

**DAMPAK DAN PENGARUH DETOKSIFIKASI INSTAGRAM TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN USIA 18 - 44 TAHUN DI INDONESIA**

**Bentara  
Campus**

Politeknik Bentara Citra Bangsa



**Tugas Ujian Akhir Semester - *Action Research***

**Kode Mata Kuliah : KPK237**

**Nama Mata Kuliah : Teknologi Informasi dalam Bimbingan Konseling**

**Kelompok 2**

- |                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| 1. Catherine Lovina Guntoro    | 24864010015 |
| 2. Fifira Ayuningtyas Maharani | 24864010017 |
| 3. Maria Goretti Enita         | 24864010002 |
| 4. Rioasnita Tanjung           | 24864010007 |

**POLITEKNIK BENTARA CITRA BANGSA**

**2025**

## **ABSTRAK**

Instagram merupakan media sosial yang populer saat ini, termasuk di Indonesia yang merupakan negara dengan jumlah pengguna Instagram terbanyak keempat di dunia. Akan tetapi, munculnya media sosial termasuk Instagram dirasa memberikan dampak buruk sehingga banyak pengguna memutuskan melakukan detoksifikasi media sosial. Fenomena detoksifikasi Instagram adalah saat pengguna berhenti menggunakan Instagram selama kurun waktu tertentu karena penggunanya merasakan dampak negatif bagi dirinya baik secara emosional, mental maupun kehidupan sosial pengguna. Penelitian ini mencoba mengeksplorasi motivasi, refleksivitas pengalaman, dan dampak dari detoksifikasi Instagram pengguna perempuan Indonesia pada usia 18 - 44 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan 15 responden. Wawancara dilakukan dengan cara tatap muka ataupun dengan melakukan video call.

Penelitian ini menemukan bahwa responden memutuskan untuk melakukan detoksifikasi Instagram karena adanya paparan yang tinggi akan konten mengenai hidup orang lain melalui Instagram dapat memunculkan adanya perbandingan diri dan menghasilkan rasa tidak puas diri, sulit untuk bersyukur sehingga adanya persepsi bahwa Instagram bukanlah ruang aman bagi responden, serta munculnya perasaan tidak nyaman saat menggunakan Instagram sebagai sebuah tren hidup yang harus diikuti.

Selama proses refleksi pengalaman detoksifikasi Instagram, responden juga menemukan bahwa mereka tetap dapat menjalani hidupnya dengan baik tanpa Instagram bahkan ada yang merasakan hidupnya bisa jauh lebih tenang, merasa lebih menghargai diri sendiri, fokus kepada potensi yang dimilikinya. Selain itu setelah melakukan detoks, responden berhenti membandingkan diri dengan orang lain dan lebih punya waktu yang berkualitas dengan keluarga dan orang-orang disekitar mereka karena bisa berinteraksi secara langsung dengan lebih baik tanpa gangguan sosial media. Responden juga mengembangkan pemikiran yang lebih baik akan waktu, ruang dan dirinya setelah selesainya periode detoksifikasi Instagram, sehingga dapat mengendalikan perilaku dalam menggunakan Instagram secara lebih sehat di masa depan. Terakhir seluruh responden menyarankan untuk perempuan lain yang sudah merasakan dampak negatif dari penggunaan Instagram untuk mencoba melakukan detoksifikasi.

## **BAB I**

### **LATAR BELAKANG**

#### **1. 1. Instagram dan Popularitasnya yang Terus Meningkat di Indonesia**

Media sosial merupakan salah satu bukti perkembangan teknologi dunia saat ini. Salah satu media sosial yakni Instagram telah menjadi aplikasi yang sangat populer di kalangan pengguna internet di seluruh dunia. Sebagai layanan berbagi foto dan video, Instagram berhasil mengumpulkan basis pengguna yang sangat besar dan terus berkembang dari waktu ke waktu. Dengan peningkatan fitur-fitur yang inovatif dan fokus yang kuat pada visual, Instagram telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari banyak orang (Sendari, 2019).

Salah satu alasan utama popularitas Instagram adalah kesederhanaannya (Sendari, 2019). Pengguna dapat dengan cepat dan mudah membagikan momen-momen penting dalam hidup mereka dengan keluarga, teman, dan pengikut mereka (Sendari, 2019). Instagram juga telah memberikan kesempatan bagi pengguna untuk menemukan dan terhubung dengan konten yang relevan dengan minat pengguna melalui fitur pencarian dan rekomendasi (Maharani, 2024). Instagram tidak hanya menjadi tempat bagi individu untuk berbagi momen pribadi mereka, tetapi juga merupakan *platform* yang kuat bagi brand dan para *influencer* untuk terhubung, berinteraksi membagikan tren dan gaya hidup mereka (Maharani, 2024).

Dalam laporan *Digital 2024: Indonesia* menunjukkan bahwa perilaku pengguna internet di Indonesia terus berkembang, termasuk media sosial dan *e-commerce* yang juga terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir dengan total pengguna Instagram menembus 100,9 juta pengguna dan menempati peringkat keempat untuk jumlah pengguna media sosial di Indonesia (Kemp, 2024). Sementara menurut data CNBC Indonesia (2024) secara total, pengguna media sosial di Indonesia ada 139 juta atau meraup 49,9% dari total populasi. Kelompok usia yang paling banyak memanfaatkan media sosial adalah mereka yang berusia 25-34 tahun (CNBC, 2024).

Berdasarkan data dari Napoleon Cat (2024), yang merupakan sebuah *platform* untuk manajemen media sosial yang merupakan mitra bisnis Meta, mengatakan bahwa pengguna Instagram di Indonesia, per Desember 2024 memiliki jumlah pengguna perempuan

sebanyak 54,2 % dan jumlah pengguna laki-laki sebanyak 45,8%. Data ini menunjukkan bahwa Instagram di Indonesia lebih banyak digunakan oleh perempuan. Lebih lanjut, Napoleon Cat (2024) menunjukkan bahwa tiga kelompok usia pengguna perempuan Instagram dengan jumlah terbanyak ditempati oleh rentang usia 18-44 tahun dengan detail sebagai berikut:

Total pengguna perempuan usia 25-34 tahun : 20.8 %

Total pengguna perempuan usia 18-24 tahun : 18.7 %

Total pengguna perempuan usia 35-44 tahun : 9 %

### **1. 1. 2. Dampak Penggunaan Instagram dan Konsep Detoksifikasi Media Sosial**

Berdasarkan beberapa hasil sumber dan pendapat para ahli, ditemukan bahwa penggunaan Instagram memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan pengguna, secara sosial, mental, maupun emosional. Secara sosial Instagram mendorong kebutuhan validasi sosial melalui jumlah “*likes*” dan “*followers*.*”* Interaksi positif dapat meningkatkan rasa diterima, sedangkan interaksi negatif, seperti kritik atau *cyberbullying*, berisiko meningkatkan isolasi sosial (Ramadhan, 2024).

Secara mental, paparan konten yang ideal di Instagram sering memicu perbandingan sosial yang tidak sehat, meningkatkan kecemasan, stres, dan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri sebagai pengguna (BPM BKM UMA, 2024). Terakhir, secara emosional, komentar negatif dapat memicu perasaan sedih atau marah, sedangkan komentar positif hanya memberikan kebahagiaan sementara, yang tidak cukup untuk membangun stabilitas emosional (Ramadhan, 2024). Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa meskipun Instagram memberikan banyak manfaat, penggunaan media sosial ini ternyata dapat mengganggu kesejahteraan pengguna.

Banyaknya dampak negatif media sosial bagi penggunanya ini memunculkan istilah baru yaitu detoksifikasi media sosial. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian detoksifikasi adalah penawaran atau penetralan toksin (zat racun) di dalam tubuh (KBBI, 2016). Maka, dengan adanya proses membersihkan “racun” ini dipercaya dapat meningkatkan kesehatan tubuh kita. Sementara itu detoksifikasi media sosial merupakan suatu cara untuk “menetralkan” kehidupan sosial masyarakat dengan membatasi interaksi di dunia maya atau media sosial (Alodokter, 2024)

Detoksifikasi media sosial membawa banyak manfaat bagi para penggunanya seperti terhindar dari gangguan kesehatan akibat menatap layar *gadget* terlalu lama, menjaga kualitas dan kuantitas tidur (Alodokter, 2024). Selain itu, detoksifikasi media sosial diharapkan dapat membantu kesehatan mental seseorang karena bisa mengurangi ketergantungan pada dunia digital, fokus bersosialisasi dengan orang-orang terdekat dan mengisi waktu dengan kegiatan yang bisa lebih menyehatkan fisik, mental, emosional dan kehidupan sosial seseorang (Alodokter, 2024) .

### **1. 1. 3. Kerentanan Perempuan terhadap Masalah Kesehatan Mental**

Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023), mengatakan bahwa gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja. Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental (Kemenkes, 2023). Dr. Khamelia Malik dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyatakan bahwa terdapat paradoks pada kesehatan remaja dimana dengan kondisi kesehatan badan yang masa ini dianggap sebagai masa tersehat di dalam hidup, akan tetapi tingkat kematian di periode ini justru meningkat hingga 200% akibat ketidakmampuan mengendalikan perilaku dan emosi yang akhirnya menyebabkan kesakitan dan kematian (Kemenkes, 2023).

Lebih lanjut, Kepala Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI Syarifah Liza Munira mengatakan prevalensi depresi di Indonesia saat ini paling banyak ditemui pada kelompok anak muda usia 15-24 tahun (Prasetyo, 2024). Bahkan, menurut data SKI 2023, jumlah anak muda yang mengalami depresi di rentang usia tersebut adalah yang tertinggi (Prasetyo, 2024). Paparan informasi dari para ahli ini menunjukkan kondisi yang memprihatinkan, terutama dimana usia 15 tahun ke atas yang seharusnya menjadi usia produktif justru ternyata lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental.

Selain itu, para ahli di bidang kesehatan mental juga menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres. Ketua Program Studi Pendidikan Spesialis Ilmu Kedokteran Jiwa FKMK UGM, dr. Ronny Tri Wirasto, Sp.KJ., menjelaskan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres karena perempuan memiliki kecenderungan untuk mengabaikan kondisi fisik mereka, mempunyai kecenderungan lebih pemikir dibandingkan laki-laki serta

karena perempuan sering memikirkan sesuatu secara berlebihan yang membuatnya rentan mengalami stres (Ika, 2020).

Data bahwa perempuan menjadi pengguna Instagram tertinggi di Indonesia dan komentar para ahli bahwa manusia usia 15 tahun keatas dan perempuan lebih rentan mengalami stres dan depresi menjadi alasan yang mendorong peneliti untuk mencari tahu lebih lanjut apakah penggunaan Instagram akan membawa dampak pada kesehatan mental pada perempuan di Indonesia. Secara spesifik penelitian ini akan meneliti pada kelompok perempuan berusia 18-44 tahun, yang menjadi kelompok pengguna Instagram terbesar di Indonesia. Penelitian diharapkan dapat membantu memahami untuk memahami sejauh mana penggunaan Instagram mempengaruhi kesehatan mental perempuan Indonesia di rentang usia 18-44 tahun.

## **1. 2. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa dan mengetahui lebih dalam dampak dari detoksifikasi atau penghentian penggunaan Instagram sementara terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang, khususnya pada perempuan dengan usia 18 - 44 tahun. Selain itu, penelitian ini berusaha mencari tahu apakah detoksifikasi Instagram bisa menjadi solusi dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan Instagram secara berlebihan dan bagaimana cara tersebut menjadi sebuah langkah yang positif yang membantu individu memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Di samping itu, penelitian ini juga ingin mengetahui apa saja dampak dari detoksifikasi Instagram terhadap hubungan interpersonal, faktor apa saja yang menghambat ataupun mendukung proses detoksifikasi dan apa perubahan yang dirasakan responden setelah dilakukan detoksifikasi Instagram.

## **1. 3. Pertanyaan Penelitian**

**Pertanyaan Utama:** Bagaimana detoksifikasi Instagram memengaruhi kesehatan mental perempuan berusia 18-44 tahun di Indonesia?

**Pertanyaan Sub:**

1. Apakah detoksifikasi Instagram dapat mengurangi dampak negatif dari penggunaan Instagram secara berlebihan?

1. Apa saja perubahan mental dan emosional yang dirasakan individu setelah melakukan detoksifikasi Instagram?
2. Bagaimana detoksifikasi Instagram dapat menjadi langkah yang positif untuk mendukung kesehatan mental individu?
3. Faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan detoksifikasi Instagram dalam meningkatkan kesejahteraan mental?

#### **1. 4. Kajian Literatur (*Literature Review*)**

Penelitian terkait dampak penggunaan Instagram pada kesehatan mental seseorang dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan Sharma et al. (2022) di India terkait dengan penggunaan Instagram pada responden di usia 18 - 29 tahun, dimana ditemukan korelasi antara Instagram dengan perbandingan sosial (*social comparison*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menggunakan Instagram secara rutin menyebabkan orang membandingkan hidupnya dengan orang lain yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan sosial (Sharma et al., 2022). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa semakin banyak pengikut di Instagram juga membuat pengguna semakin melakukan perbandingan sosial. Akan tetapi, lamanya waktu penggunaan Instagram tidak mempengaruhi perbandingan sosial (Sharma et al., 2022).

Hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan juga ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh Adeyanju et al. (2021). Studi tersebut menunjukkan bahwa selain dapat mendorong kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, jumlah suka, komentar, dan pengikut di Instagram juga mempengaruhi harga diri, khususnya pada pengguna perempuan (Adeyanju et al., 2021). Selain itu, studi ini menunjukkan bahwa semakin muda seseorang, maka dampak negatif Instagram terhadap kesehatan mental akan semakin tinggi (Adeyanju et al., 2021).

Dampak negatif pada penggunaan media sosial seperti Instagram ini menunjukkan pentingnya melakukan detoksifikasi atau rehat sejenak dari penggunaan media sosial ini. Sebelumnya, penelitian terkait motivasi orang dalam melakukan detoksifikasi digital sudah pernah diteliti oleh Syvertsen & Enli (2020), yang menyatakan ada tiga alasan utama seseorang melakukan detoksifikasi digital. Pertama, munculnya rasa kewalahan sementara yang timbul akibat interaksi digital sehingga menyebabkan orang tersebut merasa butuh

untuk istirahat dari penggunaan gadget atau media digital agar bisa memperbaiki kontrol atas jadwal yang ada di hidup mereka (Syvertsen & Enli, 2020). Kedua, karena media digital mengaburkan dunia nyata dan virtual sehingga mengurangi interaksi yang tulus yang dilakukan secara langsung (*face to face*) (Syvertsen & Enli, 2020). Terakhir, detoksifikasi digital dilakukan karena penggunaan media digital secara berlebihan diasosiasikan pada masalah kesehatan fisik maupun mental, menurunnya motivasi dan kesejahteraan mental (Syvertsen & Enli, 2020).

Penelitian mengenai motivasi untuk melakukan detoksifikasi secara spesifik pada sosial media sudah pernah dilakukan pada skripsi mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa motivasi utama untuk melakukan detoksifikasi digital adalah dorongan untuk mengurangi mengatasi kecanduan media sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO) (Nurhasanah, 2024). Selain itu, motivasi lainnya adalah untuk memprioritaskan hal yang dianggap lebih penting, meningkatkan produktivitas, meningkatkan kesejahteraan (*well-being*), memperbaiki suasana hati, menghindarkan rasa rendah diri, mengurangi perbandingan sosial serta untuk menghilangkan stress (Nurhasanah, 2024). Nurhasanah (2024) juga menyatakan bahwa secara umum detoksifikasi media sosial dilakukan karena pengguna merasakan efek negatif dari penggunaan media sosial.

Lebih lanjut, penelitian dari University of Bath di Inggris mencari tahu dampak dari detoksifikasi media sosial. Penelitian ini menemukan bahwa melakukan istirahat dari menggunakan media sosial selama satu minggu terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta mengurangi depresi dan kecemasan (Lambert, 2022). Penelitian ini dilakukan pada 154 peserta dengan rentang usia 18-72 tahun untuk melakukan istirahat dari menggunakan media sosial yang terdiri dari Facebook, Tiktok dan Instagram (Lambert, 2022).

Di Indonesia, penelitian terkait detoksifikasi media sosial juga sudah pernah dilakukan pada mahasiswa di Universitas Muslim Indonesia di Makassar. Penelitian ini menunjukkan bahwa melakukan detoksifikasi media sosial dapat memperbaiki kesehatan mental seseorang dengan mengurangi kecemasan serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal (Mustafa et al., 2023). Selain itu, melakukan detoksifikasi media sosial juga membuat responden melakukan refleksi atas persepsi dan nilai diri sendiri (Mustafa et al.,

2023). Meskipun dua penelitian ini tidak spesifik membahas dampak detoksifikasi penggunaan Instagram, akan tetapi dua penelitian ini bisa menjadi acuan bahwa detoksifikasi dari penggunaan sosial media memang membawa dampak bagi kesehatan mental seseorang. Sementara itu, Instagram menjadi fokus penelitian ini karena Instagram merupakan salah satu media sosial dengan pengguna terbesar di Indonesia dengan mayoritas pengguna perempuan.

### **1. 5. Landasan Teori**

Penelitian ini akan fokus kepada dampak dari penggunaan Instagram terhadap kesehatan mental seseorang. Di bagian *literature review*, dapat ditemukan banyak penelitian yang mengaitkan penggunaan Instagram terhadap kesejahteraan mental seseorang, terutama yang berhubungan dengan membandingkan diri dengan orang lain. Teori mengenai perbandingan sosial terhadap orang lain pernah dikemukakan oleh Festinger (1954) yang menyatakan bahwa secara alamiah, manusia membandingkan dirinya dengan orang lain ketika mereka tidak memiliki informasi yang jelas dan objektif mengenai diri mereka sendiri. Manusia melakukan perbandingan dengan orang lain untuk menilai kemampuan dan opini diri mereka sendiri (Festinger, 1954).

Teori dari Festinger ini masih akurat, akan tetapi pada penelitian ini, akan digunakan teori yang lebih baru dan spesifik membahas mengenai perbandingan sosial dalam penggunaan media sosial. Burnell et al. (2019) melakukan penelitian pada 711 mahasiswa untuk mencari tahu dampak penggunaan media sosial secara pasif pada kesejahteraan mental seseorang. Menurut Burnell et al. (2019) media sosial memberikan informasi tentang kehidupan orang yang mudah diakses oleh orang lain sehingga media sosial bisa menjadi tempat orang melakukan perbandingan sosial. Dari penelitian ini diketahui bahwa Instagram merupakan media sosial yang paling buruk karena aplikasi ini fokus pada gambar yang seringkali sudah diedit atau menampilkan konten yang tampak sempurna sehingga menyebabkan penggunanya melakukan perbandingan sosial (Burnell et al., 2019).

Burnell et al. (2019) menemukan bahwa orang yang menggunakan media sosial seperti Instagram secara pasif, yaitu hanya untuk melihat-lihat konten orang lain, akan cenderung

melakukan *upward social comparison* yakni membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih baik darinya. Hal ini menyebabkan orang tersebut berpikir bahwa hidup orang lain lebih baik dari hidupnya (Burnell et al., 2019). Pemikiran ini pada akhirnya bisa berdampak buruk pada kesehatan mental orang tersebut (Burnell et al., 2019). Selanjutnya, perbandingan sosial ini juga akan membuat seseorang merasa takut tertinggal dan takut orang lain memiliki kehidupan yang lebih menyenangkan dari hidupnya atau diistilahkan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang pada akhirnya membuat orang tersebut merasa sedih, rendah diri dan kurang bisa diterima oleh orang lain atau kurang merasa bahagia dengan penampilan mereka (Burnell et al., 2019). Ketika orang membandingkan hidupnya dengan orang lain dan merasa *FoMO*, hal ini bisa menyebabkan kesedihan, depresi dan rendahnya rasa percaya diri (Burnell et al., 2019).

Teori berikutnya yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Stapleton et al. (2017) pada dewasa muda usia 18-29 tahun mengenai hubungan antara Instagram dan perbandingan sosial ditemukan bahwa dewasa muda yang menilai dirinya (*self worth*) bergantung pada orang lain dan validasi external, kemungkinan besar akan lebih melakukan perbandingan sosial saat menggunakan Instagram. Lebih lanjut, Stapleton et al. (2017) menyatakan bahwa perbandingan sosial ini bisa membahayakan kepercayaan diri (*self-esteem*), karena orang tersebut bisa saja terjebak pada *correspondence bias*, dengan berasumsi bahwa kehidupan asli orang lain sama bahagiannya seperti konten yang ditampilkan di akun Instagram, tanpa mempertimbangkan konteks di balik konten tersebut, seperti misalnya, apa yang membuat pemilik akun tersebut merasa bahagia. Akan tetapi, Stapleton et al. (2017) menambahkan bahwa dampak nilai diri (*self worth*) akibat perbandingan sosial yang dilakukan dari penggunaan Instagram bisa berbeda-beda pada tiap orang karena hal ini tergantung pada seberapa besar orang tersebut mencari validasi dari orang lain.

Perbandingan sosial yang dilakukan oleh dewasa muda akibat penggunaan Instagram akan menjadi lingkar setan karena individu dengan harga diri (*self esteem*) yang rendah, akan cenderung mencari validasi dari orang lain lewat penggunaan Instagram (Stapleton et al., 2017). Tapi, pada akhirnya hal ini akan membuat seseorang merasa lebih buruk akibat membandingkan dirinya dengan orang lain (Stapleton et al., 2017). Terakhir,

Stapleton et al. (2017) menyatakan bahwa walaupun penggunaan Instagram baik sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, akan tetapi aplikasi ini memiliki dampak pada kesehatan mental penggunanya, sehingga penting untuk bisa menyeimbangkan penggunaan aplikasi ini dengan interaksi di dunia nyata.

Dua teori ini akan digunakan dalam menganalisa hasil interview yang dilakukan dalam penelitian ini. Fokus utama dari penelitian ini adalah mencari tahu dampak dari penggunaan Instagram pada perempuan di Indonesia usia 18-44 tahun terhadap kesehatan mental, emosi dan interaksi sosial.

## 1. 6. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengambilan *sample purposive sampling* dimana peneliti mencari responden dengan kriteria tertentu untuk diwawancara. Kriteria responden untuk penelitian ini adalah perempuan usia 18-44 tahun yang pernah melakukan detoksifikasi Instagram, baik dengan cara menghapus akun, *log out*, deaktivasi akun ataupun sekedar tidak pernah membuka media sosial tersebut selama detoksifikasi dilakukan. Selain itu responden juga harus tidak pernah membuka Instagram dengan akun kedua (*second account*) atau akun lainnya. Penelitian ini berhasil mewawancara 15 orang perempuan yang memenuhi kriteria tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara (*interview*). Wawancara dilakukan secara tatap muka ataupun dengan telepon dengan daftar pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya oleh tim peneliti. Penelitian ini akan menggunakan *form consent* dari responden karena pada penelitian ini akan mengumpulkan data pribadi responden seperti, nama, usia, pengalaman pribadi responden terkait detoksifikasi Instagram. *Form consent* dapat dilihat pada lampiran 2.

## BAB II

### HASIL DAN ANALISA PENELITIAN

#### 2. 1. Penggunaan Instagram Berdampak Negatif Pada Kesehatan Mental, Emosi dan Kehidupan Sosial

Dari hasil penelitian peneliti seluruh responden menyatakan bahwa mereka menggunakan Instagram di waktu luang mereka dan seluruhnya merasa bahwa sebelum melakukan detoksifikasi mereka merasa penggunaan Instagram berpengaruh pada kondisi mental, emosi atau kehidupan sosial mereka. Pada saat awal interview, peneliti menanyakan alasan responden memutuskan untuk melakukan detoksifikasi Instagram dan hasilnya menunjukkan bahwa 6 orang (40 persen) responden melakukan detoksifikasi karena alasan interpersonal atau yang berhubungan dengan orang lain.

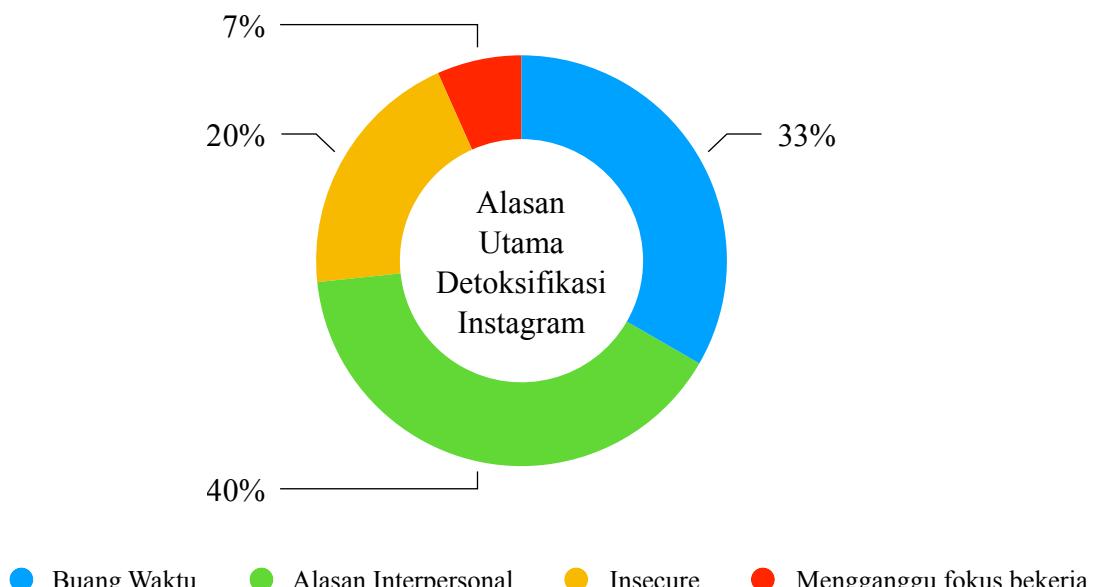


Chart 1. Alasan utama responden melakukan detoksifikasi Instagram

Salah satu responden, APE, menyatakan merasa terbebani dengan keharusan untuk menanggapi konten atau *meme* kiriman teman, padahal sebetulnya dia tidak peduli dengan konten tersebut. Sementara responden LR menyatakan alasan utamanya adalah karena tidak mau melihat akun perempuan yang sedang dekat dengan mantan pacarnya.

*“Saya sering dapat kiriman meme dari temen-temen yang sebenarnya saya tidak peduli dengan isi kontennya, tapi saya merasakan ada pressure untuk merespon kiriman meme itu. Saat itu, juga sedang meledak banget konten tentang Israel dan Palestina lagi parah-parahnya. Saya merasa orang-orang yang saya follow memosting hal-hal terkait isu tersebut yang membuat saya merasa mendapatkan tekanan untuk memosting juga terkait isu tersebut untuk menunjukkan keberpihakan pada salah satu pihak.”* (APE, 35 tahun.)

*“Saat itu aku baru saja putus dengan pacarku, jadi aku sengaja deactivate karena ga mau stalk IG cewe lain yang berhubungan dengan mantan aku.”* (LR, 28 tahun.)

Tiga orang dari lima belas responden sama sekali tidak membuka akun sosial media saat melakukan detoksifikasi Instagram, sementara responden yang lain mengaku masih membuka sosial media lain seperti Youtube, Twitter, Tiktok, Pinterest dan Facebook.

Selanjutnya, sebanyak delapan responden (53 persen) merasa bahwa sebelum melakukan detoksifikasi, penggunaan Instagram membuat mereka merasa rendah diri (*insecure*) karena membandingkan hidupnya dengan konten yang mereka lihat di Instagram seperti yang terlihat pada Chart 2.

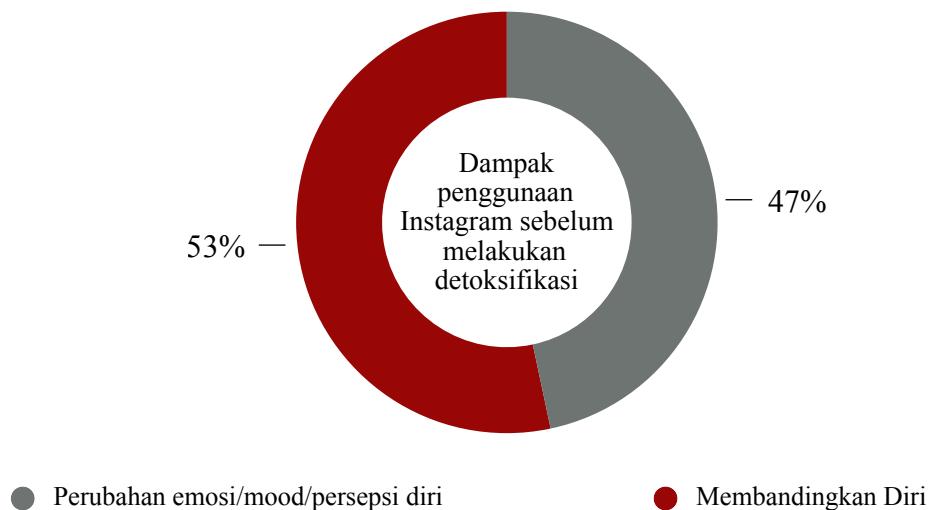


Chart 2. Dampak penggunaan Instagram sebelum melakukan detoksifikasi

Responden RAK, KEN dan NEP mengaku melihat konten yang dilihat di Instagram membuat mereka jadi merasa hidupnya tidak seindah kehidupan orang yang mereka lihat.

*“Melihat kehidupan orang lain di IG yang seumuran dengan saya membuat saya jealous, mostly jika saya melihat mereka sudah menikah, berumah tangga dan punya anak. Saya jadi mengasihani diri sendiri.”* (RAK, 38 tahun).

*“Aku melihat beberapa orang yang berprogres dengan signifikan di hidupnya, sehingga aku menjadi membandingkan diriku dengan orang tersebut, menjadi merasa kecil dan insecure.”* (KEN, 32 tahun).

*“Sebelum deaktivasi saya bisa melihat konten-konten mengenai couples goals di Instagram tapi melihat postingan gebetan saya sendiri yang akhirnya hubungan jadi tidak berjalan mulus malah jadi mengganggu emosi dan semangat saya.”* (NEP, 32 tahun).

Dari data di atas membuktikan bahwa teori dari Burnell et al. (2019) dan Stapleton et al. (2017) mengenai dampak penggunaan Instagram terbukti dimana sebagian besar responden merasakan bahwa penggunaan Instagram membuat mereka menjadi membandingkan diri mereka dengan kehidupan orang lain yang mereka lihat di aplikasi tersebut. 53 persen responden merasa bahwa setelah melihat kehidupan orang lain di Instagram, mereka jadi merasa tidak beruntung, tidak sehebat atau pun tidak bahagia dengan hidupnya sendiri. Rasa rendah diri (*insecure*) ini bisa jadi merupakan dampak dari *correspondence bias* yang menurut Stapleton et al. (2017) kerap terjadi saat melihat kehidupan orang lain di Instagram dimana dengan melihat konten yang diunggah di Instagram, responden yang langsung beranggapan bahwa kehidupan orang itu sama bahagia atau hebat seperti yang ditampilkan di aplikasi tersebut. Pemikiran seperti ini yang akhirnya menyebabkan responden merasa hidupnya tidak menyenangkan dibanding orang lain. Pemikiran seperti ini jika dibiarkan terlalu lama akan berdampak pada kesehatan mental responden karena merasa nilai diri (*self worth*) rendah dibandingkan dengan orang lain.

Dampak lain dari penggunaan Instagram juga sebelum melakukan detoksifikasi adalah perubahan *mood*, emosi serta persepsi diri pada responden yang terjadi pada tujuh orang (47 persen) responden. Perubahan emosi, mood ataupun persepsi diri ini disebabkan oleh banyak hal yang berbeda-beda pada setiap orang.

*“Suka ada temen yang pas lihat postingan aku dan katanya bagus. Tapi pas lihat aslinya aku, mereka ada yang mencela dan dibilang karena kameranya bagus. Gara-gara itu aku jadi nggak pede.”* (MCK, 19 tahun)

*“Melihat IG mempengaruhi mood aku sepanjang hari, apa yang aku lihat bisa mempengaruhi moodku banget. Kalau lihat konten yang sedih aku jadi ikut sedih, trus kalo kontennya seneng aku jadi ikutan seneng”* (KS, 25 tahun)

*“Aku jadi lebih fokus dengan IG dan aku jadi ga pay attention ketika diajak ngobrol. Malah aku marah ketika merasa diganggu saat main IG.”* (DV, 18 tahun).

Adanya 47 persen responden yang merasa unggahan yang ada di Instagram mempengaruhi kondisi *mood* dan persepsi dirinya ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi ini memang bisa mempengaruhi kondisi emosi seseorang. Hal ini disebabkan karena hal seperti ini membuat orang menjadi terlalu fokus menggunakan Instagram sehingga menjadi tidak produktif ataupun karena merasakan pemicu (*trigger*) secara emosional dari unggahan yang dilihat di aplikasi tersebut. Hal ini juga disebutkan oleh Stapleton et al. (2017) bahwa penggunaan Instagram bisa berdampak pada kesehatan mental penggunanya, sehingga penting untuk bisa menyeimbangkan penggunaan aplikasi ini dengan interaksi di dunia nyata.

## **2. 2. Detoksifikasi Instagram Membawa Dampak Positif Bagi Kesehatan Mental, Emosional dan Kehidupan Sosial Pengguna**

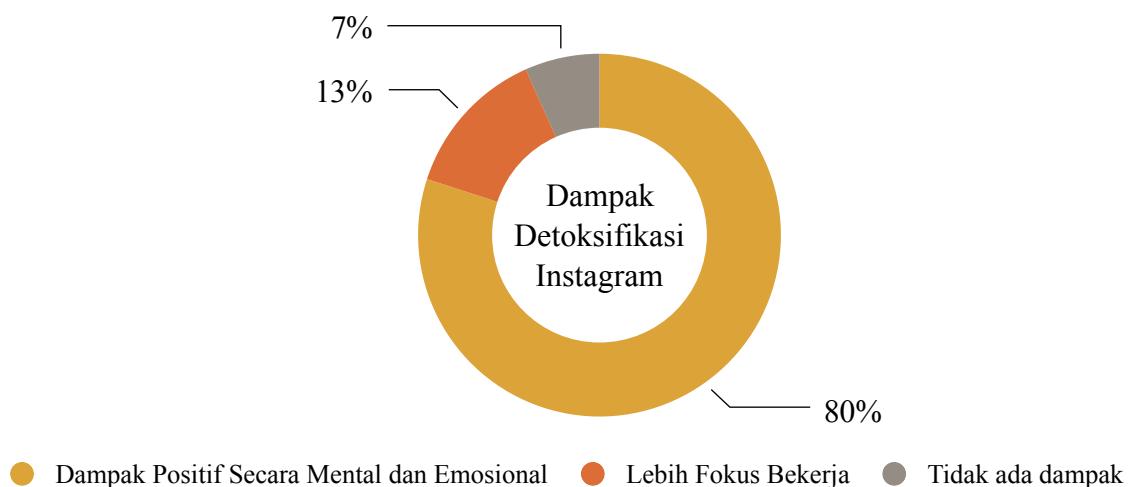


Chart 3. Dampak Detoksifikasi Instagram

Dari hasil penelitian, seluruh responden merasa detoksifikasi Instagram memberikan dampak positif bagi mereka. Perubahan positif paling banyak dirasakan oleh dua belas orang (80 persen) responden yang menjadi lebih tenang dan tidak stres, mengurangi berbagi kehidupan secara berlebihan (*oversharing*), serta mengurangi *FoMO*. Selain itu dua orang (13 persen) responden merasa lebih fokus bekerja dan satu orang (7 persen) tidak merasakan perubahan mental, emosional, dan sosial yang berarti seperti yang terlihat di Chart 3 di atas.

Dari data di atas dapat dilihat bahwa menghentikan penggunaan Instagram selama minimal satu minggu dirasakan membawa dampak positif oleh responden. Fakta bahwa sebagian besar responden merasakan dampak positif dari detoksifikasi Instagram, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial ini memang berpengaruh secara langsung pada kondisi mental dan emosi seseorang. Selain itu, adanya dua orang yang merasa penggunaan Instagram membuat mereka bisa lebih fokus bekerja, menunjukkan bahwa aplikasi ini bisa berdampak buruk bagi orang yang memiliki kontrol diri yang tidak baik, sehingga kerap tidak fokus dan terdistraksi pekerjaannya.

*“Aku jadi merasa lebih tenang karena bisa lebih fokus di dunia nyata apalagi ketika bertemu dengan orang lain secara langsung, karena ketika pakai IG aku hanya bisa liat orang lain melakukan banyak kegiatan, sementara aku ngga.”* (KS, 25 tahun)

*“Aku merasa lebih tenang dan aku tidak terlalu memikirkan hidup orang lain. Lebih fokus pada diriku sendiri dan melakukan self improvement daripada merasa minder dan membandingkan diri dengan orang lain.”* (KEN, 32 tahun)

*“Pas ga main IG aku jadi lebih tenang dan punya boundaries. Terus aku jadi ga stres jadi sama suasana hati jauh lebih tenang.”* (AEE, 23 tahun)

Pada dua kelompok ini juga diketahui detoksifikasi Instagram membawa dampak positif bagi mereka yakni dengan melakukan kebiasaan baru yang positif. Hal ini terjadi karena mereka mengalihkan waktu yang biasanya dipakai untuk menggunakan atau melihat konten yang ada di Instagram, digunakan untuk hal lain seperti membaca buku, berolahraga bahkan berdoa. Empat responden juga menyebutkan bahwa saat detoksifikasi Instagram membuat mereka menjadi lebih banyak terkoneksi dengan orang lain secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa pada proses detoksifikasi Instagram membuat seseorang tidak hanya memiliki kondisi mental dan emosi yang lebih baik tapi juga bisa memiliki hidup yang lebih berkualitas.

Sementara itu, untuk satu orang yang merasa bahwa detoksifikasi Instagram tidak memiliki dampak dan membawa kebiasaan baru apapun, diketahui bahwa responden tersebut sering mendapatkan perundungan di sekolahnya dan sehari-hari masih kerap bertemu dengan perundungnya. Dari kondisi ini, dapat dilihat bahwa dampak positif dari detoksifikasi Instagram akan lebih efektif apabila individu berada dalam lingkungan sosial yang mendukung. Tanpa adanya perubahan dalam lingkungan sosial yang tidak baik, seperti interaksi langsung dengan perundung, detoksifikasi Instagram hanya memberikan efek terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, tetapi juga oleh interaksi langsung yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan emosional individu perlu dilakukan secara holistik, termasuk menciptakan lingkungan sosial yang lebih aman, mendukung, dan bebas dari perundungan.

Selanjutnya, untuk dampak pada hubungan interpersonal, sebagian besar responden merasa bahwa detoksifikasi Instagram membuat hubungannya dengan orang lain seperti keluarga, teman ataupun kolega di kantor yang dilakukan secara langsung menjadi lebih baik. Data ini bisa dilihat pada Chart 4.

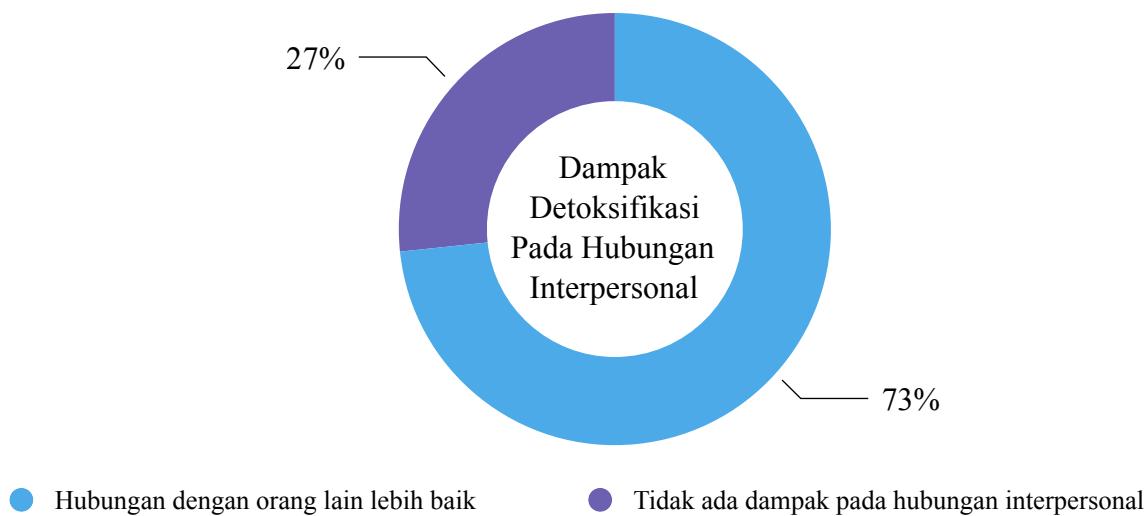


Chart 4. Dampak Detoksifikasi Instagram Pada Hubungan Interpersonal

Sebelas orang (73 persen) responden menyatakan bahwa detoksifikasi Instagram membuat mereka memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dengan orang-orang di lingkungannya. Sementara itu, 4 orang (27 persen) responden merasa detoksifikasi Instagram tidak membawa dampak pada hubungan interpersonal mereka.

Pada kelompok responden yang merasakan dampak positif detoksifikasi Instagram, kebanyakan mengatakan hal ini terjadi karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga atau teman-teman terdekat sehingga komunikasi dan hubungan menjadi lebih lancar.

*“Saat stop pake IG, komunikasi dan hubungan sama suami dan orang lain jadi lebih baik. Trus aku juga merasa lebih mindful dengan apa yang terjadi di sekitarku. Aku jadi merasa benar-benar hidup dan sadar.”* (YY, 35 tahun)

*“Aku jadi lebih memilih ngobrol langsung dan memperhatikan orang sekitar kalo di jalan pulang. Kalo dulu kan sepanjang jalan sibuk liat IG.”* (APE, 35 tahun)

Dari data di atas, dapat dilihat bahwa detoksifikasi Instagram selain membuat hubungan interpersonal menjadi lebih baik, juga membuat responden menjadi lebih *mindful* dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka lebih sadar bahwa koneksi dan hubungan dengan orang di sekitar mereka jauh lebih penting ketimbang teman di dunia maya, mampu menikmati momen saat ini tanpa terganggu oleh media sosial, dan lebih fokus pada aktivitas yang memberikan nilai positif bagi diri mereka sendiri. Dengan demikian, detoksifikasi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional tetapi juga meningkatkan kesejahteraan sosial dan hubungan interpersonal secara keseluruhan.

### 2. 3. Tantangan dan Hambatan Saat melakukan Detoksifikasi Instagram

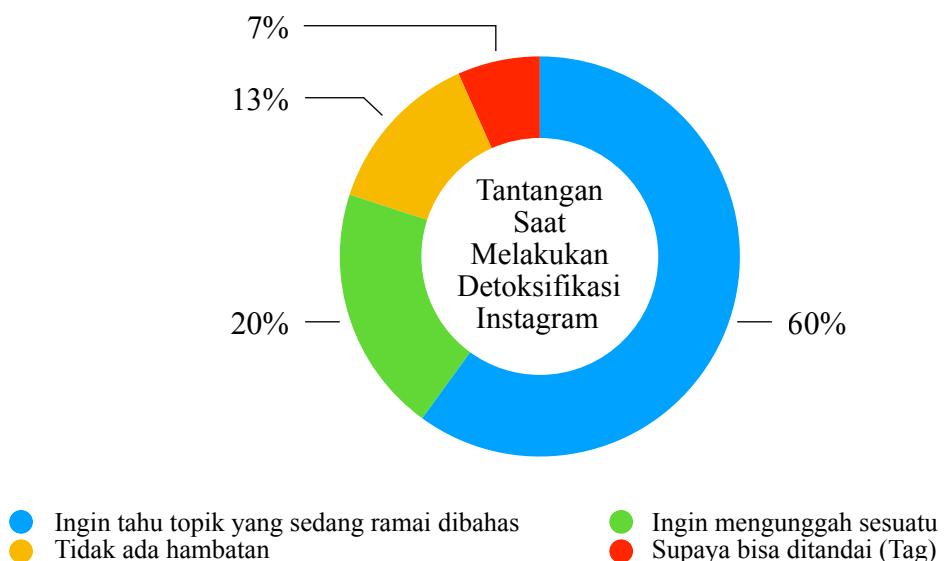


Chart 5. Tantangan Saat Melakukan Detoksifikasi Instagram

Melakukan detoksifikasi Instagram memiliki tantangan sendiri ternyata dalam pelaksanaannya sebagaimana yang bisa dilihat pada Chart 5 di atas. Sembilan orang (60 persen) responden merasa tantangan terberat bagi mereka ketika melakukan detoksifikasi Instagram adalah keinginan untuk mengetahui apa yang sedang menjadi topik yang banyak dibahas orang yang kadang menjadi sumber hiburan bagi mereka.

Sementara itu, tiga orang (20 persen) responden merasa tantangan terbesar adalah karena keinginan atau kebutuhan untuk mengunggah sesuatu di aplikasi tersebut. Satu orang (7 persen) responden merasakan tantangan saat ada kerabat yang ingin menandai (*tag*) mereka dalam suatu unggahan Instagram. Terakhir, dua orang (13 persen) responden tidak merasakan tantangan apapun saat melakukan detoksifikasi Instagram.

Tantangan yang disebutkan paling banyak yakni ingin mengetahui topik yang sedang dibahas, cukup menarik untuk dikaji lebih dalam. Responden APE menyatakan bahwa keinginan untuk bisa terlibat dalam pembahasan mengenai Pemilu Presiden 2024 menjadi hambatan utama karena tidak bisa melihat apa yang sedang ramai dibahas di Instagram terkait topik tersebut. Sementara responden NISP dan YY menyatakan tergoda untuk mengetahui apa yang sedang menjadi topik hangat di Instagram.

*“Ketika makan siang di kantor banyak teman-teman kantor yang membahas mengenai masalah Pilpres 2024 dan saya merasa ga update di bidang ini padahal isu ini cukup menarik untuk saya dan ada hubungannya dengan pekerjaan saya di bidang policy. Itu sih tantangan yang paling berarti untuk saya.”* (APE, 35 tahun)

*“Kalau ketemu teman yang pegang handphone dan buka Instagram jadi timbul rasa penasaran tentang apa yang lagi happening.”* (NISP, 28 tahun)

*“Kadang timbul rasa penasaran tentang apa yang lagi happening di sekitar karena teman-teman biasa post dan tag, dan kadang ditanyakan kenapa tidak direpost.”* (YY, 35 tahun)

Mayoritas tantangan yang dirasakan responden saat detoksifikasi Instagram membuktikan bahwa ketakutan untuk tertinggal atau *FOMO* memang terjadi pada pengguna Instagram seperti yang dinyatakan oleh Burnell et al. (2019). Tanpa disadari mulai timbul perasaan dari diri responden untuk bisa mengikuti perkembangan berita atau hal yang sedang menarik perhatian banyak orang dimana Instagram menjadi salah satu sumber dalam mendapatkan informasi mengenai hal tersebut dan ketika detoksifikasi dilakukan, hal ini menjadi sebuah godaan untuk kembali menggunakan Instagram.

Jika dikaji lebih mendalam, perasaan *FoMO* pada responden kebanyakan muncul ketika mereka sedang berkumpul dengan teman-teman mereka. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *FoMO* muncul karena dorongan individu untuk bisa terlibat lebih baik dengan teman-temannya, lebih spesifiknya dalam hal keterlibatan untuk ikut membahas topik yang dibicarakan. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang merasa tidak memiliki informasi yang sama dengan teman di lingkungan sosialnya, maka akan timbul perasaan tertinggal atau terkucilkan dari yang lain. Di skala yang lebih besar, perasaan ini bisa menimbulkan hal yang negatif seperti kesedihan, depresi dan rendahnya rasa percaya diri (Burnell et al., 2019).

Untuk mengatasi hambatan dalam melakukan detoksifikasi, para responden menyatakan adanya faktor tertentu yang membuat mereka tidak tergoda untuk menggunakan Instagram, seperti yang terlihat pada Chart 6.

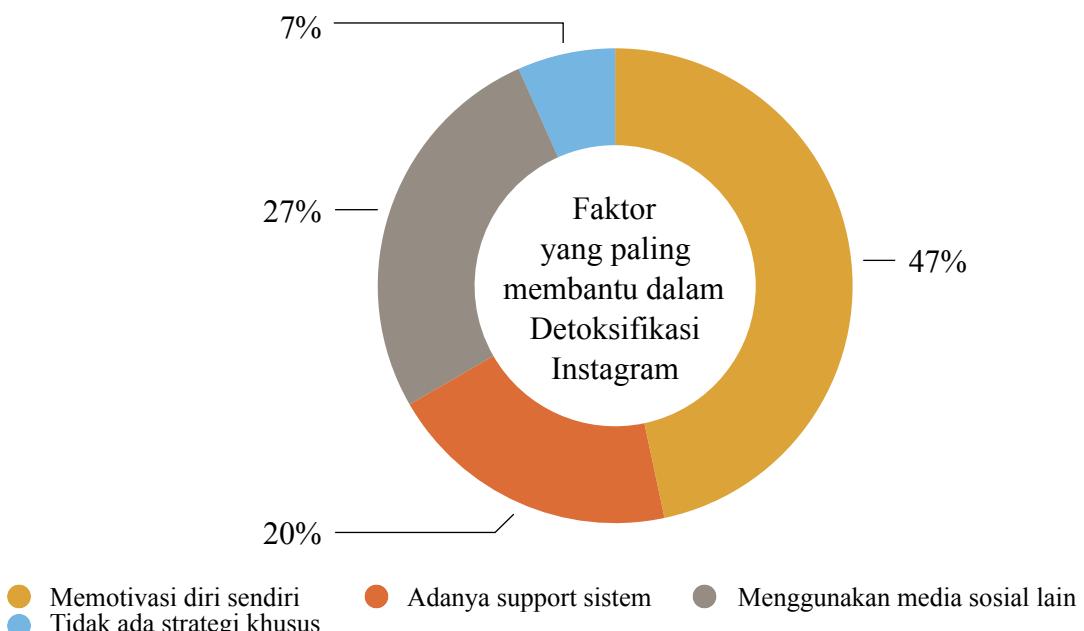


Chart 6. Faktor yang paling membantu dalam detoksifikasi Instagram

Tujuh orang (47 persen) responden merasa bahwa motivasi kuat dari dalam diri merupakan faktor utama yang mendorong mereka untuk tidak menggunakan Instagram selama masa detoksifikasi berlangsung. Sementara, empat orang (27 persen) responden menyatakan hal utama yang membantu mereka untuk tidak menggunakan Instagram adalah karena mereka menggunakan media sosial lain seperti Twitter, Tiktok atau Facebook.

. Tiga orang (20 persen) responden menyatakan adanya *support* sistem dari lingkungan terdekat seperti lingkungan pertemanan ataupun keluarga, membuat mereka bisa memiliki orang yang mendukung mereka untuk melakukan detoksifikasi dengan berbagi bercerita bahkan mengingatkan mereka selama proses berlangsung. Hal ini dinilai cukup membantu mereka dalam melakukan detoksifikasi Instagram, sebagaimana yang dikatakan responden NEP dan DV.

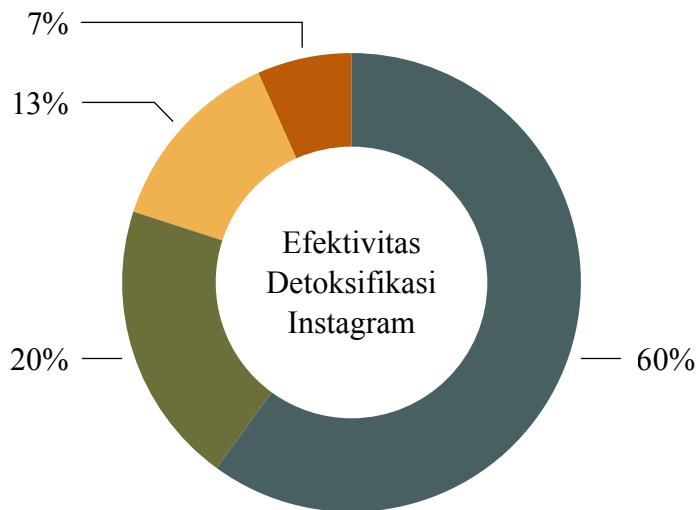
*“Strategi khususnya ngobrol sama sahabat, sharing apa yang sedang dilakukan dan bersyukurnya dapat dukungan dari mereka. (NEP, 32 tahun)*

*“Aku memberitahu orang sekitarku kalau sedang puasa sosial media, dan minta mereka untuk ingetin kalau aku lupa” (DV, 18 tahun)*

Dari temuan ini dapat dilihat bahwa motivasi yang kuat dari diri sendiri serta adanya lingkungan yang mendukung menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan detoksifikasi Instagram. Banyak responden yang menyatakan bahwa motivasi yang kuat dan mengingatkan diri kembali tentang niat mereka untuk berhenti sejenak menggunakan Instagram bisa dilihat sebagai bentuk kesadaran akan efek negatif dari penggunaan media sosial ini dalam kehidupan responden. Kontrol diri yang kuat seperti ini diperlukan agar individu bisa menyadari kapan harus mengurangi atau menghentikan aktifitas yang dirasa membawa dampak negatif bagi diri sendiri. Munculnya kesadaran akan kebutuhan detoksifikasi Instagram membuktikan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk merefleksikan dampak negatif teknologi terhadap kehidupan mereka dan mengambil langkah proaktif untuk menjaga kesehatan mental serta keseimbangan emosional.

## **2. 4. Efektivitas dan Saran Dalam Melakukan Detoksifikasi Instagram**

Seluruh responden menyatakan detoksifikasi Instagram efektif dalam membawa dampak positif secara mental, emosional maupun kehidupan sosial mereka seperti yang terlihat pada Chart 7.



- Membawa dampak positif bagi kondisi mental dan emosional
- Memperbaiki hubungan sosial
- Bisa menghabiskan waktu luang untuk hal yang lebih bermanfaat
- Membawa dampak positif bagi kondisi mental, emosional dan lingkungan sosial

Chart 7. Efektivitas Detoksifikasi Instagram

Sembilan orang (60 persen) responden menyatakan detoksifikasi Instagram efektif dalam membawa perubahan positif pada kondisi mental dan emosional mereka. Contohnya responden OX yang merasa detoksifikasi Instagram membuatnya memiliki pola pikir baru yang lebih positif.

*“Aku merasa detoks IG sangat efektif karena ketika buka IG dan melihat postingan orang lain aku suka merasa iri sehingga ketika detoks, mental aku jadi membaik karena mendapatkan mindset bahwa dunia ga lari dan kita boleh jalan pelan-pelan”* (OX, 26 tahun)

Sementara itu, tiga orang (20 persen) merasakan perubahan pada hubungan sosial mereka. Sebagaimana yang dirasakan oleh responden NEP yang merasa detoksifikasi Instagram membuatnya lebih terkoneksi dengan orang-orang disekelilingnya.

*“Break dari IG itu efektif banget karena goal-nya tercapai. Aku jadi punya kebiasaan baru yang lebih positif dengan terkoneksi lebih baik kepada orang-orang di dunia nyata. Aku juga tidak terlalu disibukkan lagi dengan orang-orang yang tidak begitu dikenal di dunia maya. (NEP, 32 tahun)*

Selanjutnya, dua orang (13 persen) responden merasakan detoksifikasi Instagram membuat mereka bisa menghabiskan waktu untuk hal-hal yang lebih berguna. Sementara itu satu orang (7 persen) responden merasakan dampak positif pada kondisi mental, emosional maupun lingkungan sosial.

*“Detoks itu efektif karena waktunya banyak berkurang untuk main handphone, trus bisa lebih punya waktu melakukan hal positif lainnya dan tidak terlalu terpengaruh lagi dengan hal-hal yang negatif yang terlihat di Instagram.”* (TIT, 23 tahun)

*“Efektif banget karena bisa punya komunikasi lebih efektif dengan orang sekitar, banyak waktu baca buku, trus juga rasa membandingkan diri sangat berkurang. Udah gitu aku bisa jadi diri sendiri dan lebih efektif melakukan banyak hal. Sama aku juga tidak lagi harus cari tau apa yang dilakukan orang lain lewat sosial media”* (YY, 35 tahun)

Pernyataan-pernyataan responden ini menunjukkan bahwa menghentikan sejenak penggunaan Instagram bisa mengurangi membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Selain itu responden juga jadi menyadari pentingnya untuk fokus ke diri sendiri dan pemahaman bahwa setiap orang memiliki fase kehidupan yang berbeda-beda sehingga tidak perlu takut merasa tertinggal dari orang lain. Pola pikir seperti ini tentu saja akan membuat individu terhindar dari tekanan sosial yang tidak perlu, perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial, serta kecemasan berlebihan yang sering kali muncul akibat mengikuti standar kehidupan orang lain. Dengan demikian, individu dapat menjalani hidup dengan lebih tenang dan percaya diri, tanpa dibebani ekspektasi yang tidak realistik.

Selain itu, dengan menggunakan masa detoksifikasi Instagram sebagai kesempatan untuk lebih terkoneksi dengan orang di lingkungan sekitar, serta menghabiskan waktu untuk hal lain yang dirasa lebih positif, hal ini juga bisa menimbulkan rasa senang dan bahagia pada diri individu. Ditambah lagi, individu menjadi bisa lebih menghargai momen-momen kecil dalam kehidupan nyata, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, dan menemukan kesenangan dari aktivitas yang sebelumnya mungkin terabaikan. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan rasa syukur dan kepuasan yang lebih mendalam terhadap kehidupan tanpa bergantung pada validasi eksternal dari media sosial Instagram.

Tujuh responden menyarankan bagi perempuan lain yang ingin melakukan detoksifikasi Instagram agar menemukan motivasi yang kuat dalam diri mereka untuk melakukan hal tersebut. Seperti yang disampaikan oleh responden APE dan NEP yang menyarankan untuk melakukan detoksifikasi Instagram dari kemauan diri sendiri.

*“Make sure you have a very good reason to do that dan dari kesadaran diri sendiri.”*  
(APE, 35 tahun)

*“Penting untuk kita punya pertahanan diri karena yang paling kenal diri kita adalah kita sendiri. Coba tanya ke diri sendiri tujuan dan manfaat kita main Instagram. Apakah lebih banyak dampak positif atau negatifnya kepada diri kita. Kalau banyak negatifnya, bisa coba ga buka IG dulu buat sementara.”* (NEP, 32 tahun)

Sementara tiga orang responden menyarankan perempuan untuk melakukan detoksifikasi Instagram apabila penggunaan media sosial tersebut dirasa sudah sangat mengganggu kesehatan mental dan emosi pengguna sebagaimana yang dikemukakan oleh responden YY :

*“Bisa dicoba kalau itu sudah mulai mengganggu termasuk akun sosial media lainnya yang sudah sangat mengganggu. Bisa cobain dari seminggu, dua minggu, dan seterusnya. Tapi kadang tergantung profesi pekerjaan masing-masing juga ya. Tanya dulu tapi ke diri sendiri tujuan main Instagram dan manfaatnya buat diri sendiri apa.”* (YY, 35 tahun)

Dari saran-saran yang dikemukakan ini, seluruh responden pada dasarnya menyarankan untuk melakukan detoksifikasi Instagram jika hal ini terasa sudah mengganggu diri pengguna baik secara mental, emosional maupun dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan Instagram tidak dapat dipungkiri sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari responden di era modern saat ini, akan tetapi penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan memang dirasakan responden membawa dampak buruk terutama bagi kondisi kesejahteraan mental, emosional maupun aspek lainnya di kehidupan seseorang.

## 2. 5. Limitasi

Dalam penelitian ini peneliti mengalami beberapa kendala, diantaranya keterbatasan waktu dan keterbatasan pengetahuan dari tim peneliti.

## **2. 5.1. Analisa mendalam terkait emosi responden dan dampak jangka panjang dari detoksifikasi Instagram**

Penelitian ini bisa berguna sebagai penelitian awal terkait dampak penggunaan Instagram kepada perempuan di Indonesia. Beberapa hal yang bisa dikembangkan sebagai subjek dari penelitian berikutnya di masa depan adalah penelitian yang lebih mendalam mengenai emosi seseorang yang dihasilkan dari interaksi yang dilakukan dalam aplikasi Instagram. Diperlukan studi lanjutan untuk mengetahui kenapa Instagram bisa berdampak begitu besar terhadap kondisi emosional dan kesejahteraan mental penggunanya. Ke depannya, hasil temuan dari studi ini juga bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meregulasi penggunaan media sosial seperti Instagram.

Selain itu, hal lain yang bisa dijadikan sebagai bahan penelitian berikutnya adalah terkait dampak jangka panjang dari detoksifikasi Instagram. Hal ini penting untuk diketahui mengingat semua responden di penelitian ini kembali aktif menggunakan Instagram setelah masa detoksifikasi selesai. Sejauh ini belum ada penelitian mengenai efek jangka panjang dari detoksifikasi media sosial, sehingga menurut tim peneliti, subjek ini layak untuk diteliti lebih jauh.

## **2. 5.2. Keterbatasan waktu dalam penggerjaan penelitian**

Penelitian ini membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat menghasilkan kesimpulan yang dapat mewakili suara dari kalangan perempuan di kalangan usia 18-44 tahun. Namun dalam perjalanan waktu, peneliti mengalami kendala keterbatasan waktu untuk dapat melakukan penelitian ini dengan sempurna.

Libur Natal dan Tahun Baru, membatasi peneliti dalam pencarian responden juga dalam mencari waktu untuk melakukan wawancara. Sehingga jumlah responden yang didapat tidak sesuai dengan yang direncanakan di awal yakni 20 orang. Dengan demikian dalam pengumpulan data dari beberapa responden yang dihasilkan (15 orang)

memungkinkan penelitian ini memiliki analisis yang terbatas, karena jumlah responden yang juga terbatas. Untuk menganalisis data, peneliti memiliki keterbatasan waktu yang sempit juga dikarenakan *deadline* Ujian Akhir Semester (UAS) yang lainnya. Karena itu peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam mengumpulkan data dan analisa yang dilakukan.

Keterbatasan waktu ini juga mempengaruhi keputusan peneliti dalam menentukan metode yang digunakan. Untuk mendapatkan data yang komprehensif, akan lebih baik jika penelitian menggunakan dua metode kombinasi yakni dengan survei dan wawancara. Akan tetapi, karena melihat waktu pengerjaan penelitian yang cukup sempit, ditambah dengan kesibukan pribadi masing-masing anggota tim peneliti, maka peneliti memutuskan untuk hanya menggunakan teknik wawancara sebagai sumber pengumpulan data.

### **2. 5. 3. Keterbatasan pengalaman tim peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah.**

Kurangnya pengalaman peneliti dalam melakukan metode wawancara, dapat berdampak pada sulitnya mengembangkan pertanyaan-pertanyaan yang efektif. Namun dalam hal ini, keterbatasan pengetahuan dan pengalaman dari peneliti, dapat disiasati dengan membuat panduan dan pertanyaan yang akan ditanyakan kepada responden terlebih dahulu sehingga proses wawancara bisa berjalan dengan lancar dan tertata.

Selain itu tim peneliti juga tidak memiliki pengalaman untuk penelitian kuantitatif. Sehingga opsi untuk menggunakan metode kombinasi dengan pengumpulan data melalui survei dan wawancara menjadi kurang memungkinkan. Akan tetapi, keterbatasan ini, dapat peneliti atasi dengan memaksimalkan metode wawancara dengan teknik wawancara mendalam sehingga data yang didapatkan tetap komprehensif dan relevan dengan topik yang diangkat. Selain itu, tim peneliti juga saling bantu dan *support* dari beberapa peneliti yang lain, yang sudah lebih berpengalaman, agar dapat membantu memberikan pemahaman dan proses kelancaran penelitian. Selain itu, kerja sama dalam menganalisis data juga berhasil dikerjakan dengan baik dari seluruh anggota tim peneliti sehingga penelitian ini bisa selesai tepat waktu.

## **2. 6. Evaluasi**

Penelitian dengan menggunakan metode wawancara mendalam (*in depth interview*) dengan *purposive sampling*, bisa memberikan wawasan yang lebih mendalam, tentang pengalaman perempuan yang melakukan detoksifikasi Instagram. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman pribadi para responden secara lebih personal dan mendalam, memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana perempuan merasakan dan beradaptasi dengan proses detoksifikasi Instagram, serta dampak yang ditimbulkannya pada kesejahteraan mental dan emosi mereka. Dengan cara ini pula, peneliti bisa lebih menekankan betapa pentingnya pemilihan para responden yang hati-hati untuk memastikan aplikasi yang lebih luas dari hasil penelitian yang sedang diteliti, serta mudah memahami apa yang dirasakan responden selama melakukan detoksifikasi Instagram.

Keterbatasan dan hambatan dari metode wawancara dengan *purposive sampling* ini antara lain, subjektivitas responden, dimana dalam pemilihan responden sangat mempengaruhi hasil penelitian. Pemilihan responden yang subjektif sering kali menghasilkan *sample* yang tidak akurat untuk mewakili populasi yang lebih besar. Misalnya, jika tim peneliti hanya memilih peserta dari kelompok usia tertentu, temuan tersebut mungkin hanya berlaku untuk demografi yang tidak terlalu luas. Keterbatasan ini membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan yang bermakna yang dapat diterapkan pada kelompok yang lebih beragam.

Selain itu, peneliti menghadapi tantangan dalam menemukan teori yang tepat dari sisi teori psikologi yang akan digunakan dalam penelitian. Hal ini disebabkan karena teori utama yang berkaitan dengan topik ini sudah dianggap terlalu usang, sehingga peneliti harus mencari teori lain yang lebih baru untuk digunakan dalam analisis data penelitian ini. Minimnya sumber buku dan jurnal untuk topik yang cukup baru yang tersedia di perpustakaan kampus juga menjadi hambatan bagi peneliti. Namun, hal ini bisa diselesaikan dengan mengoptimalkan sumber literatur yang ada di internet yang bisa diakses secara bebas.

## **2. 7. Solusi**

Sebagai solusi yang dapat diterapkan oleh tim peneliti di penelitian berikutnya adalah tim peneliti bisa memperoleh data yang lebih komprehensif, akurat, dan valid terkait dengan fenomena detoksifikasi Instagram dengan menggabungkan dua metode penelitian yang saling melengkapi yaitu wawancara mendalam dan survei. Melalui wawancara yang mendalam tim peneliti sudah menggali informasi yang rinci mengenai pengalaman, persepsi, dan alasan responden melakukan detoksifikasi dari Instagram, serta bagaimana dampak dari penggunaan media sosial tersebut terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Di sisi lain, survei kuantitatif dapat memberikan keunggulan dalam hal pengumpulan data yang lebih luas dan representatif, dimana data yang diperoleh dapat diolah secara statistik untuk mengidentifikasi pola, tren, atau hubungan antara frekuensi penggunaan Instagram dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta motivasi orang untuk melakukan detoksifikasi Instagram. Dengan mengintegrasikan kedua metode ini, tim peneliti dapat mengatasi keterbatasan masing-masing pendekatan dan juga memperoleh hasil yang lebih valid, menyeluruh, dan dapat dipertanggungjawabkan. Pendekatan gabungan ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian mengenai detoksifikasi Instagram, sekaligus memberikan pemahaman lebih mendalam dan holistik terhadap fenomena tersebut serta dampak penggunaan media sosial terhadap setiap individu.

Untuk meningkatkan validitas, reliabilitas, dan representativitas hasil penelitian, sangat penting untuk melakukan perluasan responden dengan cara meningkatkan variasi serta jumlah responden yang terlibat dalam penelitian, sehingga dapat mencakup kelompok-kelompok dengan karakteristik yang lebih beragam, baik dari seni demografi, latar belakang sosial, ekonomi, pendidikan, budaya, maupun faktor-faktor relevan lainnya yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Dengan memperluas cakupan responden, tim peneliti dapat memastikan bahwa temuan yang diperoleh tidak hanya mencerminkan kondisi dari sekelompok individu yang terbatas, tetapi juga dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih besar dan lebih heterogen, sehingga menghasilkan hasil yang lebih akurat dan dapat diterima secara luas. Selain itu perluasan jumlah dan variasi responden ini dapat membantu menghindari bias yang mungkin timbul akibat penggunaan sampel yang terlalu homogen atau terbatas yang sering kali dapat membatasi kesimpulan yang dapat ditarik.

Dengan melibatkan beragam kelompok dalam penelitian, tim peneliti juga memiliki kesempatan untuk mengidentifikasi perbedaan-perbedaan signifikan antar kelompok, baik itu dalam hal persepsi, perilaku, atau respons terhadap variabel yang diteliti, yang memungkinkan untuk analisis yang lebih dalam dan holistik. Oleh karena itu perluasan dari responden dengan mempertimbangkan keanekaragaman karakteristik sosial dan demografis, menjadi langkah krusial, dalam memperoleh data yang lebih komprehensif dan representatif yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas, kredibilitas, dan daya guna hasil penelitian dalam memberikan pemahaman yang lebih lengkap mengenai fenomena atau masalah yang sedang dianalisis.

Tim peneliti memastikan bahwa proses pengumpulan data berlangsung secara objektif dan menghasilkan temuan yang akurat, tim penelitian telah menerapkan panduan wawancara terstruktur yang telah disusun dengan cermat. Panduan wawancara terstruktur ini dirancang untuk memastikan bahwa setiap responden diberikan pertanyaan yang serupa, dengan urutan yang konsisten, sehingga meminimalkan potensi bias yang dapat timbul dari ketidakteraturan dalam proses wawancara.

Dengan pendekatan ini setiap wawancara dilakukan dengan standar yang sama yang memungkinkan perbandingan antar responden secara lebih mudah dan konsisten. Selain itu dalam tahap analisis tim penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menggali makna dan pemahaman yang lebih mendalam dari data yang terkumpul dengan mengidentifikasi tema-tema utama dan hubungan antara konsep-konsep yang muncul. Metode ini tidak hanya membantu dalam mengorganisir data dengan cara yang lebih sistematis, tetapi juga meminimalkan pengaruh subjektivitas peneliti, sehingga meningkatkan keakuratan interpretasi dan validitas hasil penelitian. Dengan menerapkan panduan wawancara terstruktur tim berhasil menghasilkan data yang lebih *robust* dan dapat dipertanggungjawabkan yang pada gilirannya memperkuat keandalan temuan penelitian yang telah dilakukan.

Tim peneliti memperluas jangkauan penelitian dan mengatasi kendala logistik yang seringkali membatasi kemampuan tim peneliti untuk mengumpulkan data, maka dari itu tim peneliti memanfaatkan teknologi daring seperti *video call*, sebagai sarana dalam pengumpulan data. Dengan menggunakan *platform online*, tim peneliti dapat dengan mudah mengakses dan menjangkau lebih banyak responden dari manapun tanpa terhalang

oleh batasan fisik dan waktu. Hal ini memungkinkan tim peneliti untuk melibatkan berbagai kelompok responden yang lebih beragam, serta meningkatkan representativitas sampel yang digunakan dalam penelitian.

Selain itu pemanfaatan teknologi daring juga dapat mengurangi biaya operasional dan waktu yang dibutuhkan untuk menyelenggarakan wawancara atau survei tatap muka, serta memudahkan proses pengumpulan dan pengolahan data secara lebih efisien dan cepat. Dengan demikian teknologi daring bukan hanya memberikan solusi praktis dalam mengatasi kendala logistik, tetapi juga membuka peluang untuk memperluas cakupan penelitian dan memperoleh data yang lebih luas dan beragam.

## **2. 8. Refleksi**

Tim peneliti menunjukkan kemampuan untuk merasakan empati yang mendalam terhadap responden, terutama kepada mereka yang mengalami perasaan tidak percaya diri atau ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh pengaruh negatif dari Instagram. Empati yang ditunjukkan oleh peneliti tidak hanya terbatas pada pemahaman terhadap perasaan atau pengalaman yang dialami oleh para responden, tetapi juga mencerminkan komitmen tim peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai dampak psikologis dan emosional yang ditimbulkan oleh berbagai dinamika dari penggunaan Instagram. Media sosial seringkali menjadi ruang yang tidak hanya menyediakan interaksi dan informasi, tetapi juga memunculkan tekanan sosial yang tinggi, seperti standar kecantikan yang tidak realistik, perbandingan sosial yang terus menerus, dan ekspektasi hidup yang sempurna. Semua ini dapat menyebabkan individu merasa tidak baik, kehilangan kepercayaan diri, atau bahkan merasa terisolasi secara emosional.

Dalam menjalankan penelitian, tim ini secara khusus berupaya menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif, dimana setiap responden yang berpartisipasi dapat merasakan kenyamanan untuk berbagi pengalaman mereka saat detoks Instagram tanpa ada rasa takut akan penilaian, penghakiman, atau stigma. Sikap empati yang ditunjukkan oleh tim peneliti tidak hanya membantu para peserta merasa dihargai, tapi juga memungkinkan pengumpulan data yang lebih autentik dan relevan yang pada akhirnya dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan mendalam mengenai permasalahan yang sedang diteliti. Dan

selain itu, tim peneliti juga menyadari pentingnya pendekatan yang holistik dalam memahami dampak sosial media terhadap psikologi individu, termasuk bagaimana tekanan eksternal dari dunia maya dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi landasan bagi pengembangan studi lanjutan yang dirancang dengan lebih mendalam dan terfokus pada eksplorasi aspek serta kondisi mental individu, khususnya yang berkaitan dengan perasaan *insecurity* dan fenomena *FOMO*. Studi lanjutan ini diharapkan mampu menggali lebih jauh berbagai faktor yang mempengaruhi munculnya perasaan *insecurity* dan *FOMO*, baik dari sisi psikologis, sosial, maupun budaya, serta bagaimana keduanya saling berhubungan dan berdampak terhadap kesejahteraan mental seseorang. Selain itu, penelitian lanjutan ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi atau intervensi yang efektif untuk membantu individu dalam mengelola perasaan *insecurity* dan *FOMO*, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental mereka secara menyeluruh. Dengan demikian, studi ini tidak hanya memberikan manfaat secara teoritis bagi literatur akademik, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi masyarakat luas.

Melalui proses pengumpulan data dengan metode wawancara, peneliti menyadari bahwa isu yang diangkat dalam penelitian ini merupakan topik yang sensitif, yang secara tidak langsung dapat membuat para responden berada dalam posisi yang rentan. Hal ini disebabkan karena para responden diminta untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi dan jarang mereka bagikan kepada orang lain, sehingga situasi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman atau bahkan kecanggungan bagi responden. Oleh karena itu tim peneliti juga menyadari pentingnya pendekatan yang penuh kehati-hatian, empati, dan penghormatan terhadap privasi responden dalam proses wawancara, guna menciptakan suasana yang aman dan mendukung sehingga responden dapat merasa lebih nyaman dalam berbagi pengalaman mereka tanpa merasa terancam atau tertekan. Selain itu dalam *consent form*, peneliti juga sudah menginformasikan bahwa data dari penelitian ini akan dimusnahkan satu tahun setelah penelitian selesai dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menjaga keamanan privasi dan informasi dari responden.

Setelah melakukan diskusi mendalam dan merefleksikan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa anggota tim peneliti mulai menyadari bahwa mereka secara pribadi merasa memerlukan waktu untuk detoksifikasi Instagram. Kesadaran ini muncul karena mereka menemukan kesamaan dengan responden, dimana anggota tim kadang merasa *insecure*, menghabiskan waktu terlalu banyak di media sosial, dan juga *FoMO*, tim peneliti juga merasakan perasaan negatif ketika mulai terpapar secara berlebihan dan membandingkan diri dengan orang lain di Instagram. Hal inilah yang membuat anggota tim peneliti semakin memahami bahwa kebutuhan untuk mengambil jarak dari dunia media sosial juga perlu dilakukan, tidak hanya relevan dengan responden tapi juga kepada diri mereka sendiri demi menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup yang lebih baik.

### **BAB III**

### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa proses detoksifikasi penggunaan Instagram memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental perempuan, khususnya dalam membantu mereka mengurangi tingkat kecemasan yang disebabkan oleh fenomena perbandingan sosial (*social comparison*). Fenomena perbandingan sosial, yang mengacu pada kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain berdasarkan konten yang dilihat di Instagram, sering kali menyebabkan perasaan yang tidak puas atas apa yang telah dicapai, rendahnya tingkat kepercayaan diri, dan tekanan emosional yang berlebihan. Hal ini diperburuk karena Instagram memiliki sifat *platform* visual yang menampilkan gambaran kehidupan ideal yang tidak selalu mencerminkan realitas, sehingga memicu standar yang tidak realistik dalam hal penampilan fisik, gaya hidup, dan pencapaian pribadi.

Melalui proses detoksifikasi, perempuan dapat mengambil jeda dari paparan konten yang dianggap negatif, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada diri sendiri tanpa terganggu oleh perbandingan yang tidak sehat. Selain itu, detoksifikasi ini juga berperan penting dalam memberikan ruang untuk merefleksikan diri, membangun kembali hubungan yang lebih positif dengan orang sekitar, serta mendorong pengembangan pola berpikir yang lebih sehat terkait penerimaan diri dan kesejahteraan emosional. Dengan demikian penelitian ini menegaskan pentingnya detoksifikasi Instagram sebagai salah satu langkah strategis untuk mengurangi dampak negatif pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental perempuan, khususnya yang disebabkan oleh tekanan sosial dan perbandingan yang berlebihan.

Temuan yang dihasilkan dari penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan literatur ilmiah dalam bidang media sosial dan kesehatan mental, khususnya dengan menyoroti dampak penggunaan *platform digital* terhadap kesehatan mental setiap individu. Selain memberikan wawasan teoritis yang memperkaya kajian akademis terkait hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, hasil penelitian ini juga berfungsi sebagai panduan praktis yang dapat dimanfaatkan oleh individu, praktisi kesehatan mental, serta pembuat kebijakan dalam merancang strategi atau intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan psikologis masyarakat. Dengan menyoroti aspek-aspek yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, seperti fenomena *social comparison* dan tekanan sosial yang ditimbulkan oleh media sosial, temuan ini tidak hanya menekankan pentingnya kesadaran individu terhadap dampak media sosial tetapi juga mendorong implementasi langkah-langkah konkret, seperti detoksifikasi digital atau penggunaan media sosial secara bijak, guna menciptakan hubungan yang lebih sehat dengan teknologi digital dan mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan.

Keterbatasan pada metode yang digunakan serta cakupan responden yang terbatas menjadi faktor utama yang menggarisbawahi pentingnya dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode yang berbeda, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih mendalam, representatif, dan mampu memberikan kontribusi yang lebih komprehensif terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang yang relevan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan yang kuat bagi berbagai studi mendatang yang berkaitan dengan topik serupa, sekaligus mendorong peningkatan kesadaran di kalangan masyarakat mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara bijaksana, sehat, dan bertanggung jawab, sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan serta mengoptimalkan manfaat positif yang dapat diperoleh dari pemanfaatan teknologi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeyanju, G. C., Solfa, R., P., Tran, T. L., Wohlfarth, S., Büttner, J., Oluyomi A. Osobajo, O. A., & Otitoju, A. (2021). Behavioural symptoms of mental health disorder such as depression among young people using Instagram: a systematic review. *Translational Medicine Communications*, 6(15). <https://doi.org/10.1186/s41231-021-00092-3>
- Alodokter. (2024, November 05.). Detoks sosial media: Manfaat dan tips melakukannya. <https://www.alodokter.com/detoks-sosmed-ini-manfaat-dan-tips-melakukannya>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- CNBC Indonesia. (2024, February 26). Raja aplikasi terbaru di RI, ternyata bukan WhatsApp & Instagram. <https://www.cnbccindonesia.com/tech/20240226153650-37-517653/raja-aplikasi-terbaru-di-ri-ternyata-bukan-whatsapp-instagram>
- Data Indonesia. (2024, November 10). Statistik pengguna Instagram di Indonesia. *Instagram*. [https://www.instagram.com/dataindonesia\\_id/p/DCLU\\_MmpV95/](https://www.instagram.com/dataindonesia_id/p/DCLU_MmpV95/)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2016). Detosifikasi. *Kemendikbud*. <https://kbki.kemdikbud.go.id/entri/detoksifikasi>
- Kemp, S. (2024, February 21). Digital 2024: Indonesia. *Datareportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Ika. (2020, Mei 08). Pakar kejiwaan UGM jelaskan mengapa perempuan rentan stres. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/19396-pakar-kejiwaan-ugm-jelaskan-mengapa-perempuan-rentan-stress/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Menjaga kesehatan mental para penerus bangsa. <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>
- Lambert, J. (2022). Taking a one-week break from social media improves well-being, depression, and anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25 (5). <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0324>
- Maharani, K., L.. (2024, Oktober 24). Perkembangan Instagram: Fitur baru untuk meningkatkan kreativitas dan interaksi. *Kumparan*. <https://kumparan.com/kesyalutfia44/perkembangan-instagram-fitur-baru-untuk-meningkatkan-kreativitas-dan-interaksi-23m0haXdtFU/3>
- Mustafa, Y, Idris, M., Mansyur, U. (2023). Detoxification among Indonesian Muslim University students in reducing the use of social media in Makassar. *Jurnal Karya Ilmiah Mahasiswa (KIMA)*, 2 (3). <http://103.133.36.82/index.php/KIMA/article/view/625/419>
- NapoleonCat. (2024). Statistik pengguna Instagram di Indonesia, Desember 2024. <https://napoleoncat.com/stats/Instagram-users-in-indonesia/2024/12/>

- Nurhasanah, W., H. (2024). Motivasi detoks media sosial sebagai reaksi efek negatif media sosial oleh mahasiswa ilmu komunikasi UIN Suska Riau [Bachelor's thesis, UIN Suska Riau]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository. <https://repositori.uin-suska.ac.id/78335/2/SKRIPSI%20LENGKAP%20KECUALI%20BAB%20V.pdf>
- Prasetyo, D., A. (2023, Jun 12). 6,1 persen anak muda di Indonesia depresi, sempat punya pikiran akhiri hidup. *DetikHealth*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7387084/61-persen-anak-muda-di-indonesia-depresi-sempat-punya-pikiran-akhiri-hidup>
- Ramadhan, D., A., S. (2024, March 22). Pengaruh komentar netizen Instagram terhadap kesehatan mental. *Askara*. <https://www.askara.co/read/2024/03/22/44389/pengaruh-komentar-netizen-instagram-terhadap-kesehatan-mental>
- Sharma, A., Sanghvi, K., & Churi, P. (2022). The impact of Instagram on young Adult's social comparison, colourism and mental health: Indian perspective. International Journal of Information Management Data Insights, 2(1). <https://doi.org/10.1016/j.jjimei.2022.100057>
- Sendari, A., A. (2019, Maret 01). Instagram adalah platform berbagi foto dan video: Ini deretan fitur canggihnya. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/teknologi/read/3906736/instagram-adalah-platform-berbagi-foto-dan-video-ini-deretan-fitur-canggihnya>
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation Validation: The Role of Social Comparison in Use of Instagram Among Emerging Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142-149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0444>
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), 1269-1283. [https://www.researchgate.net/publication/333171827\\_Digital\\_detox\\_Media\\_resistance\\_and\\_the\\_promise\\_of\\_authenticity](https://www.researchgate.net/publication/333171827_Digital_detox_Media_resistance_and_the_promise_of_authenticity)
- We Are Social. (2024). Digital 2024: 5 billion social media users. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Tabel Hasil Penelitian

Link Tabel wawancara dapat di akses di : [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1c4xCD0-oS098nwStHp8whjrN\\_8dmnydOjM8jASrhsvQ/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1c4xCD0-oS098nwStHp8whjrN_8dmnydOjM8jASrhsvQ/edit?usp=sharing)

### Ringkasan Jawaban Responden APE 35, KEN 32, RAK 36 dan NISP 28

No	PERTANYAAN INTERVIEW	APE 35	KEN 32	RAK 38	NISP 28
	Lama Melakukan detoks Instagram	4 Bulan (Okt 2023 - Jan 2024)	1,5 Bulan (Sept - Okt 2024)	2 Minggu (Mei 2024)	1 Bulan ( Maret 2024)
1	Apa kegiatan Anda sehari-hari sebelum melakukan detoksifikasi Instagram?	Kerja, main game, main sosial media	Kerja, main Instagram, nonton Youtube, main sama kucing & adik	Kerja, gym, makan, mandi dan tidur. <i>Weekend</i> juga sering kerja di rumah	Bekerja dan kuliah
2	Apa alasan utama Anda memutuskan untuk melakukan detoksifikasi Instagram dengan menonaktifkan akun Anda?	Interpersonal : Konten tidak bermutu dan bukan hal yang saya pedulikan tapi jadi merasa harus merespon karena konten tersebut di <i>share</i> oleh teman-teman.	<i>Interpersonal : Overwhelmed</i> karena banyak orang <i>fake</i> dan panjat sosial di <i>list follower</i> aku	Tidak fokus : Karena dimarahi bos akibat di saat itu sering melakukan banyak kesalahan di kantor	<i>Insecure</i> : Ada rasa <i>insecure</i> , banyak membandingkan diri dengan orang lain dan ada perasaan kehidupan orang lain lebih bahagia. Merasa bahwa main Instagram juga sudah banyak buang-buang waktu karena sebenarnya banyak hal lain yang harus dikerjakan.
3	Selama detoksifikasi Instagram, apakah anda menggunakan media sosial lain ?	Youtube	Youtube & Spotify	Iya, saya menggunakan pinterest. Saya juga suka menonton youtube	Youtube
4a	Sebelum melakukan detoksifikasi, apakah Anda merasa penggunaan Instagram memengaruhi kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?	Iya	Iya	Iya.	Ya.
4b	Jika ya, bagaimana dampaknya terhadap kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?	<i>Interpersonal emotional influence</i> : Merasa terbebani untuk merespon konten-konten yang di <i>share</i> teman-teman.	<i>Insecure atau social comparison</i> : membandingkan diri dengan orang lain, sehingga menjadi merasa kecil dan <i>insecure</i>	<i>Insecure atau social comparison</i> : Saya suka iri melihat kehidupan orang lain yang sudah menikah	<i>Insecure atau social comparison</i> : Ada perasaan comparing diri dengan orang lain, melihat kehidupan orang lain lebih baik dan lebih berwina
5	Apa saja perubahan mental atau emosional yang Anda rasakan selama proses detoksifikasi?	Lebih nyaman karena tidak lagi ada beban untuk merespon hal-hal yang saya tidak suka	Lebih tenang, tidak terlalu memikirkan dan membandingkan diri dengan hidup orang lain.	Bisa menjadi sedikit lebih fokus karena distraksi saat bekerja berkurang	Jadi tidak terlalu membandingkan diri dengan kehidupan orang lain, tidak terlalu terganggu dengan <i>lifestyle</i> orang lain, bisa lebih bersosialisasi dengan orang sekitar, tidak fokus dengan kelemahan tapi bisa lebih melihat hal-hal positif dalam diri sendiri.
6	Setelah detoksifikasi, apakah Anda merasakan perubahan dalam aspek-aspek seperti suasana hati, tingkat stres, kepercayaan diri dan kehidupan sosial Anda?	Merasa keputusan detoksifikasi Instagram sudah tepat karena konten-konten yang ada benar tidak bermutu.	Menjadi agak cuek dan tidak terlalu sensitif dengan tidak memikirkan dan rasaikan apa yang orang <i>posting</i> .	Merasa lebih tenang karena tidak perlu melihat hidup orang lain	Bisa lebih menikmati hidup, lebih bisa melihat dan merasakan bahwa hidup itu berwarna, bisa lebih punya waktu untuk <i>sharing</i> hidup kepada orang-orang disekitar. Jadi punya waktu yang banyak untuk baca buku dan <i>refreshing</i> otak.
7	<i>Anda membangun kebiasaan baru atau meningkatkan keselimbangan dalam kehidupan sehari-hari? Jika ya, kebiasaan apa</i>	Iya, <i>download</i> dan <i>subscribe</i> akun berita, lebih banyak mendengarkan podcast, youtube dan nonton series .	Lebih banyak baca buku dan jalan kaki	Tidak ada, karena hanya fokus bekerja	Ya. Bisa komunikasi lebih intens dengan orang disekitar, bisa punya waktu buat baca buku dan melakukan hal-hal yang lebih positif lainnya.
8	Menurut Anda, bagaimana detoksifikasi ini memengaruhi hubungan Anda dengan orang-orang di sekitar Anda (interpersonal)?	Jadi lebih memilih ngobrol langsung dan memperhatikan orang sekitar	Intensitas komunikasi dengan beberapa teman berkurang namun tidak mempengaruhi hubungan kami	Tidak ada, hanya saja di awal-awal saya <i>deactivate</i> Instagram saya, banyak teman - teman yang menanyakan kenapa saya melakukan hal itu.	Bisa bersosialisasi dengan lebih baik terhadap orang-orang disekitar, berbagi tentang kehidupan untuk saling memotivasi.
9	Faktor apa yang paling membantu Anda bertahan selama detoksifikasi Instagram? Apakah ada strategi khusus yang Anda gunakan?	Karena ada kebiasaan dan kesukuan baru : kantor baru, mendengarkan podcast, youtube dan lebih rajin main <i>game</i>	Cukup dengan niat tidak memakai Instagram untuk sementara.	Karena saya menggunakan media sosial lain seperti Youtube dan pinterest.	Orang-orang terdekat dalam komunitas, banyak sharing ke teman-teman tentang kehidupan yang dilalui jadi tidak hanya fokus kepada sosial media yang jadi kepuasan sementara. Strategi khususnya benar-benar hapus akun Instagram nya yang menjadi perlahanannya diri.
10	Apakah ada hambatan tertentu yang Anda alami selama detoksifikasi, dan bagaimana Anda mengatasinya?	Tidak tahu masalah pemilihan Presiden dan aneh tidak buka Instagram saat di perjalanan pulang pergi dari kantor.	Ingin posting dan <i>sharing</i> di Instagram	Awalnya merasa agak sulit karena banyak yang menanyakan alasannya saya <i>deactivate</i> Instagram.	Ada. Kalau ketemu teman yang pegang <i>handphone</i> buka Instagram jadi timbul rasa penasaran tentang apa yang lagi <i>happening</i> . Mengatasinya dengan cara menghindar, jika jarak dan lakukan kegiatan lain yang positif.
11	Berdasarkan pengalaman Anda, apakah Anda merasa detoksifikasi Instagram efektif bagi perubahan kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda? Mengapa?	Iya, jadi menghabiskan waktu untuk hal yang lebih berguna.	Lebih cuek dan tidak memikirkan postingan orang lain serta berlebihan. Tidak jadi <i>remove</i> teman-teman yang <i>fake</i> (biasa berdamai dengan keadaan), menggangu adik karena keseringan <i>share</i> foto-foto via <i>ig</i> ke dia.	Merasa bisa lebih tenang	Efektif. Lebih percaya diri dengan meng <i>upgrade</i> diri baca buku mendapatkan ilmu-ilmu baru untuk pengembangan diri, hubungan dengan keluarga, teman dan orang lain menjadi lebih sehat, jam tidur menjadi lebih baik.
12	Jika Anda dapat memberikan saran kepada perempuan lain yang ingin mencoba detoksifikasi Instagram, apa yang akan Anda rekomendasikan?	<i>Make sure you have a very good reason to do that</i> dan dari kesadaran diri sendiri.	Lakukan jika kamu sudah merasa <i>overwhelmed</i> dengan Instagram.	Dilakukan tanpa <i>intervensi</i> dan atas kemauan sendiri.	Buat resolusi dan target yang mau dicapai dalam hidup. fokus pada hal tersebut. Punya <i>management</i> waktu yang baik karena waktu berjalan dengan sangat cepat. Tentukan batasan waktu yang jelas ketika menggunakan Instagram dan sosial media lainnya.

## Ringkasan Jawaban Responden YY 35, NEP 32, TIT 23, AMLO 28

No	PERTANYAAN INTERVIEW	YY 35	NEP 32	TIT 23	AMLO 28
	Lama Melakukan detoks Instagram	8 Bulan ( Maret-Okttober 2024)	1 Bulan ( 25 Mei-25 Juni)	2 Bulan (Mei-Juni)	1 bulan (Maret-April 2023)
1	Apa kegiatan Anda sehari-hari sebelum melakukan detoksifikasi Instagram?	Bangun, doa, saat teduh, mandi makan, mengajar <i>private</i> dari siang sampai malam	Bekerja, <i>scrolling</i> Instagram	Bangun tidur beras-beras, makan, mandi, pergi ke kampus, mengerjakan proposal, perg main dengan teman kalau ada yang ajak, buka tiktok, youtube.	Jalan-jalan keluar rumah, mendengarkan musik
2	Apa alasan utama Anda memutuskan untuk melakukan detoksifikasi Instagram dengan menonaktifkan akun Anda?	Buang Waktu : Ada perasaan terlalu banyak waktu terbuang untuk main Instagram, namun keinginannya untuk main tetap besar tershingga sulit dibentikan. Kepikiran baca buku lebih baik, lebih bermanfaat.	Buang waktu : Terlalu banyak main Instagram secara tidak sadar ternyata sudah sangat banyak menghabiskan waktu di Instagram. <i>Updates</i> artis favorit sampai tidak sadar lihat serumen kenyataan yang muncul, ada momen patah hati juga jadi menghindari memori-memori yang pernah <i>disosting</i> .	Buang Waktu : Supaya tidak terganggu secara waktu mengerjakan hal lain karena kalau susah main Instagram bisa menghabiskan banyak sekali waktu bisa tidak <i>berhenti</i> .	<i>Interpersonal</i> : menghindari seseorang, tidak mau tahu kehidupan orang lain.
3	Selama detoksifikasi Instagram, apakah anda menggunakan media sosial lain ?	Tidak menggunakan media sosial apapun	Youtube dan tiktok sekalii-kali	Tiktok dan facebook	Tidak
4a	Sebelum melakukan detoksifikasi, apakah Anda merasa penggunaan Instagram memengaruhi kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?	Ya	Ya	Ya	Ya
4b	Jika ya, bagaimana dampaknya terhadap kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?	<i>Insecure</i> atau <i>social comparison</i> : Kadang bisa melihat orang lain lebih beruntung, jadi secara tidak langsung jadi ada perbandingan. Kadang sebenarnya yang orang lain <i>post</i> itu hanya kondisi yang senang saja	<i>Insecure</i> / <i>social comparison</i> : Sebelumnya bisa melihat konten-konten mengenai <i>couples goals</i> di Instagram tapi melihat postingan gebetan yang akhirnya tidak berjalan mulus bisa mengganggu emosi dan semangat yang jadi <i>ups and down</i> . Dising ini bisa merasa terhubung dengan orang lain di dunia maya tetapi tidak sepenuhnya mengenal mereka jadi ada perasaan was-was	Emosi/mood: Pernah tergangu, emosi merasa kesal dan marah karena status teman serupa seperti ditunjukkan kepadanya. Jadi lupa waktu terlalu lama di dunia maya.	<i>Insecure</i> / <i>social comparison</i> : membandingkan dengan orang lain, emosi jadi meningkat
5	Apa saja perubahan mental atau emosional yang Anda rasakan selama proses detoksifikasi?	Jadi lebih bisa memperhatikan diri sendiri, pekerjaan lebih fokus dan tidak tertunda, rasa membandingkan diri jadi semakin berkurang.	Awal puasa Instagram ada rasa penasaran ingin buka tapi ditahan dan kemudian diri terbiasa. Penasaran dengan postingan teman yang tidak <i>repost</i> dan ditanyakan. Dengan gebetan yang akhirnya jadian dengan yang lain ada mucul yang rasa penasaran karena orangnya cukup aktif di Instagram	Tidak terlalu ambil pusing lagi dengan status orang lain. Bisa lebih berpikir positif dengan status dan postingan teman-teman.	Suasana hati lebih baik, yang lain biasa saja
6	Setelah detoksifikasi, apakah Anda merasakan perubahan dalam aspek-aspek seperti suasana hati, tingkat stres, kepercayaan diri dan kehidupan sosial Anda?	Ya. Tidak terlalu stres dan penasaran lagi dengan apa yang dilakukan dan diposting orang lain	Ada rasa lebih lega karena ternyata bisa tidak ketergantungan dengan Instagram. Jadi punya pemahaman bahwa bahwa tidak posting Instagram juga tidak apa-apa, tidak perlu yang harus selalu posting.	Bisa lebih percaya diri dan punya pemikiran yang lebih positif	Suasana hati lebih baik
7	Apakah detoksifikasi Instagram membantu Anda membangun kebiasaan baru atau meningkatkan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari? Jika ya, kebiasaan apa	Ya. lebih sering pegang buku, pekerjaan tidak tertunda dan lebih banyak waktu melakukan hal positif yang lain.	Ya. lebih punya komunikasi aktif dengan orang-orang di dunia nyata. Jadi lebih punya waktu untuk baca buku, nulis dan <i>share</i> . Bisa jalan ke lapangan dan punya waktu dosa lebih	Ya. Waktu yang digunakan untuk main Instagram bisa digantikan dengan beres-beres dan membaca buku.	Lebih banyak meluangkan waktu untuk ke luar dan sosialisasi langsung dengan orang lain secara langsung
8	Memutus Anda, bagaimana detoksifikasi ini memengaruhi hubungan Anda dengan orang-orang di sekitar Anda ( <i>interpersonal</i> )?	Komunikasi dan hubungan dengan suami dan orang lain menjadi lebih baik. Bisa lebih <i>mindful</i> dengan apa yang terjadi disekitar. Bisa benar-benar hidup dan sadar.	Jauh lebih baik, lebih terhubung dengan orang sekitar. Jam tidur lebih panjang dan lebih enak.	Biasa saja, bisa mengajak dan mempergaruh teman untuk bisa puasa Instagram juga.	Biasa saja
9	Faktor apa yang paling membantu Anda bertahan selama detoksifikasi Instagram? Apakah ada strategi khusus yang Anda gunakan?	Komitmen diri sendiri, motivasi diri sendiri, dengan membaca buku bisa lebih bermanfaat bisa <i>dehydrate</i> kepada orang lain dan lebih bermafasit daripada kepuasan sesaat. Strategi khusus: <i>Uninstall</i> , dan banyak pekerjaan yang harus dilakukan sebagai <i>basic</i> motivasi lakukan pekerjaan dengan baik.	Ingatkan diri kembali akan <i>goal</i> diawal supaya bisa sehat mental emosional yang belum siap melihat postingan manant jadi harus benar-benar juga komitmen awal. Strategi khususnya ngobrol dengan sahabat, <i>sharing</i> apa yang sedang dilakukan dan syukur dapat dukungan dari mereka.	Lebih mengikuti kata hati karena sudah janji pada diri sendiri jadi lebih berpegang teguh pada janji dan komitmen yang dibuat. Strategi khusus : kasih peringatan dan ancaman kepada diri sendiri dengan main Instagram, proposal dan kerjanya nyata bisa selaku dan tidak berces. Matikan semua notifikasi yang terhubung dengan media sosial.	Melakukan kegiatan seperti biasa, jalan-jalan atau makan dihar.
10	Apakah ada hambatan tertentu yang Anda alami selama detoksifikasi, dan bagaimana Anda mengatasinya?	Ada, kadang timbul rasa penasaran tentang apa yang lagi <i>happening</i> disekitar karena teman-teman biasa <i>post</i> dan tag, dan kadang ditanyakan kerena tidak <i>repost</i> . Mengatasinya : <i>Uninstall</i> dan bisa benar-benar cek karena cari tahu apa yang dilakukan orang lain lewat media sosial	Tidak ada. Karena <i>goal</i> -nya tepat, orang-orang disekitar juga akhirnya mengerti dan mendukung. Tetapi punya keinginan yang kuat lokaku detoksifikasi.	Saat keluarga <i>age</i> - <i>age</i> saat acara-acara tertentu. Mengatasinya: biarkan saja dan ingatkan diri dari janji dan komitmen sebelumnya.	Ada, ingin lihat postingan orang lain, cara mengatasinya dialihkan dengan kegiatan lain seperti jalan atau makan dengan teman
11	Berdasarkan pengalaman Anda, apakah Anda merasa detoksifikasi Instagram efektif bagi perubahan kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda? Mengapa?	Efektif dengan orang sekitar, banyak waktu buku, rasa membandingkan diri sangat berkurang, bisa jadi diri sendiri dan lebih efektif melakukan banyak hal. Tidak lagi harus cari tahu apa yang dilakukan orang lain lewat media sosial	Efektif karena <i>goal</i> -nya tercapai, jadi punya kebiasaan baru yang lebih positif. Dan jadi terkenal lebih baik kepada orang-orang didunia nyata. Tidak terlalu dibantah lagi dengan orang-orang yang tidak begitu dikenal di dunia maya.	Efektif. Karena waktunya banyak berkurang untuk main <i>handphone</i> , bisa lebih punya waktu melakukan hal positif lainnya dan tidak terlalu terpengaruh lagi dengan hal-hal yang negatif yang terlihat di Instagram.	Efektif, karena tidak terpengaruh dengan kehidupan orang lain
12	Jika Anda dapat memberikan saran kepada perempuan lain yang ingin mencoba detoksifikasi Instagram, apa yang akan Anda rekomendasikan?	Bisa dicoba kalau itu sudah mulai mengganggu termasuk akun sosial media lainnya yang sudah sangat mengganggu, bisa mulai dari seminggu, dua minggu dan seterusnya, tergantung profesi pekerjaan masing-masing. Tanyakan pada diri sendiri tujuan main Instagram dan manfaatnya buat diri sendiri apa.	Penting untuk kita punya pertahanan diri karena yang paling kena diri kita adalah kita sendiri. Tanyakan kepada diri sendiri tujuan dan manfaat kita main Instagram. Apakah lebih banyak dampak positif atau negatifnya kepada diri kita. Sehingga detoksifikasi Instagram bisa dicoba.	Mencoba terlebih dahulu. Ingat akan janji dan komitmen yang sudah dibuat. Jarii kepada diri sendiri dan usahakan ada teman yang bisa diajak ambil tantangan sama-sama, untuk saling mengingatkan dan saling menyemangati.	Wanita perlu melakukan detoksifikasi, karena wanita tingkat sensitif dan emosional mudah terpengaruh.

## Ringkasan Jawaban Responden MCK 19, AEE 23, MWR 28, LR 28

No	PERTANYAAN INTERVIEW	MCK 19	AEE 23	MWR 28	LR 28
	Lama Melakukan detoks Instagram	1 bulan ( Agustus 2022)	2 minggu ( akhir Des 2019 - awal Jan 2020)	1 bulan (Agust-Sept 2022 ), 1 bulan ( Akhir th 2022)	1 bulan (Februari - Maret 2024)
1	Apa kegiatan Anda sehari-hari sebelum melakukan detoxifikasi Instagram?	Rutin ke sekolah dan main dengan teman	Rutinitas kerja seperti biasa	Seperi biasa, rutin bekerja	Pulang kerja main instagram atau nonton netflix sampai berjam-jam
2	Apa alasan utama Anda memutuskan untuk melakukan detoxifikasi Instagram dengan menonaktifkan akun Anda?	Insecure : merasa kurang percaya diri karena dicela	Interpersonal : terganggu DM dari akun fake	Insecure : bosan atau penat melihat kehidupan orang lain.	Interpersonal' : slasunya untuk management waktu dan alasan lainnya karena waktu itu baru putus dengan pacarnya jadi tidak masuk lagi dekat sama mantanya.
3	Selama detoxifikasi Instagram, apakah anda menggunakan media sosial lain ?	Ya ( twitter dan tiktok)	Ya (twitter dan WA )	Tidak gunakan media sosial lain	Masih, menggunakan tiktok
4a	Sebelum melakukan detoxifikasi, apakah Anda merasa penggunaan Instagram memengaruhi kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?	Ya	Ya	Ya	Iya
4b	Jika ya, bagaimana dampaknya terhadap kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?	Emosi/mood : mental dan emosi saya terpancing karena dicela.	Emosi/Mood : anxiety, ada kecemasan akan akun fake yang kirim pesan.	Insecure / social comparison: saat bad mood bikin stres, bila good mood tidak masalah.	Emosi/mood: LR menjadi tidak produktif, mudah ke trigger, dan memengaruhi kesehatan fisik
5	Apa saja perubahan mental atau emosional yang Anda rasakan selama proses detoxifikasi?	Kurang percaya diri, minder, insecure	Lebih tenang, self boundaries	Stres berkurang	free to do anything, lebih enjoy menjalani aktivitas sehari-hari
6	Setelah detoxifikasi, apakah Anda merasakan perubahan dalam aspek-aspek seperti suasana hati, tingkat stres, kepercayaan diri dan kehidupan sosial Anda?	Suasana hati lebih tenang dan stres berkurang	Tingkat stres berkurang, suasana hati lebih tenang	Lebih tenang	Jadi lebih mindful dan jadi tidak insecure
7	Apakah detoxifikasi Instagram membantu Anda membangun kebiasaan baru atau meningkatkan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari? Jika ya, kebiasaan apa	Ya, sering olahraga	Ya, sering olahraga	Tidak ada	Ya, pulang kerja ada waktu lebih untuk saat teduh, berbincang dengan keluarga, dan tidak ada pikiran negatif
8	Menurut Anda, bagaimana detoxifikasi ini memengaruhi hubungan Anda dengan orang-orang di sekitar Anda (interpersonal)?	Ya, jadi lebih dekat dengan keluarga dalam kebersamaan.	Jadi lebih banyak waktu untuk keluarga dan teman. Komunikasi dengan keluarga baik.	Sama saja	LR jadi punya kegiatan dengan orang sekitar dan jadi bisa menguasai diri .
9	Faktor apa yang paling membantu Anda bertahan selama detoxifikasi Instagram? Apakah ada strategi khusus yang Anda gunakan?	Main dgn teman atau adik untuk mengalihkan kepo Instagram.	Membuka twitter, baca berita terupdate.	Menahan diri atau sadar diri, strateginya konsisten dengan keputusan yang diambil yaitu untuk detoxifikasi.	Faktor yang membantu LR bertahan karena LR merasa detoxifikasi Instagram sangat efektif bagi dirinya dan membuat perubahan baik bagi hidupnya sehingga LR fokus untuk on track dengan tujuan dia detoxifikasi.
10	Apakah ada hambatan tertentu yang Anda alami selama detoxifikasi, dan bagaimana Anda mengatasinya?	Ya, harus mengerjakan tugas sekolah yang harus di upload di Instagram. tidak ada cara untuk mengatasinya, hanya saja upload untuk tugas sekolah saja setelah itu tidak membuka lagi	Ya diri sendiri, kadang masih kepo, harus merubah mindset	Ya ada, ingin kepoin kehidupan orang lain. Cara mengatasinya berusaha untuk melakukan	Ada, kalau ada kegiatan di kantor wanita yang sedang dekat dengan mantannya, LR mencoba lihat story Instagramnya dengan numpang ke Instagram temannya dan ketika ada teman LR yang mau tag foto sehingga LR mengakui kannya sebentar dan non aktifkan kembali.
11	Berdasarkan pengalaman Anda, apakah Anda merasa detoxifikasi Instagram efektif bagi perubahan kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda? Mengapa?	Efektif, karena tidak kepo dengan kehidupan orang lain dan bisa membantasi diri.	Efektif, karena punya waktu untuk keluarga dan teman	Efektif, jadi tidak terpengaruh dengan kehidupan orang lain.	Efektif karena LR jadi tidak into ke Instagram bangat jadi bisa enjoy hidupnya.
12	Jika Anda dapat memberikan saran kepada perempuan lain yang ingin mencoba detoxifikasi Instagram, apa yang akan Anda rekomendasikan?	Saat detoxifikasi, perbanyak melakukan hobi dan bertemu orang lain secara langsung.	Jangan ragu untuk detoxifikasi, break dari Instagram, spending time with family.	Sadar diri, kita perlu rehat dari media sosial.	Ditanya terlebih dahulu kenapa mau detoxifikasi Instagram kalau case nya sama LR akan dukung perempuan tersebut dan support perempuan itu. Apalagi kalau ternyata alasannya kalau penakut Instagram yang berlebihan, LR akan sangat merekomendasikan untuk detoxifikasi Instagram sementara.

## Ringkasan Jawaban Responden KS 25, DV 18, OX 26

No	PERTANYAAN INTERVIEW	KS 25	DV 18	OX 26
	Lama Melakukan detoks Instagram	3 minggu (Juni 2024)	2 bulan (Januari 2024-Maret 2024 )	2 bulan (Juni 2023-Agustus 2023)
1	Apa kegiatan Anda sehari-hari sebelum melakukan detoksifikasi Instagram?	Berkuliah	Scroll Instagram dan tiktok	Kerja sambil scroll Instagram, tiktok, dan <i>fanfiction</i> di twitter.
2	Apa alasan utama Anda memutuskan untuk melakukan detoksifikasi Instagram dengan menonaktifkan akun Anda?	Buang waktu: alasannya karena KS merasa lebih sering main instagram dan itu menyita waktunya daripada bersosialisasi .	Buang waktu : alasannya karena DV merasa sudah terlalu banyak menggunakan sosial media.	<i>Interpersonal</i> : alasan OX detoksifikasi ialah karena dia merasa Instagram sudah toxic dan saat itu sedang bermasalah dengan pacamya.
3	Selama detoksifikasi Instagram, apakah anda menggunakan media sosial lain ?	Masih, menggunakan <i>line</i> .	Tidak	Masih, menggunakan twitter
4a	Sebelum melakukan detoksifikasi, apakah Anda merasa penggunaan Instagram memengaruhi kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?	Iya	Iya	Iya
4b	Jika ya, bagaimana dampaknya terhadap kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?	Emosi/Mood : mempengaruhi mood sehari-hari, apa yang dia lihat itu yang mempengaruhi moodnya	Emosi/mood: karena ketika DV menghabiskan waktu di Instagram DV jadi tidak <i>pay attention</i> ketika ada orang yang ajak berbicara dan marah ketika diganggu.	Emosi/Mood : sangat mempengaruhi karena seperti memberi makan kepada gengsi nya.
5	Apa saja perubahan mental atau emosional yang Anda rasakan selama proses detoksifikasi?	KS menjadi lebih tenang dalam menjalani aktivitasnya.	Perubahannya DV jadi punya waktu untuk berpikir, bisa mengontrol emosi, dan lebih produktif karena tidak melihat konten yang membuat DV ter <i>trigger</i> :	Perubahannya OX tidak merasa harus <i>update</i> tentang hidupnya.
6	Setelah detoksifikasi, apakah Anda merasakan perubahan dalam aspek-aspek seperti suasana hati, tingkat stres, kepercayaan diri dan kehidupan sosial Anda?	Jadi lebih sering berkomunikasi dengan orang sekitarnya dan mengurangi <i>overthinking</i> .	Setelah detoks DV merasa lebih tenang dan bantu DV untuk mengurangi interaksi dengan orang yang di sosial media	Dampak perubahannya ialah menjadi lebih tenang dan tidak merasa ketinggalan dari orang lain, tidak gengsi, dan mood jadi lebih baik
7	Apakah detoksifikasi Instagram membantu Anda membangun kebiasaan baru atau meningkatkan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari? Jika ya, kebiasaan apa	Iya, kembali ke hobi lama yaitu membaca novel atau baca buku lain.	Iya, kebiasaan barunya bangun tidur tidak lihat <i>handphone</i> , <i>take time</i> untuk berdiam diri, jadi tidak mudah panik dan bisa lebih menikmati waktu tanpa merasa di buru-buru.	Setelah detoksifikasi hobi yang lama baca fanfic kembali dan menjadi lebih produktif.
8	Menurut Anda, bagaimana detoksifikasi ini mempengaruhi hubungan Anda dengan orang-orang di sekitar Anda ( <i>interpersonal</i> )?	Detoksifikasi Instagram mempengaruhi KS karena KS jadi bisa <i>filter</i> orang-orang terdekatnya .	Sangat berpengaruh karena jadi banyak waktu dengan keluarga dan orang sekitar .	Sebelum detoksifikasi menjauhi orang sekitar tapi ketika mulai detoksifikasi mulai membangun interaksi dengan orang sekitar.
9	Faktor apa yang paling membantu Anda bertahan selama detoksifikasi Instagram? Apakah ada strategi khusus yang Anda gunakan?	KS jadi bisa <i>filter</i> segala sesuatu dan tidak ada strategi khusus.	Faktor yang membantu DV bisa bertahan ialah dengan menghapus seluruh sosial media jadi tidak terpengaruh untuk membuka Instagram dan DV juga memberitahu orang sekitar bahwa DV sedang puasa sosial media sehingga ada yang bantu mengingatkan kalau DV lupa.	Saat memulai detoksifikasi, OX mulai lupa dengan Instagram dan mulai aktif di twitter untuk mencari info tentang <i>idol kpop</i> nya.
10	Apakah ada hambatan tertentu yang Anda alami selama detoksifikasi, dan bagaimana Anda mengatasinya?	Hambatannya tidak ada, karena KS hanya detoksifikasi selama 3 minggu memang merasa ada yang hilang sejenak. Namun ketika KS coba aktifkan lagi tidak ada yang berubah sehingga dia <i>non aktifkan</i> lagi instagram nya.	Hambatannya adalah ketika ingin <i>update</i> sesuatu dan butuh huburan tidak ada yang bisa di <i>scroll</i> .	Hambatannya adalah OX jadi tidak bisa dapat <i>update</i> tentang <i>idol kpop</i> nya, strategi OX ialah mencari media sosial lain yaitu di twitter.
11	Berdasarkan pengalaman Anda, apakah Anda merasa detoksifikasi Instagram efektif bagi perubahan kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda? Mengapa?	Sangat berpengaruh karena membantu KS mengenal diri nya sendiri dan tidak membandingkan diri nya dengan orang lain.	Sangat efektif karena DV merasa kita perlu beristirahat dari dunia sosial media dan memang butuh langkah seperti itu karena dulunya sebelum ada sosial media pun kita bisa hidup	OX merasa detoksifikasi Instagram sangat efektif bagi dirinya, karena ketika buka Instagram dan melihat postingan orang lain, OX merasa iri, sehingga ketika detoksifikasi mental OX berangsor membaik karena mendapatkan <i>mindset</i> bahwa dunia tidak lari dan kita boleh jalan pelan-pelan.
12	Jika Anda dapat memberikan saran kepada perempuan lain yang ingin mencoba detoksifikasi Instagram, apa yang akan Anda rekomendasikan?	Detoksifikasi Instagram adalah pilihan setiap peribadi dengan alasan yang berbeda-beda, tapi KS bisa berikan saran adalah <i>filter</i> apa yang mau kamu lihat, kalo ada yang merasa di ganggu sekali Instagram ada fitur <i>block</i> dan <i>hide</i> .	Saran dari DV ialah ketika seseorang mau detoksifikasi Instagram, orang itu harus punya alasan yang kuat, sehingga tidak akan tergoda untuk membuka Instagram dan harus di <i>planning</i> berapa lama dan apa saja yang mau di non aktifkan akun sosial media nya.	Kalau detoksifikasi hanya penasaran harus diniatin dengan baik karena, tidak bisa yang cepat-cepat ketika detoksifikasi. Lalu detoksifikasi membuat kita jadi lebih produktif dan tidak perlu banyak <i>update</i> tentang diri kita.

## Lampiran 2. *Consent Form* Penelitian

### FORMULIR PERSETUJUAN PARTISIPASI PENELITIAN

Peneliti : [Nama Peneliti]

Judul Penelitian : Dampak dan Pengaruh Detoksifikasi Instagram terhadap Kesehatan

Mental Perempuan Usia 18-44 Tahun

Institusi : Politeknik Bentara Citra Bangsa

Kontak Peneliti : [Email/No. Telepon Peneliti]

#### Informasi Penelitian

Detoksifikasi Instagram atau mengambil jeda sementara dari penggunaan aplikasi media sosial dianggap dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan mental, karena di era digital ini penggunaan media sosial yang berlebihan seringkali berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental pengguna. Berdasarkan laporan dari Digital 2024 (We Are Social, 2024), Indonesia merupakan negara tertinggi ke-4 pengguna Instagram di dunia, dengan total pengguna lebih dari 100 juta dan 54.5% pengguna adalah perempuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu dampak dan pengaruh detoksifikasi Instagram terhadap kesehatan mental perempuan usia 18-44 Tahun.

Sebagai bagian dari penelitian ini, saya akan meminta Anda:

1. Memberikan inisial.
2. Menyebutkan usia dan pekerjaan.
3. Menjawab sejumlah pertanyaan selama wawancara.

#### Teknis Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data penelitian ini akan dilakukan dengan metode wawancara. Wawancara dilakukan secara tatap muka atau dengan *video call* sesuai kesepakatan peneliti dan Anda. Jawaban Anda hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini. Data yang dikumpulkan dapat dipublikasikan, tetapi identitas Anda akan tetap dirahasiakan dengan hanya menggunakan inisial. Rekaman wawancara penelitian ini akan peneliti musnahkan maksimal satu tahun setelah wawancara dilakukan

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Dengan ini, saya menyatakan bahwa:

1. Saya telah menerima penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur wawancara, dan bagaimana data saya akan digunakan.
2. Saya memahami bahwa partisipasi ini bersifat sukarela dan saya dapat menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
3. Saya memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan alat perekam selama wawancara berlangsung.
4. Saya memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data berupa inisial, usia, pekerjaan, dan jawaban saya untuk kebutuhan penelitian ini.
5. Saya menyetujui bahwa data saya dapat dipublikasikan untuk keperluan akademik dan/atau ilmiah dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya telah membaca dan memahami informasi di atas, serta dengan ini menyatakan kesediaan saya untuk berpartisipasi.

Nama Inisial : \_\_\_\_\_

Tanda Tangan : \_\_\_\_\_

Tanggal : \_\_\_\_\_

### Pernyataan Peneliti

Saya menyatakan telah memberikan penjelasan yang jelas mengenai penelitian ini kepada responden dan bersedia menjawab pertanyaan lebih lanjut.

Nama Peneliti : \_\_\_\_\_

Tanda Tangan : \_\_\_\_\_

Tanggal : \_\_\_\_\_

### **Lampiran 3. Panduan Penelitian Untuk Tim Peneliti**

#### **Panduan Wawancara untuk Peneliti :**

1. Peneliti wajib memastikan responden sudah membaca dan memahami informasi dan tujuan interview.
2. Peneliti memastikan consent form sudah diserahkan dan ditandatangani oleh responden sebelum interview dilakukan.
3. Wawancara dilakukan dengan metode tatap muka atau *video call* sesuai kesepakatan peneliti dengan responden.
4. Selama wawancara, peneliti wajib merekam dengan alat perekam.
5. Peneliti boleh mencatat *gesture* responden yang dianggap penting selama wawancara.
6. Peneliti hanya menanyakan pertanyaan yang ada di daftar pertanyaan.
7. Peneliti tidak boleh memberikan banyak contoh pada responden, untuk menjaga agar jawaban responden tetap netral dan orisinal.
8. Peneliti disarankan menanyakan pertanyaan dengan santai dan boleh menggunakan bahasa sehari-hari agar wawancara tidak terasa seperti interogasi.
9. Setelah selesai wawancara, peneliti membuat catatan jawaban interview untuk setiap peserta dalam Word Document dan mengisi Tabel Hasil Interview di Google Sheets
10. Periode Interview sampai dengan 20 Desember 2024

#### **Lampiran 4. Daftar Pertanyaan Wawancara**

#### **DAFTAR PERTANYAAN INTERVIEW**

##### Data Diri responden

1. Nama (Inisial) :
2. Usia :
3. Pekerjaan :
4. Cara deaktivasi Instagram : Deaktivasi/Log out/Hapus Aplikasi/Tidak buka semua akun IG/ Lainnya :
5. Periode melakukan Deaktivasi Instagram :
6. Berapa lama :

##### Pertanyaan Interview

1. Apa kegiatan Anda sehari-hari sebelum melakukan detoksifikasi Instagram?
2. Apa alasan utama Anda memutuskan untuk melakukan detoksifikasi Instagram dengan menonaktifkan akun Anda?
3. a. Sebelum melakukan detoksifikasi, apakah Anda merasa penggunaan Instagram memengaruhi kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?  
b. Jika ya, bagaimana dampaknya terhadap kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda?
4. Apa saja perubahan mental atau emosional yang Anda rasakan selama proses detoksifikasi?
5. Setelah detoksifikasi, apakah Anda merasakan perubahan dalam aspek-aspek seperti suasana hati, tingkat stres, kepercayaan diri dan kehidupan sosial Anda?
6. Apakah detoksifikasi Instagram membantu Anda membangun kebiasaan baru atau meningkatkan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari? Jika ya, kebiasaan apa saja yang muncul?
7. Menurut Anda, bagaimana detoksifikasi ini memengaruhi hubungan Anda dengan orang-orang di sekitar Anda (interpersonal)?
8. Faktor apa yang paling membantu Anda bertahan selama detoksifikasi Instagram? Apakah ada strategi khusus yang Anda gunakan?
9. Apakah ada hambatan tertentu yang Anda alami selama detoksifikasi, dan bagaimana Anda mengatasinya?
10. Berdasarkan pengalaman Anda, apakah Anda merasa detoksifikasi Instagram efektif bagi perubahan kondisi emosional, mental, atau kehidupan sosial Anda? Mengapa?
11. Jika Anda dapat memberikan saran kepada perempuan lain yang ingin mencoba detoksifikasi Instagram, apa yang akan Anda rekomendasikan?