

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Media sosial memiliki banyak dampak positif dalam masyarakat, seperti memudahkan untuk berkomunikasi, memperbanyak relasi, dan lain lain (Siddiqui & Singh, 2016). Selain kelebihan yang dimiliki oleh media sosial, banyak orang merasakan dampak negatif dari banyaknya mengonsumsi media sosial, seperti merasa cemas, khawatir, dan lain lain. Hal ini juga tak dapat dipungkiri bahwa dengan penggunaan media digital terutama media sosial dan gawai dapat menghabiskan waktu, menghancurkan privasi, serta menguras kehidupan (Syversten, 2020).

Keles, McCrae dan Grelish (2019) menemukan bahwa dari aktivitas dan waktu yang digunakan selama menggunakan media sosial memiliki korelasi dengan depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sikap tertentu seperti perbandingan sosial, dan motif dari penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap reaksi psikologis seseorang. Karenanya, sebagian pengguna memutuskan untuk melakukan detoks digital.

Detoks digital merupakan sebuah fenomena untuk beristirahat dari media digital dalam jangka waktu yang pendek atau panjang, serta melawan koneksi dengan interaksi *online* dan komunikasi tanpa tatap muka (Syvertsen & Enli, 2019). Di Indonesia sendiri, fenomenal detoks digital cukup dikenal oleh masyarakat, melihat banyaknya artikel-artikel yang mengajak masyarakat untuk melakukan detoks digital serta berbagai kelebihan dari melakukan detoks digital (Kompas, 2020). Ada banyak faktor yang menjadikan detoks digital penting atau mengapa seseorang memilih untuk melakukan detoks digital. Hal ini

dikarenakan teknologi yang dapat menyebabkan stres, mengganggu tidur, penggunaan teknologi secara berlebihan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, FOMO (*fear of missing out*), dan lain lain (Cherry, 2020).

Tak hanya dilakukan oleh masyarakat biasa saja, banyak pesohor baik dari dalam maupun luar negeri yang melakukan detoks digital. Contohnya adalah Selena Gomez, ia mengakui bahwa ia melakukan detoks digital selama tiga bulan, setelah melakukan detoks digital ia mengatakan bahwa ia tak merasa gelisah dan ketergantungan terhadap gawainya lagi (Putri, 2016). Selain pesohor luar negeri, pesohor dalam negeri yaitu Tatjana Saphira juga melakukan detoks digital. Ia mengakui bahwa dirinya melakukan detoks digital untuk menghindari komentar-komentar jahat publik mengenai dirinya (Kumparan, 2019).

Selama ini media mulai disamakan dengan infeksi, sampah, dan racun, maka dari itu detoks digital merupakan cara metaforis untuk membersihkan itu (Syversten, 2020). Melalui teknik gamifikasi seperti: *likes*, *timeline*, penghargaan, dll, media lama dan media baru diciptakan untuk menginterupsi penggunaannya dari apapun yang mereka lakukan agar mengalihkan perhatian mereka ke layar (Syversten, 2020).

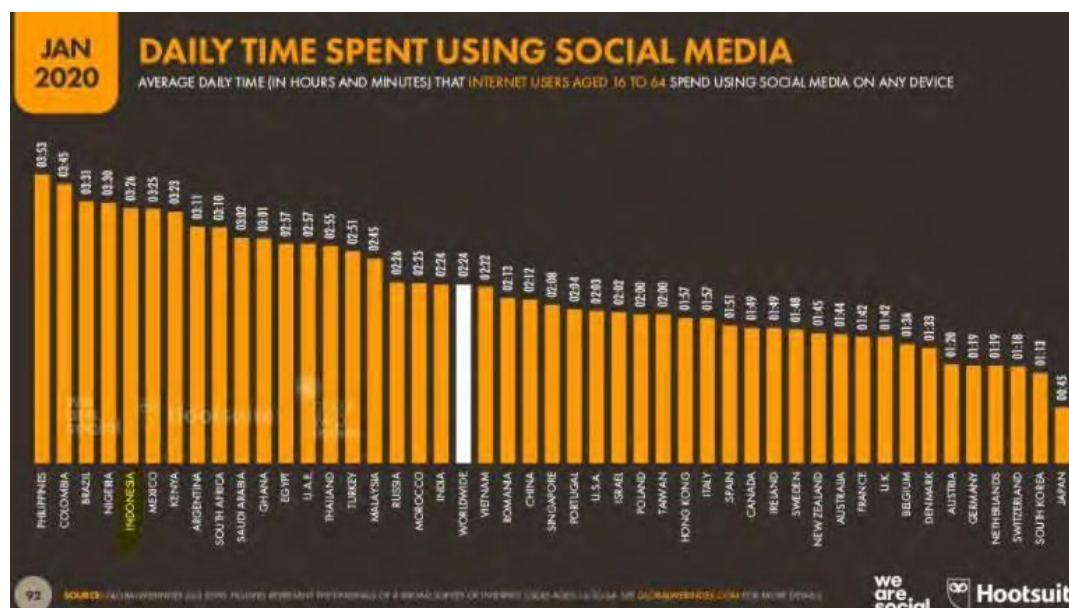
Woodstock berasumsi bahwa melakukan detoks digital dapat mendapatkan kesadaran terhadap dampak terutama negatif dari penggunaan media (Woodstock, 2014). Marina Krcmar dalam Trine Syvertsen dan Gunn Enli (2019) menyatakan bahwa detoks digital juga berbeda dengan detoks televisi, karena detoks digital merupakan istirahat yang dijadikan sarana untuk kesadaran, mengurangi stres, dan meningkatkan kehadiran saat ini, sementara detoks televisi biasanya dilakukan untuk menghindari efek negatif dari konten dan produk industrial yang biasa ditampilkan di televisi.

Menurut Syvertsen, mempelajari detoks digital bukan hanya memahami digitalisasi dan bagaimana seseorang mengelola media daring, melainkan dengan cara memahami

lebih dalam mengenai pengalaman seseorang serta cara mereka mengekspresikan ketidaksukaan, perlawanan, dan protes terhadap media digital sekarang (Syversten, 2020). Selain itu nilai-nilai dalam detoks digital juga menyerupai konsep awal dalam resistansi media (Syversten & Enli, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Cambridge Assessment Internasional Education (2018) menunjukkan bahwa pelajar di Indonesia merupakan salah satu pengguna teknologi digital tertinggi di dunia. DataReportal menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat keempat dalam waktu harian yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial dalam kurun usia 16-64 tahun (DataReportal, 2020).

Gambar 1.1 Waktu Sehari-hari yang Dihabiskan Menggunakan Media Sosial



Sumber: (DataReportal, 2020)

Data tersebut menunjukkan Indonesia berada di peringkat keempat sebagai negara yang menghabiskan waktu di media sosial. Dari banyaknya jumlah pengguna media sosial salah satunya pada kelompok umur mahasiswa, tentunya ada pula pengguna yang memilih untuk melakukan detoks digital.

Berdasarkan Data Reportal (2020) juga menunjukkan bahwa Youtube berada pada peringkat pertama sebagai media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia dengan jumlah 88%, kemudian diikuti oleh Whatsapp dengan jumlah 84%, dan peringkat ketiga oleh Facebook sebesar 82%, peringkat keempat oleh Instagram sebesar 79%, peringkat kelima oleh Twitter sebesar 54%, dan seterusnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, Sriati, dan Hendrawati (2020) menunjukkan bahwa setengah dari 72 remaja mengalami kecanduan media sosial, dengan adanya penelitian ini, penulis menyimpulkan bahwa banyak remaja di Indonesia yang mengalami kecanduan atau ketergantungan terhadap media sosial.

Penelitian Rideout dan Fox (2018) menunjukkan bahwa dampak-dampak dari media sosial yang dirasakan oleh remaja dengan kelompok umur 14-22 tahun. Berdasarkan penelitian ini, dampak positif yang dirasakan terhadap mental mereka muncul ketika melihat konten-konten lucu dan menarik di media sosial.

Konten-konten tersebut dapat membuat mereka merasa lebih baik. Karena melalui konten tersebut, mereka dapat menemukan hal-hal yang dapat menginspirasi ketika sedang merasa cemas. Sementara dampak negatif yang dirasakan adalah tertekan dan stres. Mereka yang merasa seperti ini biasanya berusaha untuk menjauhkan diri dari media sosial. Data-data yang sudah dipaparkan juga membuktikan pentingnya teknologi digital dan media sosial dalam keseharian mahasiswa di Indonesia.

Penelitian yang dilakukan oleh Harvard T.H. Chan (2020) menunjukkan dampak negatif dari penggunaan teknologi digital dan media sosial, bahwa penggunaan media sosial sebagai rutinitas sehari-hari dan menanggapi konten yang dibagikan oleh orang lain dapat menyebabkan hubungan emosional terhadap media sosial, seperti memeriksa aplikasi

media sosial berlebihan karena FOMO (*fear of missing out*), kecewa dan merasa terputus dari teman saat tidak masuk ke akun media sosial.

Menurut Franchina, et al (2018), FOMO (*fear of missing out*) mengacu pada perasaan cemas yang muncul dari kesadaran bahwa seseorang melewatkan pengalaman yang dialami oleh orang lain. FOMO juga dapat diidentifikasi sebagai ciri intra-personal yang mendorong seseorang untuk mengetahui apa yang dilakukan oleh orang lain seperti melalui media sosial. FOMO juga dapat diartikan sebagai kecemasan karena hilangnya pengalaman berharga yang dihasilkan dari keinginan orang untuk keterikatan antarpribadi (Abel, Buff, & Burr, 2016).

Evans (2019) mengatakan bahwa seseorang cenderung khawatir ketika tidak mengomentari, menyukai, atau menjawab *email*, yang dapat memberikan pikiran bahwa teman dan keluarga menganggap kita tak peduli. Hal ini lah yang membuat orang-orang menghabiskan waktu untuk membahagiakan semua orang dan membuat semua orang berpikir positif terhadap kita, yang dapat membuat kita mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan dan kurang tidur karena tidak bisa meletakkan perangkat digital.

Artikel yang ditulis oleh Global Leadership Wellbeing Survey (2019) menuliskan manfaat apa saja yang akan dirasakan ketika melakukan detoks digital. Yaitu tidur yang cukup, hubungan dengan teman dan keluarga yang lebih baik, komunikasi yang lebih terbuka, kesehatan fisik, kreativitas, dan mengurangi stres.

Mahasiswa merupakan kelompok umur yang terbilang memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Soliha (2015) rata-rata pengguna media sosial di kalangan mahasiswa di Semarang memiliki 5 akun media sosial yang aktif, yang menyebabkan hubungan antara kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan pada media sosial. Sementara itu, menurut Data Badan Pusat Statistik

(BPS) Provinsi Banten menyebutkan bahwa Kota Tangerang Selatan menempati peringkat pertama sebagai penduduk yang banyak mengakses Internet, yakni 66,84% (Syahdana, 2018). Hal ini lah yang membuat penulis menjadikan mahasiswa di Tangerang sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Woodstock (2014), orang-orang yang melakukan resistensi media memiliki berbagai tujuan, diantaranya adalah untuk memisahkan antara publik dengan kehidupan pribadi, fokus pada pengalaman atau apa yang sedang terjadi dan mengatasi permasalahan atau kekhawatiran mereka ketimbang membawa hal tersebut melalui telepon genggam mereka.

Penelitian Syversten (2017) menyatakan bahwa resistensi media merupakan tindakan dan sikap negatif terhadap media. Syvertsen juga berpendapat bahwa resistensi media juga menjelaskan tentang penolakan untuk menerima cara sebuah media beroperasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Woodstock menunjukkan bahwa berdasarkan analisis yang ia lakukan mengenai resistensi media, memotivasi para narasumbernya untuk menghindari teknologi komunikasi baru, mereka berpendapat merasa lebih baik ketika penggunaan media mereka dibatasi (Woodstock, 2014).

Maka dari itu, penelitian mengenai fenomena detoks digital ini penting untuk dilakukan agar orang-orang terutama remaja di Indonesia, yang ingin melakukan detoks digital dapat mengetahui strategi apa saja yang harus dilakukan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Di Indonesia, fenomena detoks digital sudah banyak diketahui dan dilakukan oleh banyak orang, hal ini lah yang membuat penulis ingin mengetahui alasan-alasan dibalik detoks digital yang dilakukan pun bermacam-macam, seperti perasaan cemas, adiksi terhadap media sosial, kurangnya produktivitas, dan lain lain. Beberapa langkah-langkah untuk melakukan detoks digital diantaranya adalah mengatakan kepada orang-orang terdekat, menghapus aplikasi media sosial dan merencanakan apa yang ingin dilakukan selama detoks digital (Murphy, 2020).

Di Indonesia sendiri belum diketahui apakah motivasi dan tujuan dari melakukan detoks digital sudah dilakukan dengan benar sesuai dengan tujuan dari detoks digital itu sendiri. Karena itu, penelitian ini berfokus pada bagaimana mahasiswa di Tangerang melakukan detoks digital dan apa motivasinya.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, pertanyaan dalam penelitian ini antara lain:

- 1.3.1** Apakah yang menjadi motivasi mahasiswa untuk melakukan detoks digital?
- 1.3.2** Mengapa dan bagaimana mahasiswa melakukan strategi untuk melakukan detoks digital?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

- 1.4.1** Mengetahui motivasi mahasiswa untuk melakukan detoks digital.

**1.4.2** Mengetahui langkah-langkah mahasiswa untuk melakukan detoks digital.

## **1.5 Kegunaan Penelitian**

### **1.5.1 Kegunaan Akademis**

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam memberikan pengembangan serta memberikan referensi baru terhadap penelitian mengenai media sosial terutama detoks digital di Indonesia, mengingat masih sedikitnya penelitian mengenai detoks digital di Indonesia, dan di Universitas Multimedia Nusantara sendiri belum ada penelitian skripsi yang mengangkat tema detoks digital.

### **1.5.2 Kegunaan Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada masyarakat mengenai manfaat detoks digital dan bagaimana melakukan detoks digital dengan maksimal.

### **1.5.3 Kegunaan Sosial**

Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan literasi mengenai pentingnya detoks digital. Seperti dampak dari media sosial terhadap fisik dan mental seseorang. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan terhadap masyarakat terhadap strategi apa saja yang harus dilakukan ketika seseorang ingin melakukan detoks digital.

## **1.6 Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini, terdapat batasan-batasan untuk melakukan penelitian. Penelitian ini berfokus pada motivasi dan juga strategi apa saja yang dilakukan oleh mahasiswa di Tangerang yang melakukan detoks digital di media sosial.