahasiswa adalah pengguna media sosial yang lebih rentan terhadap kecanduan dibandingkan kelompok komunitas lainnya. Mahasiswa berada pada fase *emerging adult*, yaitu masa transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis.⁸² Mahasiswa yang mengalami gejala kecanduan media sosial tingkat tinggi seringkali mengalami penurunan prestasi akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami gejala kecanduan media sosial.⁸³ Penelitian menganggap penggunaan media sosial yang berlebihan sebagai bentuk kecanduan internet, yang menjadi semakin umum di kalangan orang dewasa muda.⁸⁴

2.3 Kerangka Pemikiran

⁷⁹ Suhut Sihombing, "PENDIDIKAN DAN KARAKTER MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI," *Jurnal Christian Humaniora* 4, no. 1 (May 10, 2020): 104–12, <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>.

⁸⁰ Handikasari, Jusup, and Johan, "HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN GEJALA DEPRESI MAHASISWA KEDOKTERAN."

⁸¹ Kemp, "Digital in 2019."

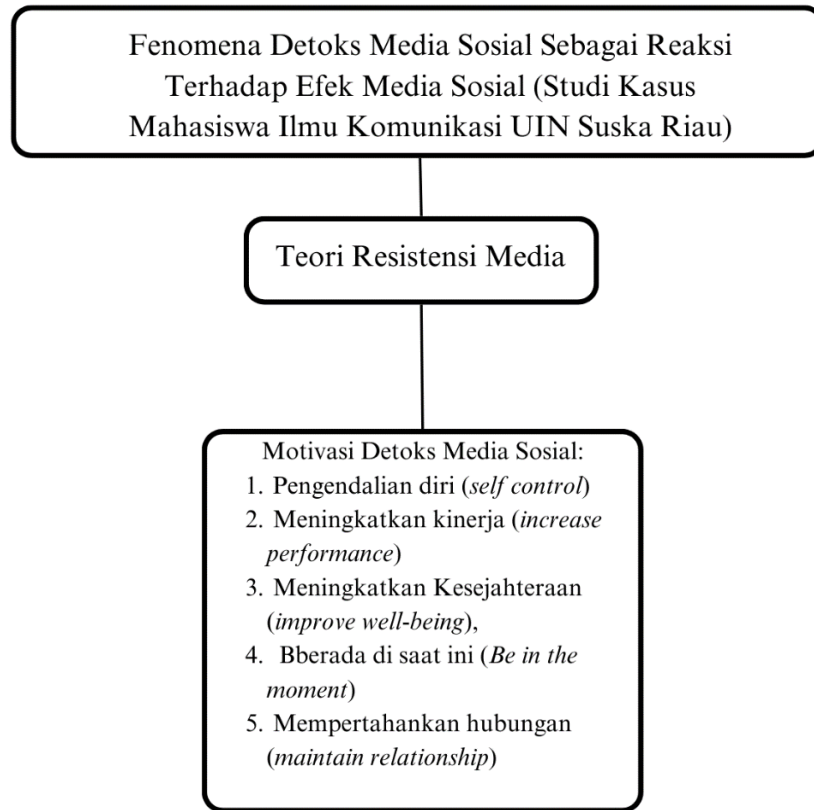
⁸² Hartinah, Sriati, and Kosasih, "Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran."

⁸³ Hartinah, Sriati, and Kosasih.

⁸⁴ Marie Scheppe and Luise Seiffen, "Is It Time for a Social Media Detox? Understanding the Journey of Intermittent Discontinuance of Instagram among Gen Y."

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Sumber: Olahan Penulis

Gambar 1 Kerangka Pemikiran

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif berfokus pada kehidupan seseorang, cerita, perilaku, fungsi organisasi, gerakan sosial ataupun hubungan timbal balik.⁸⁵ Menurut Creswell, pendekatan kualitatif diartikan sebagai suatu proses penelitian dan pemahaman yang didasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Pada pendekatan ini, peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan teori terperinci dari pandangan responden, dan melakukan studi pada situasi yang alami.⁸⁶

Sementara itu, Bogdan dan Taylor mengemukakan bahwa, metodologi kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrumen kunci, sehingga dirinya harus memiliki wawasan luas, bekal teori untuk bertanya, menganalisis, dan mengkonstruksi objek yang diteliti menjadi lebih jelas.⁸⁷

Menurut Ndraha (dalam Kwan, 2019), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan pengetahuan seluas-luasnya mengenai suatu objek penelitian pada satu masa atau saat tertentu. Menurut Nasir (dalam Kwan, 2019), metode kualitatif merupakan suatu metode dalam penelitian kelompok manusia atau sekelompok objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, atau suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Penelitian ini menekankan kepada pemahaman mengenai masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi yang realitas. Tujuan utama penelitian kualitatif adalah memahami fenomena atau gejala sosial dengan memberi penggambaran yang jelas mengenai fenomena atau gejala sosial tersebut dalam bentuk rangkaian kata yang akhirnya akan menghasilkan sebuah teori.⁸⁸

⁸⁵ Salim Salim and Syahrumsyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. Haidir Haidir (Bandung: Ciptapustaka Media, 2012), <http://repository.uinsu.ac.id/552/>.

⁸⁶ John W. Creswell and Dana L. Miller, "Determining Validity in Qualitative Inquiry," *Theory Into Practice* 39, no. 3 (August 1, 2000): 124–30, https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2.

⁸⁷ Eko Murdiyanto, "METODE PENELITIAN KUALITATIF," n.d., 158.

⁸⁸ Asa Harsono and Septia Winduwati, "Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna," *Koneksi* 4, no. 1 (March 22, 2020): 83, <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6617>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus. Peneliti memakai metode studi kasus berdasarkan rumusan dari Robert K. Yin. Menurut Yin studi kasus merupakan penelitian empiris yang meneliti fenomena dalam latar belakang tidak nampak secara jelas. Yin menambahkan bahwa gaya khas metode studi kasus yakni mampu untuk berhubungan dengan berbagai bentuk data baik wawancara, observasi, dokumen dan peralatan.⁸⁹ Yin memaparkan studi kasus merupakan penyelidikan empiris yang menyelidiki fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata.⁹⁰

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dan dilakukan mulai September 2022 sampai batas waktu yang belum bisa ditentukan. Seluruh proses penyusunan, pengambilan data, analisis dan pembuatan laporan dilakukan di jurusan Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau, karena merupakan tempat peneliti menjalani studi dan penelitian membahas teknologi komunikasi.

3.3 Objek dan Subjek Penelitian

Objek praktik detoks media sosial pada mahasiswa Ilmu Komunikasi. Sedangkan subjek penelitiannya merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2018 yang sudah pernah melakukan detoksmmedia sosial.

3.4 Sumber Data Penelitian

3.4.1 Data Primer

Data Primer merupakan data yang didapat dari sumber pertama baik dari individu atau perseorangan seperti hasil dari wawancara atau hasil pengisian kuesioner yang biasa dilakukan oleh peneliti. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa data primer adalah data yang penulis dapatkan dari wawancara langsung dengan responden yang terpilih yakni mahasiswa, dosen Ilmu komunikasi.

3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder merupakan data primer yang telah diolah lebih lanjut dan disajikan baik oleh pihak pengumpul data primer atau oleh pihak lain. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa data sekunder adalah data yang penulis dapatkan dari pihak ketiga dan secara tidak langsung, dalam bentuk laporan, catatan, dan dokumen kantor, serta

⁸⁹ Yin Robert K., *Studi Kasus : Desain & Metode / Robert K. Yin* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2008).

⁹⁰ Fatma Dewi Nur'aini, "PENERAPAN METODE STUDI KASUS YIN DALAM PENELITIAN ARSITEKTUR DAN PERILAKU," *INERSIA: Informasi dan Ekspose hasil Riset teknik Sipil dan Arsitektur* 16, no. 1 (April 23, 2020): 92–104, <https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melalui studi kepustakaan, peraturan perundang-undangan serta buku-buku yang relevan dan literatur lainnya.⁹¹

3.4.3 Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial yang melakukan praktik detoks media sosial. Seluruh informan merupakan mahasiswa Universitas UIN Suska Riau, jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018.

1. Ricca Anggreini Munthe, S. Psi., M.A

3.4.3.2 Partisipan

Menurut Yin, partisipan dalam penelitian studi kasus seseorang yang akan dikumpulkan datanya, biasanya melalui wawancara. Satu atau lebih partisipan akan diminta untuk memberikan tinjauan dari penelitian studi kasus.⁹²

Untuk mengidentifikasi peserta yang relevan dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik snowball sampling (sampel bola salju). Menurut Easterby-Smith, Thorpe dan Jackson, metode ini cocok untuk sampel yang individunya sangat langka, dan sulit untuk mengidentifikasi dari luar siapa yang termasuk dalam kelompok spesifik ini. Dalam kasus detoksifikasi media sosial, pengambilan sampel bola salju dimulai dengan seseorang, yang dikenal secara pribadi oleh peneliti, yang memenuhi kriteria untuk dimasukkan dalam penelitian. Orang ini kemudian diminta menyebutkan nama orang lain yang juga memenuhi syarat.⁹³

Pengambilan atau perekrutan partisipan dalam penelitian ini juga ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu cara atau teknik pemilihan partisipan dalam suatu penelitian yang ditetapkan secara sengaja atas dasar kriteria atau pertimbangan yang telah ditentukan oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan dan tujuan penelitian.⁹⁴ Ditetapkannya kriteria dalam penelitian ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam menentukan partisipan. Adapun kriteria pemilihan partisipan yang ditentukan agar sesuai dengan tujuan penelitian yakni mahasiswa Ilmu

⁹¹ Rita Eka Izzaty, Budi Astuti, and Nur Cholimah, “濟無 No Title No Title No Title,” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1967, 5–24.

⁹² Robert K. Yin, *Case Study Research: Design and Methods* (SAGE, 2009).

⁹³ Mark Easterby-Smith et al., *Management & Business Research*, 6th edition (Los Angeles: SAGE, 2018).

⁹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, 6th ed. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Komunikasi UIN Suska yang pernah melakukan detoks media sosial Instagram selama minimal dua minggu.

No.	Nama	Jurusan	Jenis Kelamin
1.	Delfi Ana Harahap	Jurnalistik/Ilmu Komunikasi 2018	Perempuan
2.	Dede Winingsih	Broadcasting/Ilmu Komunikasi 2018	Perempuan
3.	Khumar Mahendra	Jurnalistik/Ilmu Komunikasi 2018	Laki-laki
4.	Winda Julianti	Jurnalistik/Ilmu Komunikasi 2018	Perempuan
6.	Puspita Sari	Jurnalistik/Ilmu Komunikasi 2018	Perempuan
7.	Rindy Ariska	Jurnalistik/Ilmu Komunikasi 2018	Perempuan
8.	Wandie Syaadah	Public relation /Ilmu Komunikasi 2018	Perempuan

Tabel 1. Deskripsi Informan

3.5 Informan Ahli

Menurut Yin, informan adalah seseorang yang dapat memberikan wawasan terhadap suatu masalah, informan juga merupakan subjek studi yang memberikan informasi kritis atau interpretasi tentang kasus atau permasalahan.⁹⁵

Teknik penentuan informan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sebagaimana maksud yang disampaikan oleh Sugiyono dalam buku Memahami Penelitian Kualitatif, adalah : “*Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek/situasi sosial yang diteliti.”⁹⁶

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Beberapa teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan berdasarkan rumusan Yin: ada teknik pengumpulan data yakni dokumentasi, wawancara,

⁹⁵ Yin, *Case Study Research*.

⁹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2021).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rekaman arsip, observasi langsung, observasi partisipan dan perangkat fisik. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi dan wawancara.

3.6.1 Observasi Langsung

Observasi Langsung Observasi berkisar dari formal sampai kasual, secara formal contohnya observasi rapat, pekerjaan pabrik, dan sebagainya, sementara observasi kasual contohnya observasi kondisi lingkungan, atau budaya atau lokasi dan benda yang dapat menjadi indikator status dari narasumber.

3.6.2 Dokumentasi

Dokumentasi bisa berbentuk surat, memorandum, pengumuman resmi, agenda, kesimpulan pertemuan, laporan peristiwa tertulis, dokumen administrative, proposal, laporan kemajuan, dokumen intern, penelitian, evaluasi resmi, kliping, artikel media masa. Kegunaannya untuk menverifikasi ejaan, judul, nama yang benar, menambah rincian spesifik, membuat inferensi.⁹⁷

3.6.3 Wawancara

Wawancara dapat sangat membantu terutama dalam memberikan penjelasan untuk “bagaimana” dan “mengapa” dalam peristiwa penting, atau pandangan perspektif narasumber. Wawancara dibagi menjadi tiga bagian, yaitu wawancara intensif, wawancara mendalam, dan wawancara tak terstruktur.⁹⁸

3.6.4 Uji Validitas

Menurut Yin untuk menentukan validitas suatu data dilakukan melalui validitas konstruk, validitas internal, validitas eksternal, dan reliability. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan validitas konstruk. Validitas konstruk dapat dicapai dengan menetapkan pengukuran operasional yang benar atas konsep penelitian yang sedang digunakan dengan nilai pengujian apakah layak, tidak layak, dan

⁹⁷ Nur'aini, “PENERAPAN METODE STUDI KASUS YIN DALAM PENELITIAN ARSITEKTUR DAN PERILAKU.”

⁹⁸ Khalifah Nur Safira, Skripsi: “Strategi Dan Motivasi Detoks Digital (Studi Kasus Pada 5 Mahasiswa Pelaku Detoks Digital Di Tangerang)” (Jakarta: Universitas Multimedia Nusantara, 2021), hlm. 35.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sangat layak.⁹⁹Validitas konstruk mengukur keakuratan studi kasus berdasarkan konsep-konsep yang telah dipelajari.¹⁰⁰

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas konstruk, karena peneliti ingin mengetahui alasan seseorang melakukan praktik detoks media sosial. Hasil dari partisipan akan dianalisis dan dicocokkan dengan konsep yang ada, kemudian hasil yang ditemukan dari wawancara dengan partisipan akan memberikan jawaban dari mengapa seseorang melakukan detoks media sosial.

3.7 Teknik Analisis Data

Guna menganalisis data, peneliti akan menggunakan pendekatan induktif-umum guna mencapai beberapa tujuan khusus. Pertama untuk menampilkan banyak data ke dalam format yang singkat dengan bentuk rangkuman. Kedua untuk membangun hubungan yang jelas antara tujuan penelitian dengan hasil inti temuan serta memastikan hubungan tersebut transparan. Ketiga, untuk mengembangkan teori mengenai struktur fenomena yang ada di dalam teks. Proses coding dalam metode ini diawali dengan membaca teks dan makna yang ada di dalamnya dan dilanjutkan dengan membuat segmentasi.¹⁰¹

⁹⁹Sri Erny Mulyani, "UPAYA PENINGKATAN KOMPETENSI GURU DALAM PEMBELAJARAN DARING" no. 7 (2021): 4.

¹⁰⁰Strategi Dan Motivasi Detoks Digital (Studi Kasus Pada 5 Mahasiswa Pelaku Detoks Digital Di Tangerang)", hlm. 35.

¹⁰¹Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 38th ed. (Remaja Rosdakarya, 2018).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV

GAMBARAN UMUM

4.1 Sejarah Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN Suska Riau)

Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau bermula dari Institut Agama Islam Negeri Sulthan Syarif Qasim (IAIN Susqa), didirikan pada 19 September 1970 berdasarkan Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia nomor 194 tahun 1970. Pada awalnya, IAIN Susqa terdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun, sejak tahun 1998/1999, IAIN Susqa mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Meskipun secara yuridis formal baru terbentuk pada tahun akademik 1998/1999, secara historis, fakultas ini telah berusia hampir seperempat abad, bermula dari jurusan Ilmu Dakwah di Fakultas Ushuluddin IAIN Sultan Syarif Qasim Riau.

Peningkatan status jurusan Ilmu Dakwah menjadi fakultas tersendiri telah direncanakan sejak lama, dimulai dari tahun akademik 1994/1995. Setahun kemudian, yaitu pada tahun 1995/1996, jurusan Ilmu Dakwah dibagi menjadi dua jurusan, yakni jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Hingga tahun akademik 1997/1998, kedua jurusan tersebut telah berusia lebih kurang tiga tahun dengan total mahasiswa sebanyak 211 orang, terdiri dari 102 orang di PMI dan 109 orang di BPI.

Dalam rangka mempersiapkan dan memperluas jurusan di Fakultas Dakwah, pada tahun 1996/1997, dilakukan penjajakan dan konsultasi dengan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung. Kesepakatan kerjasama antara IAIN Susqa Riau dan Unpad direalisasikan dalam bentuk Memorandum of Understanding (MoU) pada bulan Januari 1998 dengan nomor: IN/13/R/HM.01/164/1998 dan 684//706/1998, dengan pelaksanaan teknisnya dipercayakan pada Fakultas Ushuluddin (pemimpin Ilmu Dakwah) dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung.

Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut, disepakatinya pembukaan Program Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Dakwah dan Ilmu Komunikasi, untuk melengkapi jurusan yang sudah ada (PMI) dan (BPI) di Fakultas Dakwah yang akan didirikan. Guna

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mewujudkan berdirinya Fakultas Dakwah di IAIN Susqa Pekanbaru, berbagai upaya perintisan telah dilakukan, termasuk usaha mendapatkan pengukuhan secara yuridis formal dari berbagai pihak terkait seperti Departemen Agama, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, dan Menteri Pendayagunaan Aparat Negara (Menpan). Hasilnya adalah dikeluarkannya Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia tentang pendirian Fakultas Dakwah IAIN Sulthan Syarif Qasim Pekanbaru nomor 104 tahun 1998 tanggal 28 Februari 1998.

Sebagai langkah berikutnya, dilakukan seminar dan lokakarya (semiloka) tentang penyusunan kurikulum Jurusan Ilmu Komunikasi dan program studi Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Semiloka tersebut dihadiri oleh dua pakar Komunikasi dari Unpad Bandung, yaitu Prof. DR. H. Dedi Mulyana, MA, dan Drs. Elvinaro Enderianto, M. Si, yang menggantikan Prof. DR. Soleh Soemirat, Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Unpad yang berhalangan hadir. Semiloka tersebut berhasil merumuskan kurikulum terpadu antara Ilmu Komunikasi di IAIN Susqa Pekanbaru.

Dengan didukung oleh Surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 104 tahun 1998, secara de jure, Fakultas Dakwah IAIN Susqa Pekanbaru telah terbentuk dan terpisah dari Fakultas Ushulddin. Namun, secara de facto, kelahiran ini baru terwujud pada bulan September 1998, dalam acara Stadium General Pembukaan Kuliah tahun Akademik 1998/1999. Pada kesempatan tersebut, Prof. DR. Soleh Soemirat, Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi, bertindak sebagai pembicara.¹⁰²

4.2 Visi, Misi dan Tujuan Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau

4.2.1 Visi

Terwujudnya program studi yang unggul, inovatif, dan kolaboratif dalam keilmuan komunikasi di Asia pada tahun 2025.

4.2.2 Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menyelenggarakan penelitian berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni bidang komunikasi.

¹⁰² "Sejarah," *Prodi Ilmu Komunikasi FDK UIN Suska Riau* (blog), accessed October 20, 2023, <https://komunikasi.uin-suska.ac.id/profil/sejarah/>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola program studi yang baik (*good department governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

4.2.3 Tujuan

1. Menghasilkan lulusan yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu komunikasi.
3. Menghasilkan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menghasilkan kerja sama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menghasilkan tata kelola program studi yang baik (*good department governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.¹⁰³

4.3 Deskripsi Informan

Alasan peneliti memilih informan adalah karena berdasarkan pengalaman informan yang pernah melakukan detoks media sosial. Pemilihan informan dilakukan terhadap beberapa mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018 yang masih berstatus sebagai mahasiswa UIN Suska. Untuk lebih jelasnya peneliti akan merangkum pada tabel di bawah ini:

Berikut uraian beberapa informan pengguna pelaku detoks media sosial yang diwawancarai dalam penelitian ini:

1. Windie Syaadah

Windie Syaadah mahasiswa pascasarjana, jurusan Public Relation, Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2018 dengan lama detoks media sosial selama 1 bulan pada Desember 2022. Namun, praktik detoks media sosial juga dilakukan beberapa kali setelahnya. Adapun, media sosial yang di detoks yakni Instagram dan Tiktok. Pemilihan kedua media sosial

¹⁰³ "Visi, Misi Dan Tujuan," *Prodi Ilmu Komunikasi FDK UIN Suska Riau* (blog), accessed October 20, 2023, <https://komunikasi.uin-suska.ac.id/profil/visi-dan-misi/>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersebut disebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan dan beberapa efek negatif yang dirasakan oleh partisipan.

2. Winda Julianti

Winda Julianti adalah mahasiswa jurusan Jurnalistik, Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2018. Winda menggunakan beberapa media sosial yakni Facebook, TikTok, Instagram, Twitter dan Whatsapp. Winda memilih Instagram dan Tiktok untuk di detoks karena dua media sosial tersebut yang memberi pengaruh negatif baginya dan paling sering digunakan hampir setiap hari. Praktik detoks media sosial tidak sekali dilakukan oleh Winda, adapun lama praktik detoks media sosial, bisa 1 bulan, dua minggu ataupun satu minggu, tergantung kapan Winda siap untuk membuka media sosial kembali.

3. Rindy Ariska

Rindy Ariskan adalah mahasiswa jurusan Jurnalistik, Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2018. Adapun media sosial yang didetoks yakni Twitter dan Instagram, menurutnya dua media sosial tersebut yang berdampak besar bagi dirinya.

4. Puspita Sari

Puspita Sari adalah mahasiswa jurusan Jurnalistik, Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2018. Dalam sehari Puspita bisa mengonsumsi media sosial 5-8 jam perhari. Puspita memiliki beberapa media sosial, ia melakukan detoks tidak pada waktu yang sama. Adapun media sosial Instagram dan Tiktok dilakukan sejak Februari 2023, Twitter Maret terakhir, namun masih tetap menggunakan aplikasi Whatsapp untuk dapat menerima informasi.

5. Delfi Ana Harahap

Delfi Ana Harahap adalah mahasiswa jurusan Jurnalistik, Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2018. Delfi sudah melakukan detoks hampir 1 tahun pada media sosial Instagram. Penggunaan 10 jam sehari main sosmed sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Keputusan detoks diharapkan ada perubahan FOMO menjadi JOMO, selain itu ada untuk menaikkan self esteem.

6. Dede Winingsih

Dede Winingsih merupakan mahasiswa jurusan Broadcasting, Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2018. Mempunyai 3 media sosial Whatsapp, Instagram dan TikTok. Konsumsi Dede pada media sosial hampir 10 jam setiap harinya, hal ini menjadi alasan kuat untuk praktik media sosial. Perasaan *addict* untuk selalu menggunakan media sosial dan melakukan scroll setiap harinya dengan konten menghibur membuat Dede merasa terganggu.

7. Khumar Mahendra

Khumar merupakan mahasiswa jurusan Jurnalistik, Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2018. Mempunyai 3 media sosial Whatsapp, Instagram dan Twitter. Praktik detoks media sosial disebabkan karena anggapan media sosial tidak penting dan merasakan kejenuhan terhadap informasi serupa dari media sosial. Khumar melakukan detoks media sosial selama 3 bulan lamanya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Praktik detoks media sosial menjadi sebuah fenomena di era digital ini. Praktik ini dilakukan ketika seseorang sudah merasa tidak nyaman terhadap penggunaan media sosial. Beberapa media sosial yang dipilih untuk didetoks merupakan media sosial didasari pada intensitas, frekuensi dan intensitas penggunaannya, serta bagaimana media sosial tersebut berdampak negatif terhadap partisipan. Adapun beberapa di antaranya Twitter, Instagram, Youtube, Tiktok dan Facebook.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 5 motivasi praktik detoks media sosial oleh mahasiswa ilmu komunikasi UIN Suska Riau yakni kontrol diri, meningkatkan kinerja, meningkatkan kesejahteraan, berada di momen, dan memelihara hubungan sosial.

Motivasi pengendalian diri (*self control*), meliputi dorongan untuk mengurangi mengatasi kecanduan media sosial dan FOMO. Motivasi meningkatkan kinerja (*increase performance*) dorongan meliputi keinginan untuk memprioritaskan hal yang lebih penting dan peningkatan produktivitas. Motivasi meningkatkan kesejahteraan (*improve well-being*) meliputi memperbaiki suasana hati, menghindari atau menghilangkan perasaan rendah diri dan perbandingan sosial, menghilangkan stress dan menghilangkan kejenuhan terhadap media sosial. Motivasi berada di saat ini (*be in the moment*) meliputi keinginan untuk memiliki waktu yang berkualitas. Motivasi mempertahankan hubungan (*maintain relationship*) meliputi keinginan untuk memperbaiki interaksi.

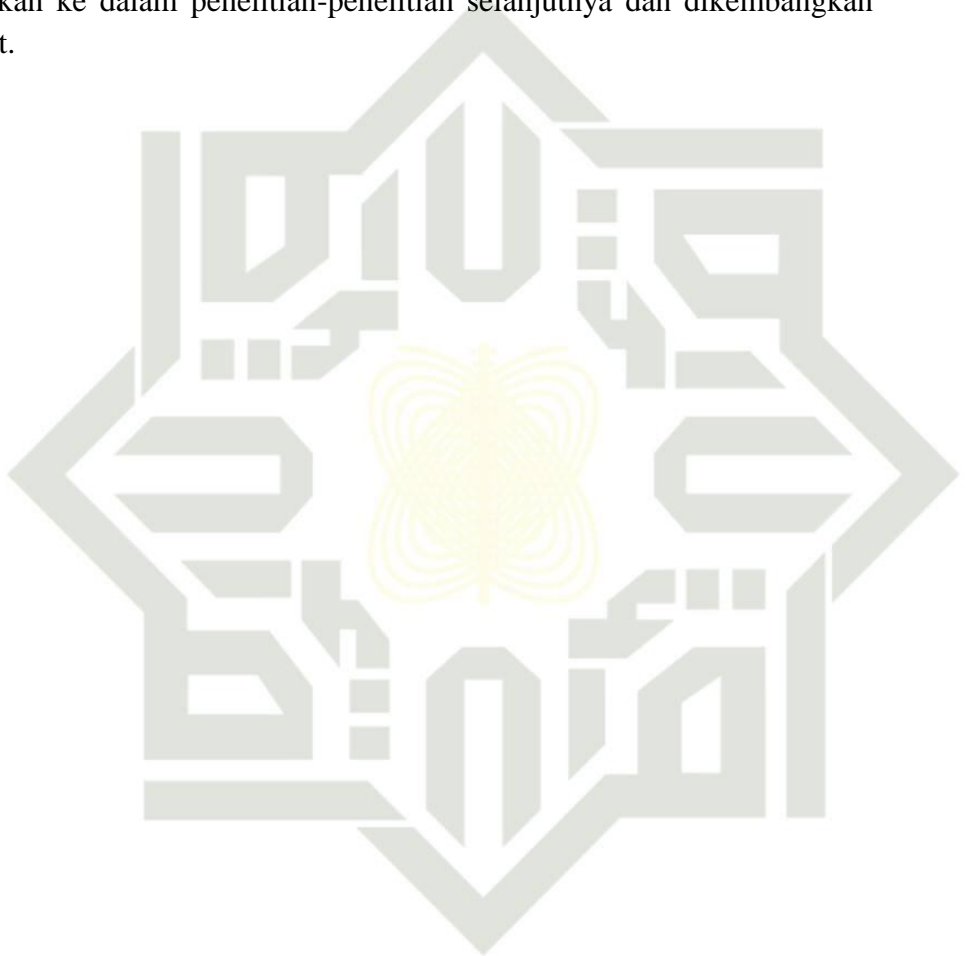
Dengan menggunakan teori resistensi media, penelitian ini menunjukkan bahwa Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi detoks media sosial muncul dikarenakan reaksi terhadap efek negatif penggunaan media sosial yang salah. Seluruh informan bertanggungjawab pada diri mereka atas potensi efek negatif media sosial tersebut dan menginginkan optimalisasi diri atau perbaikan diri melalui detoks media sosial.

6.2 Saran

Melalui penelitian mengenai eksplorasi motivasi detoks media sosial yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska ini, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran dalam penelitian ini. Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan yaitu mahasiswa yang melakukan praktik detoks media

sosial, diharapkan konsisten pada motivasi awal detoks, agar mendapat manfaat dari praktik detoks ini.

Dari sisi akademis, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi pengalaman orang selama detoks media sosial. Untuk mengetahui makna pengalaman melakukan detoks media sosial. Namun penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, diharapkan penelitian-penelitian selanjutnya dapat diintegrasikan ke dalam penelitian-penelitian selanjutnya dan dikembangkan lebih lanjut.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi-Jaoude, Elia, Karlina Treurnicht Naylor, and Antonio Pignatiello. "Smartphones, Social Media Use and Youth Mental Health." *Canadian Medical Association Journal* 192, no. 6 (February 10, 2020): E136–41. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>.
- Adair-Totef, Christopher. "Asceticism." In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 60–64. Elsevier, 2015. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.32007-4>.
- Al-Gamal, Ekhlas, Abdulkarim Alzayyat, and Muayyad M. Ahmad. "Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychological Distress and Coping Strategies Among University Students in Jordan: Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychological Distress and Coping Strategies Among University Students in Jordan." *Perspectives in Psychiatric Care* 52, no. 1 (January 2016): 49–61. <https://doi.org/10.1111/ppc.12102>.
- Ancis, Julie R. "The Age of Cyberpsychology: An Overview." *Technology, Mind, and Behavior* 1, no. 1 (September 18, 2020). <https://doi.org/10.1037/tmb0000009>.
- Andreassen, Cecilie Schou, Ståle Pallesen, and Mark D. Griffiths. "The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey." *Addictive Behaviors* 64 (January 2017): 287–93. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
- Arilia Hastuti, Emma, Efri Widiati, and Yulyani Asri Aryani. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Twitter Terhadap Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* 10, no. 1 (June 27, 2023): 1–9. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.353>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. 6th ed. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Atuti, Sri Wahyuning, and Dyah Sri Subandiah. "Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital)." *PROMEDIA (PUBLIC RELATION DAN MEDIA KOMUNIKASI)* 6, no. 2 (December 30, 2020). <https://doi.org/10.52447/promedia.v6i2.4071>.
- Bauer, Martin. "Resistance to New Technology and Its Effects on Nuclear Power, Information Technology and Biotechnology." In *Resistance to New Technology*, edited by Martin Bauer, 1st ed., 1–42. Cambridge University Press, 1995. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511563706.002>.
- Brown, Lorna, and Daria J. Kuss. "Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial."

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

International Journal of Environmental Research and Public Health 17, no. 12 (June 24, 2020): 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>.

- Cahyono, Anang Sugeng. "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA," n.d., 18.
- Carr, Nicholas. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. New York, NY, US: W W Norton & Co, 2011.
- Cerita Eva Celia Yang Merasa Lebih Positif Setelah Detoks Media Sosial Dan Puasa Main Gadget." Accessed November 8, 2022. <https://www.grid.id/read/04185376/cerita-eva-celia-yang-merasa-lebih-positif-setelah-detoks-media-sosial-dan-puasa-main-gadget->.
- Couldry, Nick. *Media, Society, World: Social Theory and Digital Media Practice*, 2012.
- Creswell, John W., and Dana L. Miller. "Determining Validity in Qualitative Inquiry." *Theory Into Practice* 39, no. 3 (August 1, 2000): 124–30. https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2.
- "Digital 2022: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights." Accessed November 7, 2022. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>.
- Easterby-Smith, Mark, Richard Thorpe, Paul Jackson, and Lena J. Jaspersen. *Management & Business Research*. 6th edition. Los Angeles: SAGE, 2018.
- El-Khoury, Joseph, Riwa Haidar, Rama Rand Kanj, Linda Bou Ali, and Ghaidaa Majari. "Characteristics of Social Media 'Detoxification' in University Students." *Libyan Journal of Medicine* 16, no. 1 (January 1, 2021): 1846861. <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861>.
- Faizi, Rdouan, Abdellatif El Afia, and Raddouane Chiheb. "Exploring the Potential Benefits of Using Social Media in Education." *International Journal of Engineering Pedagogy (iJEP)* 3, no. 4 (October 11, 2013): 50. <https://doi.org/10.3991/ijep.v3i4.2836>.
- Foot, Kirsten. "The Online Emergence of Pushback on Social Media in the United States: A Historical Discourse Analysis," 2014.
- FTMS Global College, Sandra Okyeadie Mensah, Dr. Ismail Nizam, and FTMS Global College. "THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON STUDENTS' ACADEMIC." *International Journal Of Education, Learning & Training (IJELT)* 1, no. 1 (November 30, 2016): 14–21. <https://doi.org/10.24924/ijelt/2016.11/v1.iss1/14.21>.
- Ganito, Carla, and Ana Jorge. "On and Off: Digital Practices of Connecting and Disconnecting across the Life Course." Association of Internet Researchers, 2018. <http://spir.aoir.org>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Graldo-Luque, Santiago, Pedro Nicolás Aldana Afanador, and Cristina Fernández-Rovira. "The Struggle for Human Attention: Between the Abuse of Social Media and Digital Wellbeing." *Healthcare* 8, no. 4 (November 19, 2020): 497. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040497>.
- Handikasari, Rirra Hayuning, Innawati Jusup, and Andrew Johan. "HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN GEJALA DEPRESI MAHASISWA KEDOKTERAN" 7, no. 2 (2018).
- Harsono, Lisa, and Septia Winduwati. "Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna." *Koneksi* 4, no. 1 (March 22, 2020): 83. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6617>.
- Hartinah, Siti, Aat Sriati, and Cecep Eli Kosasih. "Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran," no. 1 (2019).
- Ince, Darrel InceDarrel. "Digital Detox." In *A Dictionary of the Internet*, edited by Darrel Ince. Oxford University Press, 2013. <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780191744150.001.0001/acref-9780191744150-e-4587>.
- Izzaty, Rita Eka, Budi Astuti, and Nur Cholimah. "濟無No Title No Title No Title." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1967, 5–24.
- "Jaga Kesehatan Mental Lewat Webinar 'Anyaman Jiwa: Social Media Detox.'" Accessed November 8, 2022. <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/04/09/080000120/jaga-kesehatan-mental-lewat-webinar-anyaman-jiwa--social-media-detox->.
- Jorge, Ana. "Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram." *Social Media + Society* 5, no. 4 (October 2019): 205630511988169. <https://doi.org/10.1177/2056305119881691>.
- Kemp, Simon. "Digital in 2019: Global Internet Use Accelerates." We Are Social UK, January 31, 2019. <https://wearesocial.com/uk/blog/2019/01/digital-in-2019-global-internet-use-accelerates/>.
- Lenier, Jaron. *You Are Not a Gadget : A Manifesto*. New York : Alfred A. Knopf, 2010. http://archive.org/details/isbn_9780307269645.
- Lepik, Krista, and Maria Murumaa-Mengel. "Students on a Social Media 'Detox': Disrupting the Everyday Practices of Social Media Use." In *Information Literacy in Everyday Life*, edited by Serap Kurbanoglu, Sonja Špiranec, Yurdagül Ünal, Joumana Boustany, Maija Leena Huotari, Esther Grassian, Diane Mizrahi, and Loriene Roy, 989:60–69. Communications in Computer and Information Science. Cham: Springer International Publishing, 2019. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13472-3_6.
- Luhwari, Alo. *Komunikasi antarpersonal*. Jakarta : Prenadamedia Group, 2017.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Marie Scheppe, Matiena, and Anna Luise Seiffen. "Is It Time for a Social Media Detox? Understanding the Journey of Intermittent Discontinuance of Instagram among Gen Y." JÖNKÖPING, 2022.
- Miksch, Linda, and Charlotte Schulz. "Disconnect to Reconnect: The Phenomenon of Digital Detox as a Reaction to Technology Overload." Lund University, 2018.
- Mirbabaie, Milad, Stefan Stieglitz, and Julian Marx. "Digital Detox." *Business & Information Systems Engineering* 64, no. 2 (April 2022): 239–46. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 38th ed. Remaja Rosdakarya, 2018.
- Muliyani, Sri Erny. "UPAYA PENINGKATAN KOMPETENSI GURU DALAM PEMBELAJARAN DARING" 2, no. 7 (2021): 4.
- Mullaney, Jamie L. *Everyone Is NOT Doing It: Abstinence and Personal Identity*. Chicago, IL: University of Chicago Press, 2005. <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/E/bo3636426.html>.
- Murdiyanto, Dr Eko. "METODE PENELITIAN KUALITATIF," n.d., 158.
- Murumaa-Mengel, Maria, and Andra Siibak. "Compelled To Be an Outsider: How Students on a Social Media Detox Self-Construct Their Generation." *Comunicazioni Sociali*, no. 2 (September 2019): 263–75. https://doi.org/10.26350/001200_000063.
- Nasrullah, Rulli. *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2017.
- Nur'aini, Ratna Dewi. "PENERAPAN METODE STUDI KASUS YIN DALAM PENELITIAN ARSITEKTUR DAN PERILAKU." *INERSIA: Informasi dan Ekspose hasil Riset teknik Sipil dan Arsitektur* 16, no. 1 (April 23, 2020): 92–104. <https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>.
- Peoplemag. "26 Stars Who Quit Social Media ... and How Long They Stayed Away." Accessed November 8, 2022. <https://people.com/celebrity/stars-who-quit-social-media-justin-bieber-leslie-jones/>.
- Prodi Ilmu Komunikasi FDK UIN Suska Riau. "Sejarah." Accessed October 20, 2023. <https://komunikasi.uin-suska.ac.id/profil/sejarah/>.
- Prodi Ilmu Komunikasi FDK UIN Suska Riau. "Visi, Misi Dan Tujuan." Accessed October 20, 2023. <https://komunikasi.uin-suska.ac.id/profil/visi-dan-misi/>.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, and Valerie Gladwell. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (July 2013): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Pntoadi, Danis. *Menciptakan Penjualan Melalui Social Media*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2011.
- Radtke, Theda, Theresa Apel, Konstantin Schenkel, Jan Keller, and Eike von Lindern. “Digital Detox: An Effective Solution in the Smartphone Era? A Systematic Literature Review.” *Mobile Media & Communication* 10, no. 2 (May 2022): 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>.
- Rauch, Jennifer. “The Origin of Slow Media: Early Diffusion of a Cultural Innovation through Popular and Press Discourse, 2002-2010.” *TRANSFORMATIONS Journal of Media & Culture*, n.d. http://www.transformationsjournal.org/wp-content/uploads/2016/12/Rauch_Trans20.pdf.
- Robert K., Yin. *Studi Kasus : Desain & Metode / Robert K. Yin*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2008.
- Rohmah, Fina Nailur, and Irham Nur Anshari. “Media Resistance dalam Detoksifikasi Digital (Studi Kasus Pembatasan Penggunaan Media Sosial oleh Pengguna di Tengah Pandemi COVID-19).” Universitas Gadjah Mada, 2020. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>.
- Safira, Khalifah Nur. “STRATEGI DAN MOTIVASI DETOKS DIGITAL (STUDI KASUS PADA 5 MAHASISWA PELAKU DETOKS DIGITAL DI TANGERANG.” Universitas Multimedia Nusantara, 2021.
- Salim, Salim, and Syahrumsyah Syahrumsyah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edited by Haidir Haidir. Bandung: Citapustaka Media, 2012. <http://repository.uinsu.ac.id/552/>.
- Schoenebeck, Sarita Yardi. “Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media.” In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 773–82. Toronto Ontario Canada: ACM, 2014. <https://doi.org/10.1145/2556288.2556983>.
- Siddiqui, Shabnoor, and Tajinder Singh. “Social Media Its Impact with Positive and Negative Aspects.” *International Journal of Computer Applications Technology and Research* 5, no. 2 (February 4, 2016): 71–75. <https://doi.org/10.7753/IJCATR0502.1006>.
- Shombing, Luhut. “PENDIDIKAN DAN KARAKTER MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI.” *Jurnal Christian Humaniora* 4, no. 1 (May 10, 2020): 104–12. <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Setton, Theodora. “Disconnect to Reconnect: The Food/Technology Metaphor in Digital Detoxing.” *First Monday*, June 1, 2017. <https://doi.org/10.5210/fm.v22i6.7561>.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Svertsen, Trine. *Media Resistance*. Cham: Springer International Publishing, 2017. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-46499-2>.
- Svertsen, Trine, and Gunn Enli. "Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity." *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies* 26, no. 5–6 (December 2020): 1269–83. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>.
- Tarel, Ofir, and Isaac Vaghefi. "Social Media Detox: Relapse Predictors." *Psychiatry Research* 284 (February 2020): 112488. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112488>.
- Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. USA: Basic Books, Inc., 2011.
- Woodstock, Louise. "Media Resistance: Opportunities for Practice Theory and New Media Research," 2014, 19.
- Yin, Robert K. *Case Study Research: Design and Methods*. SAGE, 2009.
- Zhou, Zhongyun, Mingzhu Yang, and Xiao Ling Jin. "Differences in the Reasons of Intermittent versus Permanent Discontinuance in Social Media: An Exploratory Study in Weibo." *Proceedings of the 51st Hawaii International Conference on System Sciences*, 2018. <http://hdl.handle.net/10125/49951>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 1

PEDOMAN WAWANCARA

Judul Penelitian : Detoks Media Sosial Sebagai Kontrol Konsumsi Media Sosial (Studi Kasus Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2018)

Narasumber I: Mahasiswa UIN Suska Riau Angkatan 2018

Daftar Pertanyaan :

Pertanyaan Umum

1. Bagaimana Anda mendefinisikan "detoks media sosial" dan apa arti pentingnya dalam konteks kehidupan Anda sebagai mahasiswa?
2. Bagaimana pengalaman pribadi Anda terkait penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari terkhusus sebagai mahasiswa Ilmu Komunikasi?
3. Apa platform media sosial yang paling sering Anda gunakan dan untuk tujuan apa?
4. Apa yang mendorong Anda sebagai mahasiswa untuk memutuskan melakukan detoks media sosial?
5. Media Sosial apa saja yang kamu detoks? Mengapa?
6. Bagaimana Anda mengidentifikasi atau menyadari adanya efek negatif media sosial yang mungkin memotivasi Anda untuk melakukan detoks?
7. Apakah ada perubahan-perubahan yang Anda amati dalam pola pikir atau perilaku Anda setelah mulai melakukan detoks media sosial? Apakah detoks media sosial Anda mengalami keberhasilan?

Pertanyaan Khusus

1. Self-Control (Pengendalian Diri):
 - a. Bagaimana Anda menggambarkan tingkat pengendalian diri Anda terkait penggunaan media sosial?
 - b. Bagaimana motivasi untuk meningkatkan pengendalian diri terkait dengan keputusan Anda untuk melakukan detoks media sosial?
 - c. Apakah Anda merasakan peningkatan Pengendalian diri setelah melakukan detoks media sosial?
2. Increase Performance (Peningkatan Kinerja):

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kinerja akademis Anda sebagai mahasiswa? atau kinerja lainnya?
- b. Bagaimana Anda melihat hubungan antara pengurangan penggunaan media sosial dengan peningkatan pencapaian akademis atau profesional dan kinerja dilingkup pribadi?
- c. Apakah Anda merasakan peningkatan fokus atau efisiensi setelah melakukan detoks media sosial?
 3. Improve Well-being (Peningkatan Kesejahteraan):
 - a. Bagaimana media sosial mempengaruhi kesejahteraan Anda?
 - b. Bagaimana motivasi untuk meningkatkan kesejahteraan terkait dengan keputusan Anda untuk melakukan detoks media sosial?
 - c. Apakah Anda mengamati perubahan dalam suasana hati atau tingkat stres setelah mengurangi interaksi dengan media sosial?
 4. Be in the Moment (Keberadaan Saat Ini):
 - a. Bagaimana media sosial memengaruhi kemampuan Anda untuk menikmati momen?
 - b. Bagaimana konsep "keberadaan saat ini" memotivasi Anda untuk mengurangi penggunaan media sosial?
 - c. Apakah Anda merasakan perubahan dalam cara Anda mengalami dan merespons momen-momen sehari-hari setelah melakukan detoks media sosial?
 5. Maintain Relationship (Menjaga Hubungan):
 - a. Bagaimana media sosial mempengaruhi hubungan interpersonal Anda?
 - b. Bagaimana motivasi untuk menjaga hubungan terkait dengan keputusan Anda untuk melakukan detoks media sosial?
 - c. Bagaimana detoks media sosial mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan teman, keluarga, atau rekan sejawat?

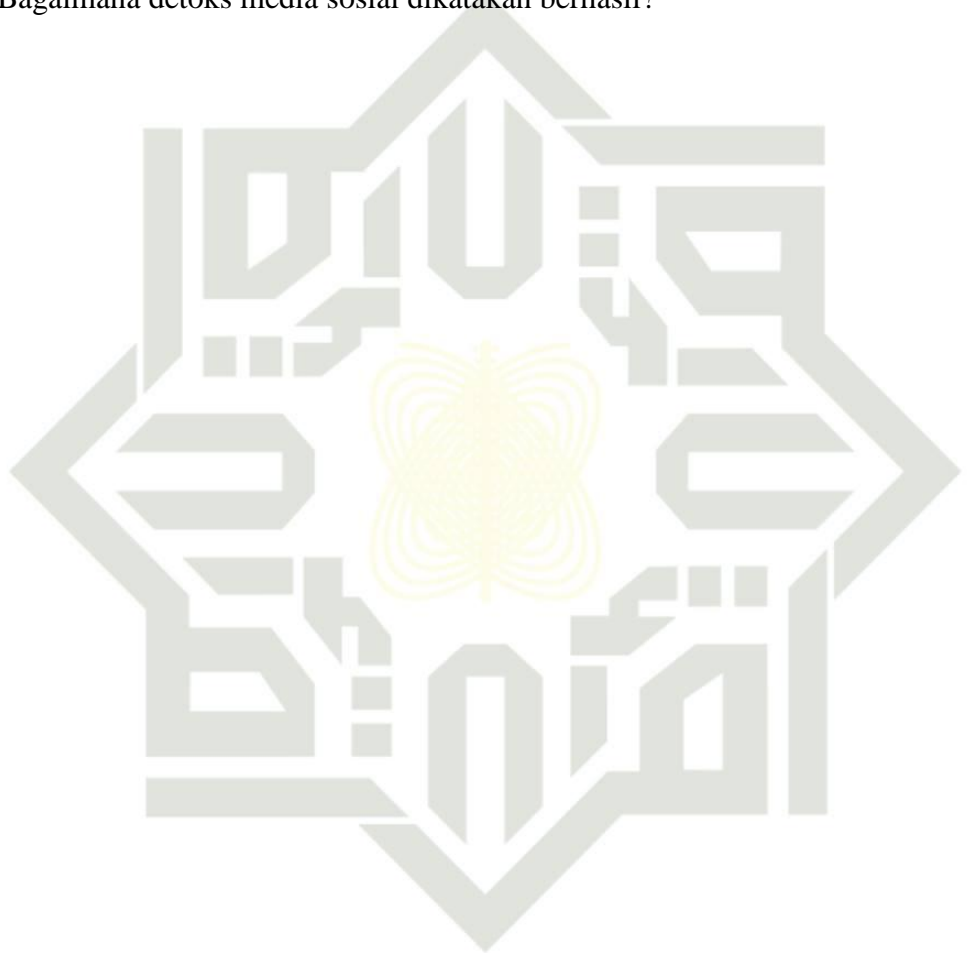
Narasumber II:**Dosen Psikolog Daftar Pertanyaan:**

1. Bagaimana Anda mendefinisikan "detoks media sosial" dalam konteks Anda sendiri?
2. Apa yang menjadi alasan utama seseorang memutuskan untuk melakukan detoks media sosial?
3. Bagaimana detoks media sosial dikatakan berhasil?

Narasumber II: Dosen Psikolog

Daftar Pertanyaan:

1. Apa itu detoks media Sosial itu?
2. Apa dampak yang dapat muncul dari penggunaan media sosial?
3. Motivasi seseorang melakukan detoks media sosial?
4. Bagaimana detoks media sosial dikatakan berhasil?



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 2

DOKUMENTASI PENELITIAN



Peneliti melakukan wawancara bersama Windie Syaadah, mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018, pada tanggal 27 Maret 2023, di Fakultas Dakwah dan Komunikas, UIN Suska Riau



Peneliti melakukan wawancara bersama Winda Julianti, mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018, pada tanggal 28 Maret 2023, di Fakultas Dakwah dan Komunikas, UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Peneliti melakukan wawancara bersama Rindy Ariska, mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018, pada tanggal Rabu, 29 Maret 2023, di Fakultas Dakwah dan Komunikas, UIN Suska Riau



Peneliti melakukan wawancara bersama Delfi Ana Harahap, mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018, pada tanggal Sabtu, 1 April 2023, di Fakultas Dakwah dan Komunikas, UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Peneliti melakukan wawancara bersama Delfi Ana Harahap, mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018, pada tanggal 30 Maret 2023, di Fakultas Dakwah dan Komunika, UIN Suska Riau



Peneliti melakukan wawancara bersama Khumar Mahendra, mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018, pada tanggal 14 Mei 2023, di Fakultas Dakwah dan Komunika, UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Peneliti melakukan wawancara bersama Khumar Mahendra, mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018, pada tanggal 15 Mei 2023, di Fakultas Dakwah dan Komunika, UIN Suska Riau



Peneliti melakukan wawancara bersama Ricca Anggreini Month, mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018, pada tanggal 15 Mei 2023,, di Fakultas Dakwah dan Komunika, UIN Suska Riau



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.