

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORI**

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian mengenai detoks media sosial merupakan penelitian yang sering dilakukan. Saking banyaknya, kata detoks digital pun sudah sampai masuk ke dalam kamus daring (Basu, 2019). Beberapa penelitian tersebut dijadikan acuan oleh penulis untuk laporan ini.

Penelitian pertama ditulis oleh Miksch dan Schulz (2018) bertujuan untuk mengetahui apa yang dilakukan oleh orang dewasa muda ketika melakukan detoks digital serta motivasinya dibalik detoks digital tersebut. Dampak negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan dijadikan sebagai konsep dalam penelitian ini. Dari dampak negatif teknologi tersebut, dibagi menjadi tiga bagian yaitu dalam lingkungan profesional, lingkungan privat, dan lingkungan sosial.

Hasil yang didapatkan adalah banyak partisipan yang merasakan kepuasan serta ketenangan dari tidak adanya kehadiran terus menerus, selain itu hasil dari penelitian ini juga membantu untuk melihat perbedaan pola konsumsi media sosial partisipan yaitu dewasa muda.

Relevansi antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terdapat pada tujuan dari penelitian yang dilakukan, yaitu untuk mengetahui mengapa detoks digital dilakukan. Berdasarkan hasil yang didapat, motivasi partisipan serupa dengan konsep yang digunakan oleh peneliti, yaitu untuk meningkatkan *well-being*.

Penelitian kedua dilakukan oleh Louise Woodstock (2014). Penelitian ini menggunakan konsep resistansi media serta menggunakan metode wawancara yang dilakukan terhadap 36 partisipan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami praktek serta

persepsi publik yang membatasi penggunaan medianya, mengkontekstualisasikan perlawanan media, dan mempertimbangkan bagaimana fenomena resistensi media menginformasikan beberapa bidang dari teori media.

Analisis bahwa diri kita memiliki waktu yang lebih sedikit untuk sepenuhnya sendiri, tidak dapat melakukan refleksi diri, sementara hubungan sosial serta interaksi yang semakin lemah menjadi motivasi dari keputusan mereka untuk menghindari teknologi komunikasi yang baru. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, penelitian ini menemukan tiga kategori besar yang dihindari, yaitu berita dan politik, komunikasi interpersonal yang dimediasi teknologi, serta budaya populer dan komersial.

Praktek detoks digital yang dilakukan oleh *media resister* didasari pada sebagaimana teknologi komunikasi mengubah interaksi manusia dengan cara yang menyulitkan, mereka berpendapat bahwa teknologi yang dirancang untuk memberikan fasilitas koneksi global sering kali menimbulkan miskomunikasi individu dan sosial.

Relevansi antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terdapat pada konsep yang digunakan, yaitu media resistansi. Selain itu juga praktek detoks digital yang dilakukan oleh partisipan dan metode yang digunakan yaitu kualitatif dengan cara wawancara.

**Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu**

No	Judul	Peneliti	Tujuan	Teori atau Konsep	Relevansi
1	<i>Disconnect to Reconnect: The Phenomenon of Digital Detox as a Reaction to Technology Overload</i>	Linda Miksch dan Charlotte Schulz	Menciptakan pengetahuan akan apa yang dilakukan oleh orang dewasa muda untuk melakukan detoks digital serta motivasinya	Dampak negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan	Menganalisis motivasi partisipan dibalik detoks digital yang dilakukan
2	<i>Media Resistance: Opportunities</i>	Louise Woodstock	Mengetahui praktek serta persepsi publik	Resistensi media	Konsep yang digunakan,

	<i>for Practice Theory and New Media Research</i>		yang membatasi penggunaan medianya, mengkontekstualisasikan perlawanan media, dan mempertimbangkan bagaimana fenomena resistensi media menginformasikan beberapa bidang dari teori media		metode yang digunakan
--	---	--	--	--	-----------------------

Sumber: Olahan Peneliti

## 2.2 Konsep Teori yang Dipakai

### 2.2.1 Resistensi Media

Resistensi media merupakan sebuah ekspresi yang dilakukan sebagai bentuk ketidaksukaan atau perasaan yang bertentangan terhadap media massa dan media digital (Syversten, 2020). Resistensi sering disebut sebagai perasaan keluar dari budaya baru yang terbentuk sebagai bentuk teknologi komunikasi baru (Woodstock, 2014). Menurut Syversten (2017), walaupun resistensi media sering dikaitkan dengan skeptisisme media dan ketidaksukaan, beberapa orang berpendapat bahwa resistensi media merupakan fenomena umum yang berkaitan dengan media.

Istilah *resisters* (penentang) digunakan untuk mendeskripsikan seseorang yang tidak menggunakan teknologi tertentu karena tidak mau, serta *rejectors* (penolak) untuk mendeskripsikan seseorang yang berhenti menggunakan teknologi tersebut karena merasa tidak berguna.

Ada tiga tahap penting dalam memahami resistansi media, yang pertama resistansi terhadap media seperti media cetak seperti radio, komik. Tahap kedua adalah resistansi terhadap televisi. Kemudian tahap ketiga adalah resistansi terhadap media sosial.

Seperti melakukan detoks gula, sistem di dalam diri kita akan mengukur ulang dan menyelaraskan, yang dapat membuat kita mengonsumsi lebih banyak lagi dari dosis konsumsi media yang diukur, atau memiliki kesadaran yang lebih besar terhadap dampak seperti dampak negatif (Woodstock, 2014).

Walaupun fenomena detoks digital dapat dibilang sebagai fenomena yang baru muncul, namun dapat disebut sebagai bentuk resistansi media yang sudah lama ada (Syversten, 2020). Menurut Adair-Toteff (2015), dengan melakukan detoks media sebagai bentuk perlawanan media, resistansi media membangun dinding disiplin diri dan pengendalian diri untuk mencapai tujuan dari perlawanan media tersebut.

Syvertsen dan Enli (2019) mengatakan bahwa detoks digital juga berdiri sebagai tradisi lama sebagai bentuk resistansi media terhadap teknologi komunikasi baru bagi non pengguna media, namun detoks digital mendorong keseimbangan dan kesadaran lebih terhadap media lebih dari pemutusan yang permanen. Menurut mereka, detoks digital tidak ikut 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.

Melalui penelitiannya, Syvertsen dan Enli menemukan empat topik utama dalam detoks digital:

- 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 mengenai 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, tanggung jawab, dan komodifikasi, di mana detoksifikasi digital dilakukan sebagai praktek untuk tujuan komersial.

Resistensi media adalah cara untuk menghubungkan titik-titik mengenai apa yang salah pada masyarakat, yang terbentuk dalam teori atau paradig. Dalam buku yang ditulis oleh Syvertsen (2017), walaupun media daring yang berlebihan dapat berdampak negatif bagi seseorang, namun eliminasi bukan lah tujuan, melainkan metode dan saran yang direkomendasikan yang mencerminkan sulitnya mempraktekkan resistensi media. Masalah yang ada bukan hanya memutuskan media mana yang harus dikurangi dalam melakukan detoks media, dalam melakukan detoks televisi, seseorang hanya perlu mematikan tombolnya saja. Namun tidak dengan layar bebas seperti media daring dan media sosial.

## **2.2.2 Media Sosial**

Menurut Sloan dan Quan-Haase (2016), media sosial adalah istilah luas yang mencakup banyak hal, contohnya *blogging* yang tidak dikhususkan untuk membangun hubungan sosial saja, namun juga untuk penyiaran informasi. Kemudian, media sosial seperti Instagram atau Twitter, dengan fitur untuk berbagi

dan mengevolusikan konten, cara untuk terhubung dengan jaringan sosial, atau fungsi pencarian dan penyimpanan yang dimiliki oleh media sosial membuat media sosial menjadi hal yang relevan untuk didiskusikan secara umum.

Karena perkembangan serta kemampuan teknologinya yang unik, media sosial memberikan jalan baru untuk beberapa jenis penelitian, seperti ilmu kesehatan, sosiologi, ilmu politik, yang dapat mengumpulkan kekayaan, keluasan, dan jaringan dari berbagai kelompok masyarakat (Sloan & Quan-Haase, 2016).

Selama dekade terakhir, media sosial sudah memasuki kehidupan sehari-hari mempengaruhi interaksi masyarakat hingga struktur kelembagaan dan rutinitas profesional (Dijck & Poell, 2013). Menurut Fuchs, beberapa orang berpendapat bahwa semua media bersifat sosial mereka merupakan bagian serta aspek dari masyarakat yang hadir dalam bentuk teknologi (Fuchs, 2013).

Dijck dan Poell (2013) mengatakan bahwa cepatnya pertumbuhan platform daring memaksa masyarakat untuk beradaptasi dengan cepat dengan realita baru, di mana penyebaran informasi secara masal, berita, serta hiburan tidak menjadi hak istimewa bagi beberapa institusi lagi. Dengan cepatnya pertumbuhan media sosial pula, kondisi dan peraturan yang ada dalam interaksi sosial menjadi berubah.

Media sosial merupakan lingkungan di mana tidak ada lagi hambatan dalam publikasi, yang membuat siapapun yang memiliki koneksi internet menjadi seseorang yang dipercaya sebagai sumber informasi (Barger, 2012). Memahami media sosial secara kritis artinya adalah terlibat dalam berbagai bentuk sosial di internet dalam konteks masyarakat (Fuchs, 2013).

Menurut Zeng, et al (2010), media sosial sudah menjadi ekosistem dari informasi yang menjangkau luas para penggunanya mulai dari konsumen, bisnis, pemerintah, sampai organisasi membuat minat terhadap media sosial meroket dari

segi aplikasi maupun penelitian, hal ini lah yang menjadi salah satu faktor meningkatnya penelitian mengenai media sosial, mengingat banyaknya minat serta tantangan dari segi ilmu pengetahuan dan sosial.

Berdasarkan sebuah studi, individu muda secara luas menggunakan media sosial untuk berbagai alasan termasuk hiburan, pembentukan identitas, peningkatan sosial (menambah status sosial *offline* melalui interaksi *online*), dan mempertahankan koneksi interpersonal (Ifinedo, 2016).

Sebuah studi yang dilakukan oleh (Kim & Kim, 2017) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan positif dengan heterogenitas jaringan komunikasi mahasiswa, yang pada gilirannya berhubungan positif dengan modal sosial dan kesejahteraan subjektif.

Bukan hanya dampak positif saja, namun media sosial juga memiliki banyak dampak negatif. Tsitsika, et al (2014) menemukan pengaruh signifikan usia dan hubungan antara penggunaan media sosial yang berat dan gejala internalisasi negatif, seperti cemas, depresi, dan menarik diri dengan pengguna media sosial yang lebih muda dibandingkan dengan pengguna yang lebih tua. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna media sosial yang lebih muda cenderung lebih mudah untuk terpengaruh secara emosional, yang dapat menimbulkan efek negatif pada kesehatan mental mereka.

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 dalam reaksi psikologis seseorang.

### 2.2.3 Pengertian dan Perkembangan Detoks Digital

Walaupun teknologi digital memberikan berbagai manfaat baik untuk kehidupan professional, pribadi, dan sosial, dan dapat dipungkiri bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan pada zaman sekarang juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan, maka dari itu penting untuk mengetahui dampak positif maupun negatif dari teknologi digital tersebut (Miksch & Schulz, 2018). Syversten (2017) mengatakan bahwa media digital berpotensi menjadi media yang bagus untuk belajar, namun juga sebagai distraksi dan penundaan.

Fenomena detoks digital muncul sebagai reaksi terhadap informasi yang berlebihan dari media baru dan perangkat digital (Pathak, 2016). Menurut Basu (2019) detoks digital diketahui secara luas sebagai proses menahan diri dari penggunaan media elektronik seperti komputer dan gawai pada periode waktu tertentu. Penelitian Universitas Gothenburg (2012) menemukan bahwa efek dari penggunaan komputer dan ponsel yang berlebihan dapat mengakibatkan stres, gangguan tidur, dan gejala depresi.

Detoks digital pertama kali dikemukakan oleh Maushart (2010) dalam bukunya yang berjudul *The Winter of Our Disconnect* yang menceritakan pengalaman keluarganya melakukan puasa media selama enam bulan. Detoks digital juga dapat didefinisikan sebagai sebuah fenomena di mana seseorang mematikan semua telepon genggam, gawai, laptop, atau alat elektronik lainnya dalam jangka waktu tertentu (Pathak, 2016).

Dalam bukunya, Syversten (2020) berpendapat bahwa detoks digital digunakan untuk mendeskripsikan sebuah peraturan di mana diet dari penggunaan layar yang tak dibatasi, perubahan gaya hidup yang luas, dan pengurangan media secara bertahap. Menurut Cherry (2020), detoks digital adalah periode ketika



seseorang tidak menggunakan perangkat teknologi seperti gawai, televisi, komputer, tablet, atau media sosial.

Detoks digital sering kali dilihat sebagai cara untuk fokus pada interaksi sosial kehidupan nyata tanpa adanya gangguan. Dengan melepaskan perangkat digital, setidaknya untuk sementara, orang dapat melepaskan stres yang berasal dari konektivitas yang konstan.

Definisi detoks digital yang digunakan pada penelitian ini merujuk pada definisi yang dimiliki oleh Cherry, karena detoks digital yang dilakukan hanya terfokus pada media sosial saja, sementara beberapa definisi lainnya lebih terfokus pada perangkat teknologinya.

Menurut Syversten, detoks digital muncul sebagai fenomena karena sikap masyarakat yang tidak bisa meninggalkan media yang disebut sebagai *the attention economy*, karena komoditas yang paling langka adalah perhatian orang, dan media baru sudah dikembangkan untuk mengambil, berpegang, serta mendapatkan uang melalui itu. Syvertsen juga mengatakan bahwa masalah tertentu dalam melakukan detoks digital bagaimana memutuskan media atau layanan apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat melakukan detoks digital.

Syvertsen (2020) mengatakan bahwa walaupun banyak pengguna media digital yang mengatakan hubungan mereka dengan media digital menyenangkan, namun dalam diskusi mengenai detoks digital, pengguna biasanya memiliki perasaan campur aduk karena sifat media yang mengancam *presence*, produktivitas, dan privasi.

Detoks digital dikenal untuk menangani media digital, namun pada zaman sekarang detoks digital juga dijadikan sebagai peluang bisnis, tren budaya, kata kunci dalam media, sampai *hashtag* (Syvertsen & Enli, 2019).

## 2.2.4 Langkah-langkah Melakukan Detoks Digital

Dalam bukunya, Goodin (2017) memberikan beberapa saran dan cara-cara untuk melakukan detoks digital yang dibagi menjadi enam bagian, yaitu menciptakan batasan (*set your boundaries*). Dalam *set your boundaries*, berbagai batasan yang harus dilakukan berkaitan dengan waktu dan tempat, pertimbangkan gaya hidup di mana teknologi digital tidak harus digunakan, dan lakukan secara perlahan-lahan, contohnya dengan cara tidak membawa ponsel saat ke kamar mandi dan saat makan.

Kemudian, mengikuti arus (*go with the flow*). Carilah aktivitas yang dapat mengurangi dan mengalihkan rasa kecanduan terhadap layar. Cari aktivitas yang membutuhkan fokus penuh agar tidak ada ruang untuk memegang gawai, seperti menjahit, menulis buku harian, memasak, dan lain lain.

Kembali ke alam (*get back to nature*). Saat memutuskan untuk melakukan detoks digital, bukan hanya menghindari gawai saja, namun juga mencari kegiatan baru untuk dilakukan. Berhubungan kembali dengan alam merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan, contohnya melakukan jalan-jalan, menanam pohon, dan lain lain.

Menahan pemicu (*tame your triggers*). Teknologi diciptakan sulit untuk diabaikan, teknologi dapat dengan mudah menggagalkan niat untuk melakukan detoks bahkan saat sudah mengurungkan niat. Maka dari itu, niat untuk melakukan detoks digital perlu dilatih, misalkan dengan cara menonaktifkan mode notifikasi, mengaktifkan mode pesawat, dan lain lain.

Gunakan analog (*choose analog*). Teknologi digital telah memudahkan dalam berbagai macam hal, namun teknologi analog membuat hidup lebih kaya dan

bermanfaat, karena kualitas dari pengalaman dapat mengalahkan kecepatan dan efisiensi. Seperti bertanya kepada orang-orang sekitar dan berpikir positif, karena aktivitas dunia nyata lebih memuaskan dibandingkan teknologi yang selama ini digunakan.

Terakhir adalah terhubung kembali (*reconnect*). Dunia digital dapat menjadi tameng bahkan untuk mereka yang percaya diri secara sosial, terkadang bersembunyi di balik pesan teks, komentar foto, atau email dari pada berbicara di dunia nyata. Dengan menggunakan teknologi digital, kita kehilangan manfaat dari terhubungnya satu sama lain melalui interaksi sosial. Maka dari itu dengan menulis surat, lebih banyak bicara, dan bermain *game* bersama dapat meningkatkan hubungan dalam koneksi sosial

Di dalam bukunya, Zahariades (2018) juga memiliki strategi sendiri untuk melakukan detoks digital. Ia mengatakan bahwa seperti halnya dengan mengatasi kecanduan apapun, untuk memutuskan ketergantungan tersebut penting untuk membuat rencana untuk mendukung usaha untuk melakukan detoks digital.

Ada sembilan langkah yang dapat dilakukan sebelum melakukan detoks digital. Pertama adalah menciptakan rencana detoks digital, seperti berapa lama detoks akan dilakukan, kapan detoks bisa dilakukan, dan lain lain.

Kedua adalah menghapus aplikasi media sosial dari gawai, ada dua alasan mengapa hal ini penting untuk dilakukan, yang pertama adalah ketika rasa keinginan untuk mengakses media sosial muncul, kita tidak akan mudah tergoda untuk menggunakan media sosial jika aplikasi tersebut telah dihapus, alasan kedua adalah dengan menghapus aplikasi media sosial, notifikasi tidak akan masuk ke dalam gawai.

Langkah ketiga adalah membuat pesan *out-of-office* dalam program *email*. Hal ini dilakukan untuk mengirimkan pesan otomatis kepada pengirim *email* yang memberitahukan bahwa sedang melakukan detoks digital dan bisa membalas pada waktu tertentu.

Langkah keempat adalah membuat daftar aktivitas yang akan dilakukan selama melakukan detoks digital, seperti berhubungan kembali dengan keluarga atau teman, belajar memasak, berkebun, atau berkumpul dengan teman dan keluarga, yang terpenting adalah memiliki suatu kegiatan untuk dilakukan.

Langkah kelima adalah beritahu teman dan keluarga bahwa sedang melakukan detoks digital. Dengan memberitahu orang-orang terdekat mengenai detoks digital yang sedang dilakukan, dapat membuat kita bertanggung jawab agar keluarga dan teman tidak menunggu-tunggu balasan dari kita.

Langkah keenam adalah buat daftar potensi tantangan yang dapat dihadapi selama melakukan detoks digital. Dengan memiliki daftar potensi tantangan yang akan dihadapi, akan memudahkan saat potensi tersebut muncul agar tidak menggoyahkan niat untuk detoks digital serta membuat strategi untuk menghadapi tantangan tersebut.

Langkah ketujuh adalah memiliki akses untuk informasi penting. Karena kebiasaan bergantung pada kemudahan informasi melalui media sosial, membuat kita menyepelekan hal tersebut. Maka dari itu, sebelum melakukan detoks digital, siapkan data-data yang kemungkinan akan digunakan agar tidak perlu membuka media sosial. Contohnya ingin mengunjungi restoran yang baru dibuka, cari informasi-informasi seperti menu makanan, *review*, dan lain lain terlebih dahulu.

Langkah kedelapan adalah berkomitmen pada detoks digital yang dilakukan. Sebelum melakukan detoks digital, ingat kembali alasan melakukan

detoks digital, misalkan untuk mengurangi ketergantungan, pikirkan bagaimana kualitas kehidupan dapat meningkat setelah selesai melakukan detoks digital seperti banyak waktu luang serta mempererat hubungan bersama orang-orang terdekat, serta meningkatkan produktivitas.

Langkah kesembilan adalah mencari motivasi dan inspirasi. Ada beberapa cara untuk mendapatkan motivasi serta mempertahankan antusiasme selama melakukan detoks digital, yang pertama adalah baca pengalaman orang yang pernah melakukan detoks digital. Kedua adalah hadapi pikiran negatif ketika pikiran tersebut muncul, ketiga adalah bermeditasi. Tidak harus bermeditasi duduk di lantai dan sebagainya, bisa juga dengan cara berjalan-jalan santai sambil memikirkan berbagai hal, seperti tantangan yang akan dihadapi, serta cara mengatasinya.

Cherry (2020) juga memberikan beberapa langkah untuk melakukan detoks digital, yang pertama adalah menjadi realistis. Maksudnya adalah terputus sepenuhnya dari teknologi digital bagi sebagian orang tentunya dapat terasa bebas, namun tidak semua orang dapat melakukannya. Kuncinya adalah lakukan detoks digital dengan mencocokkan jadwal yang dimiliki, contohnya adalah memiliki waktu untuk menghabiskan malam hari tanpa adanya gangguan dari media sosial, dan gangguan elektronik lainnya.

Kedua adalah mengatur limit, dengan cara menetapkan batasan kapan media sosial atau teknologi digital digunakan. Contohnya menggunakan ponsel untuk mendengarkan lagu, tetapi mengaktifkan mode pesawat agar notifikasi tidak masuk. Dengan menetapkan batasan dan mengatur limit, dapat membantu agar lebih menikmati aktivitas sosial tanpa adanya pengalihan dari teknologi digital

Ketiga adalah hilangkan distraksi. Hal ini dilakukan dengan cara menonaktifkan notifikasi melalui media sosial seperti Instagram, Facebook, dan

lain lain. Sekali-kali, coba lah untuk tidak membawa gawai ketika pergi untuk bertemu dengan teman.

Beberapa orang mungkin mudah untuk melakukan detoks digital, namun beberapa orang detoks digital dapat terasa sulit dan menimbulkan kecemasan. Maka dari itu, sebelum melakukan detoks digital, penting untuk memberi tahu temandan keluarga tentang detoks digital yang sedang dilakukan, dan minta dukungan. Kemudian cari aktivitas agar tetap fokus pada detoks digital yang dilakukan.

Hapus aplikasi media sosial untuk mengurangi godaan dan akses yang mudah ke media sosial. Pergi dengan teman-teman atau keluarga saat tergoda untuk menggunakan gawai, dan buat lah jurnal untuk melacak kemajuan, dan tuliskan pemikiran tentang pengalaman tersebut.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggabungkan strategi Zahariades dan juga Cherry, strategi dari kedua peneliti ini dipilih karena langkah-langkah yang dimiliki lebih sesuai dengan tema yang diteliti, yaitu detoks media sosial, sementara strategi milik Goodin cenderung untuk detoks digital total.

### **2.2.5 Motivasi Melakukan Detoks Digital**

Dalam bukunya, Syvertsen (2020) mengemukakan ada tiga motivasi utama dalam melakukan detoks digital, yang pertama adalah *presence*, berdasarkan analisisnya, kebutuhan untuk mendapatkan kembali rasa ‘keberadaan’ sebagai motivasi yang paling besar dalam melakukan detoks digital, tujuan dari orang-orang yang melakukan detoks digital adalah untuk mengubah FOMO (*fear of missing out*) menjadi JOMO (*joy of missing out*).

Kedua adalah produktivitas, dalam studi mengenai pemutusan hubungan, kehilangan produktivitas dan konsentrasi sebagai hal yang sering disebut,

dijelaskan bahwa bagaimana notifikasi mengganggu pekerjaan dan menyebabkan kurang fokus, sulit untuk melakukan multitasking, dan bagaimana media sosial menjadi alasan untuk menunda-nunda.

Ketiga adalah privasi, privasi merupakan satu dari tiga alasan untuk membatasi penggunaan media, salah satunya media sosial. Keinginan akan privasi di media sosial mencakup banyak hal dari berbagai ketidaknyamanan, salah satunya adalah ketidaknyamanan untuk membagikan informasi pribadi tanpa mengetahui bagaimana informasi tersebut akan digunakan dalam konteks yang berbeda, atau kecemasan akan data pribadi akan dijual dan digunakan secara ilegal.

Ada banyak alasan di balik dilakukannya detoks digital (Cherry, 2020). seperti menikmati waktu tanpa adanya gangguan yang diciptakan dari telepon genggam atau media sosial maupun karena penggunaan serta konsumsi media sosial berlebihan yang dapat memberikan tekanan pada kesehatan mental seperti stres, mengganggu jam tidur. Beberapa ahli juga percaya bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat menyebabkan masalah fisik, psikologis, dan sosial.

Hasil penelitian Miksch dan Schulz (2018) menemukan bahwa motivasi seseorang melakukan detoks digital ada bermacam-macam, yang pertama adalah *self-control* (pengendalian diri) mengendalikan diri untuk fokus, serta menahan dorongan untuk memeriksa gawai. *Increase performance* (meningkatkan performa) ketika teknologi seperti komputer, tablet, gawai, terlalu menyita waktu dan mengurangi kinerja di lingkungan privat atau profesional.

*Improve well-being* (meningkatkan kesejahteraan) karena keterikatan secara emosional yang menyebabkan stres, ketidakpuasan, atau perasaan bersalah. *Be in the moment* (berada di saat ini) melakukan interaksi sosial tanpa terganggu oleh perangkat digital dan hanya fokus pada apa yang terjadi di sekitar. Terakhir,

*maintain relationship* (mempertahankan hubungan) bukan hanya kedalaman dan kualitas percakapan saja, tetapi juga koneksi dan hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan penelitian Pathak (2016), motivasi dibalik detoks digital ada bermacam-macam, contohnya karena adanya respon negatif dari perangkat teknologi, selain itu juga karena teknologi menghabiskan waktu dan energi, serta mengambil kendali atas kehidupan mereka.

Dalam tulisannya, Karlsen (2020) mengatakan bahwa tujuan dari detoks digital juga merangkul banyak aspek, seperti untuk memiliki kehidupan yang lebih kreatif, juga untuk mencapai kesejahteraan mental dan kemampuan untuk lebih fokus. Karena, ketika sedang melakukan detoks digital, ada banyak peluang untuk terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan kreativitas serta bersosialisasi dengan orang lain.

Motivasi untuk melakukan detoks digital adalah karena munculnya emosi negatif dari penggunaan teknologi yang menyebabkan ketidakpuasan dan kekecewaan (Pathak, 2016). Melakukan detoks media sosial juga dipahami sebagai tujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fungsionalitas (El-Khoury, Haidar, Kanj, Ali, & Majari, 2020).

Resistensi media pun didefinisikan sebagai sikap penolakan atau menerima, dan media resistansi didefinisikan sebagai penolakan untuk menerima cara media baru beroperasi (Syvertsen, 2017). Jangkauan dalam studi mengenai resistensi media mencakup studi budaya, sosiologi, kebijakan media, studi audiens dan teknologi.

Dengan jangkauan yang beragam, resistensi terhadap media dilihat sebagai hal yang negatif, seperti panik, reaksi irasional dari teknofobia, ketakutan, dan marginalisasi sosial (Syvertsen, 2017).



Berdasarkan pengalaman Maushart (2010) dan keluarganya saat melakukan detoks digital selama enam bulan, ia mengatakan bahwa detoks yang dilakukan di keluarganya dapat dikatakan berhasil, karena melalui detoks yang dilakukan, anak laki-lakinya menemukan bakatnya dalam bermusik, putrinya mulai tidur secara teratur serta memiliki *mood* yang baik.

Kelebihan dari melakukan detoks digital adalah terhubung kembali dengan *inner self*, yang dapat mengubah cara pandang terhadap diri sendiri. Dengan melakukan detoks digital bukan hanya lebih dekat dengan diri sendiri saja, namun juga orang lain, komunitas, dan sekeliling (Syvertsen & Enli, 2019).

Menurut Chua dan Chang (2016), orang-orang menghabiskan banyak waktu untuk mendapatkan foto terbaik, memakai filter pada foto yang akan diunggah agar citra diri di media sosial menjadi baik. Hasilnya dunia yang ditampilkan di media sosial dipenuhi oleh orang-orang yang sempurna (Dumas, Maxwell-Smith, & Davis, 2017).

Dalam penelitiannya, Felita, Siahaja, Wijaya, dan Melisa (2016) mengatakan bahwa sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dari penggunaan media sosial yang berlebihan, dapat menimbulkan Inkongruensi pada remaja. Inkongruensi terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara konsep diri yang sebenarnya dan konsep diri yang ideal. Karena adanya hal-hal ini lah, detoks digital penting untuk dilakukan, terutama untuk para remaja.

Dengan membiasakan menggunakan teknologi digital secara sehat, maka perubahan dalam penggunaan teknologi tersebut dapat menciptakan kebiasaan baru yang lebih sehat, misalkan dengan menyalakan mode pesawat saat malam hari secara terus menerus. Dengan melakukan hal tersebut, secara otomatis dapat

mengurangi keinginan untuk berinteraksi melalui teknologi digital (Miksch & Schulz, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Universitas Sharjah (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat merusak kinerja akademik serta kesehatan mahasiswa. Penggunaan media sosial juga mengurangi aktivitas fisik mereka dan menjadi faktor utama dalam gangguan makan, media sosial juga dapat mempengaruhi mental, psikologi, dan fisik.

Menurut Pathak (Pathak, 2016), detoks digital dianggap sebagai kesempatan untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus pada interaksi sosial dan dunia fisik. Manfaat yang didapat adalah meningkatnya perhatian terhadap lingkungan sekitar, rendahnya rasa kecemasan, serta apresiasi terhadap lingkungan.

### **2.2.6 Detoks Digital di Kalangan Remaja di Indonesia**

Data dari Kompas.com (2016) mengatakan bahwa orang Indonesia menghabiskan waktu 5,5 jam per hari di hadapan gawai, dan mayoritas pengguna internet rata-rata diatas 13 tahun.

Berdasarkan artikel-artikel yang ditemukan menunjukkan bahwa di Indonesia banyak orang yang tertarik dan menyarankan untuk melakukan detoks digital, tak sedikit pula yang membagikan pengalaman detoks digital yang dilakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa di Indonesia fenomena detoks digital sudah cukup dikenal masyarakat dan dilakukan oleh banyak orang.

Tak sedikit pula artikel-artikel yang memberikan tips ketika melakukan detoks digital, contohnya artikel yang ditulis oleh Universitas Binus (2020) yang bukan hanya memberikan tips saja, namun juga tanda-tanda seseorang perlu

melakukan detoks digital. Yaitu merasa cemas saat tidak memegang gawai, mementingkan jumlah *like* dan komentar di media sosial, dan lain lain.

Tak hanya dilakukan oleh orang biasa saja, beberapa artis di Indonesia pun banyak yang melakukan detoks digital, salah satunya adalah Aurel Hermansyah (Sari, 2020). Dalam unggahannya, Aurel mengatakan bahwa ia memutuskan untuk melakukan detoks digital karena ia merasa lelah dan butuh waktu untuk merawat kesehatan fisik dan mentalnya. Ia pun menyarankan orang-orang untuk melakukan detoks digital dengan tujuan masing-masing, karena menurutnya seseorang perlu untuk memerhatikan diri sendiri.

Artikel yang ditulis oleh Viva.co.id (2019) menuliskan pengalaman detoks digital yang dilakukan oleh empat orang. Mahasiswa pertama mengatakan bahwa karena ketergantungannya dengan media sosial membuatnya memutuskan untuk melakukan detoks digital, ia mengakui mengenal istilah detoks digital melalui lingkaran pertemanannya di kampus, dan teman-temannya menyebut detoks digital sebagai puasa media sosial.

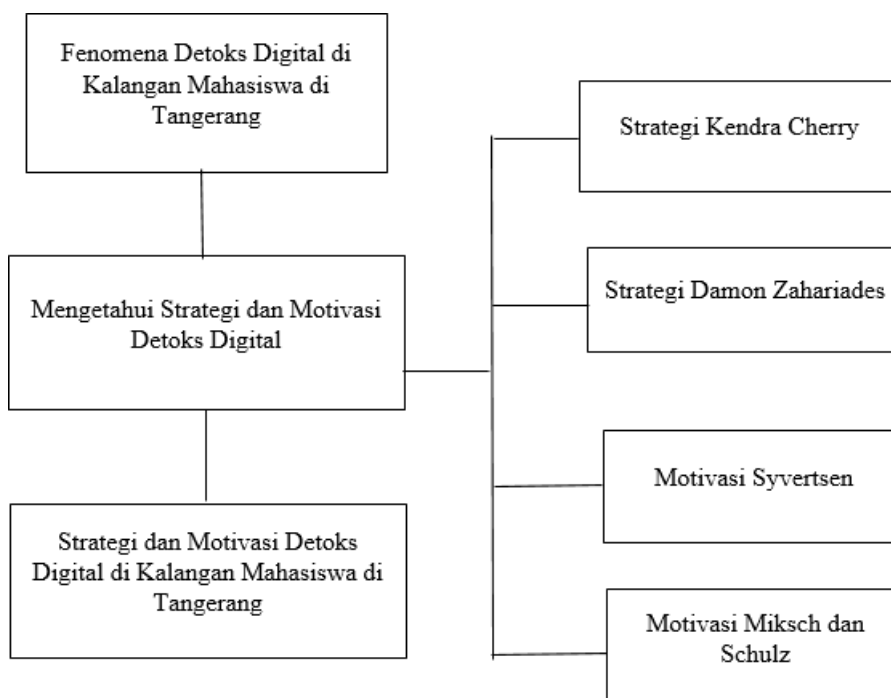
Mahasiswa kedua menceritakan bahwa ia selalu mengecek akun Instagramnya setiap bangun tidur, sampai terbawa mimpi. Dengan menghapus aplikasi media sosial memudahkan detoks digital yang sedang dilakukannya. Ia mengatakan bahwa melakukan detoks digital memiliki dampak besar dalam kehidupan sehari-harinya, seperti menjadi lebih produktif, tidak stres, dan lebih lega.

Mahasiswa ketiga menceritakan bahwa ia melakukan detoks digital selama 10 hari. Awalnya ia merasa selalu takut untuk tertinggal informasi di media sosial. Ia mengatakan setelah melakukan detoks digital, ia menjadi lebih produktif dalam penggunaan media sosialnya.

Melalui detoks digital yang dilakukannya, ia menyadari sisi negatif dari terlalu lama bermain media sosial, ia juga menyadari bahwa media sosial hanya membuatnya membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial.

## 2.3 Kerangka Pemikiran

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran



Sumber: Olahan Penulis