

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 2 kategori motivasi detoks digital yaitu untuk resistansi media dan kesejahteraan (*well-being*), sebagian besar partisipan menunjukkan bahwa motivasi untuk melakukan detoks digital adalah untuk meningkatkan kesejahteraan mereka, terutama dari sisi mental. Hal tersebut menjadi motivasi utama partisipan dikarenakan efek negatif yang muncul dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa seluruh partisipan melakukan sebagian besar strategi sesuai dengan yang temuan ahli namun memiliki caranya masing-masing, salah satu contohnya tidak memiliki daftar aktivitas selama melakukan detoks digital, namun tetap melakukan hal yang positif dan produktif. Dikarenakan sebagian besar partisipan melakukan detoks digital secara spontan dan tanpa niat dan persiapan sebelumnya.

Sebagian besar partisipan merasa berhasil dalam melakukan detoks ini, namun masih ada partisipan yang merasa bahwa keberhasilan tersebut tidak berlangsung lama. Hal ini dikatakan terjadi karena setelah detoks selesai dilakukan, partisipan tidak membatasi penggunaan media sosialnya tersebut.

## **5.2 Saran**

Melalui penelitian mengenai motivasi dan strategi detoks digital yang dilakukan oleh mahasiswa Tangerang ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan penelitian mengenai detoks digital dan juga masyarakat yang ingin melakukan detoks digital.

### **5.2.1 Saran Akademis**

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode fenomenologi dengan tujuan untuk mengetahui makna pengalaman melakukan detoks digital, apa yang mendorongnya melakukan detoks digital, dan lain lain. Namun dengan motivasi yang lebih spesifik atau detoks digital yang lebih spesifik, seperti detoks digital total.

### **5.2.2 Saran Praktis**

Melalui penelitian ini, diharapkan agar masyarakat dapat mengetahui lebih dalam mengenai fenomena detoks digital dan motivasi apa saja yang dapat membuat seseorang memilih untuk melakukan detoks digital. Selain itu melalui penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat yang ingin melakukan detoks digital agar lebih memahami strategi apa yang harus dilakukan agar detoks berjalan dengan maksimal, seperti tetap membatasi penggunaan media sosial mereka agar tujuan awal untuk melakukan detoks tercapai.