RELIANA NIRMA, FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK 2026
NARASI DIGITAL WARGA INTERNET MEMILIH *DETOX* MEDIA SOSIAL DI ERA *OVERLOAD* INFORMASI
Dosen Pembimbing Utama: Herru Prasetya Widodo, S.AP., M.Si
Dosen Pembimbing Pendamping: Latif Fianto, S.I.Kom., M.I.Kom

RINGKASAN

Penggunaan media sosial yang intens memicu kondisi *information overload* berupa kecemasan dan kelelahan mental pada warganet Indonesia, sehingga mendorong tren *detox* media sosial sebagai upaya pemulihan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis narasi digital warganet Indonesia terkait pengalaman *detox* media sosial di era informasi berlebihan, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam kajian komunikasi digital.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara online terhadap lima warganet Indonesia yang dipilih secara *purposive sampling*, aktif mempublikasikan narasi *detox* media sosial di Instagram dan TikTok. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara daring, observasi konten, dan dokumentasi pada periode Oktober 2024 hingga Januari 2026.

Hasil penelitian menemukan tiga tema utama: kelelahan mental akibat *overload* informasi, upaya mengurangi ketergantungan media sosial, serta integrasi nilai spiritual dalam praktik *detox*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa narasi *detox* warganet mencerminkan hubungan manusia dengan teknologi dalam konteks budaya religius lokal, di mana media sosial dipandang sebagai alat yang harus digunakan secara sadar. Penelitian ini menyarankan agar platform media sosial dan institusi pendidikan lebih memperhatikan kesejahteraan digital pengguna.

Kata kunci*: Detox* Media Sosial, Narasi Digital, *Overload* Informasi.

RELIANA NIRMA, FACULTY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCE
2026
DIGITAL NARRATIVES OF INTERNET USERS CHOOSING DETOX FROM SOCIAL MEDIA IN THE ERA OF INFORMATION OVERLOAD
Main Supervisor: Herru Prasetya Widodo, S.AP., M.Si
Supervising Lecturer: Latif Fianto, S.I.Kom., M.I.Kom

SUMMARY

The intense use of social media triggers *information overload* causing anxiety and mental fatigue among Indonesian netizens, driving a social media *detox* trend as a mental health recovery effort. This study aims to analyze digital narratives of Indonesian netizens regarding their *detox* experiences in an era of information overload, while contributing to the academic field of digital communication.

This study employs a qualitative approach using the online interview method with five Indonesian netizens selected through *purposive sampling*, who actively published *detox* narratives on Instagram and TikTok. Data were gathered through online interviews, content observation, and documentation from October 2024 to January 2026.

The study found three main themes: mental exhaustion from information *overload*, efforts to reduce social media dependency, and integration of spiritual values in *detox* practices. This study concludes that netizens' *detox* narratives reflect the human-technology relationship within a local religious culture, where social media is viewed as a tool to be used mindfully. This study recommends that social media platforms and educational institutions pay greater attention to users' digital well-being.

Keywords: Digital Narratives, Information Overload, Social Media Detox.