NARASI DIGITAL WARGA INTERNET MEMILIH *DETOX* MEDIA SOSIAL DI ERA *OVERLOAD* INFORMASI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi

OLEH:

RELIANA NIRMA

NIM. 2022230093

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK

UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI

MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

NARASI DIGITAL WARGA INTERNET MEMILIH *DETOX* MEDIA SOSIAL DI ERA *OVERLOAD* INFORMASI

SKRIPSI

OLEH:
RELIANA NIRMA
NIM. 2022230093

Disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal: 12 Maret 2026

Dosen Pembimbing
Utama,

Herru Prasetya Widodo, S.AP., M.Si
NUPTK. 3454758659137063

Dosen Pembimbing
Pendamping,

Latif Fianto, S.I.Kom.,M.I.Kom
NUPTK. 1448769670130283

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Latif Fianto, S.I.Kom.,M.I.Kom
NUPTK. 1448769670130280

LEMBAR PENGESAHAN

NARASI DIGITAL WARGA INTERNET MEMILIH *DETOX* MEDIA SOSIAL DI ERA *OVERLOAD* INFORMASI

SKRIPSI

OLEH:
RELIANA NIRMA
NIM. 2022230093

Telah dipertahankan di hadapan dan telah diterima
Tim Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Tribhuwana Tunggadewi
Pada Tanggal: 12 Maret 2026

Tim Penguji:

1. Herru Prasetya Widodo, S.AP., M.Si.
2. Latif Fianto, S.I.Kom.,M.I.Kom.
3. Sulih Indra Dewi, S.Sos., MA.

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dr.Agung Suprojo, S.Kom.,M.AP
NUPTK. 8159751652130093

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Reliana Nirma
NIM	: 2022230093
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi	: **"NARASI DIGITAL WARGA INTERNET MEMILIH *DETOX* MEDIA SOSIAL DI ERA *OVERLOAD* INFORMASI"**

Merupakan karya tulis yang saya buat sendiri dan menurut keyakinan dan pengamatan saya, skripsi ini tidak mengandung bagian skripsi atau karya tulis yang pernah diterbitkan atau ditulis oleh orang lain. Kecuali kutipan referensi yang dimuat di dalam naskah skripsi ini dan ditulis mencantumkan sumber yang jelas.

Apabila ternyata dikemudian hari pernyataan saya ini tidak benar, saya sanggup menerima sangsi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.

Malang, 12 Maret 2026
Yang menyatakan



RELIANA NIRMA
NIM. 2022230093

MOTTO
Amsal 23:18
("Karena Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang")

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini saya persembahkan kepada :

1. **Tuhan Yesus** dan **Bunda Maria** yang senantiasa memberikan kekuatan dan petunjuk dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Terima kasih atas segala rahmat dan karunia yang tak terhingga, yang membuat saya selalu merasa didampingi dalam suka dan duka.
2. Orang tua tercinta, Bapa **Firmus Sale** dan Mama **Valentina Mini**, Terimakasih telah membimbing, mendukung, dan selalu mendoakan anak perempuanmu ini sejak kecil hingga saat ini. Pengorbanan, cinta, dan kasih sayang kalian adalah sumber kekuatan terdalam yang selalu menyapa hati saya di setiap momen sulit, mengingatkan saya bahwa ada tempat pulang yang hangat dan penuh pengertian. Dari tangan lembut yang menggendong saya saat bayi, hingga doa-doa yang tak pernah putus, kalian telah membentuk saya menjadi orang seperti sekarang. Semoga karya ini menjadi ungkapan terima kasih yang tak pernah cukup, dan saya berharap bisa membalasnya dengan kebahagiaan yang sama dimasa depan, serta terus membuat kalian bangga di setiap langkah hidup saya.
3. Adik-adik saya, **Daniel Arfen** dan **Hilarius Virsha**, yang selalu memberikan motivasi, perhatian, dan candaan kecil yang tulus. Terima kasih Ateng dan Bungsu atas dukungan kalian dalam setiap perjalanan kehidupan hingga Pendidikan saya, yang membuat saya merasa tidak pernah sendirian dalam menghadapi tantangan.
4. Keluarga besar **Mbaru noa** dan **Mbaru bongko golongawan**, yang telah memberikan dukungan moral dan material selama masa studi saya. Doa dan semangat kalian adalah energi yang tak tergantikan, dan saya selalu teringat betapa beruntungnya saya memiliki akar yang kuat seperti ini. Dari nenek moyang hingga sepupu-sepupu, kalian telah mengajarkan nilai-nilai kehidupan yang membuat saya bertahan, dengan cerita-cerita lama yang menjadi inspirasi. Semoga karya ini juga menjadi sumber kebanggaan bagi kita semua, dan keluarga ini terus berkembang dengan

cinta yang saling mendukung, serta menjadi teladan bagi generasi mendatang

5. Sahabat sedekat nadi saya, (**Nesa seong** dan **Yohana Jitung**) yang telah menemani perjalanan dari awal hingga akhir. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dan dukungan di setiap tantangan; kiranya kalian selalu diberikan rezeki, kesehatan, dan kebahagiaan, dan persahabatan kita tetap langgeng meski jarak memisahkan. Dari masa kuliah yang penuh petualangan hingga saat ini, kalian telah menjadi keluarga kedua saya, dan berharap kita bisa terus berkumpul dengan kenangan indah yang tak terlupakan, serta saling mengingatkan satu sama lain untuk selalu maju.
6. Idola saya, **Ronny Parulian**, penyanyi Indonesia yang telah menjadi teman sejati dalam perjalanan hidup saya. Sebagai fans berat, aku merasa musikmu selalu menemani setiap langkahku, dari malam-malam panjang mengerjakan skripsi hingga hari-hari penuh motivasi, menambah semangat yang tak pernah habis sehingga aku semakin bersemangat menyelesaikan karya ini. Terima kasih atas lagu-lagu yang menyentuh jiwa dan aku suka lagumu yang berjudul " Sepenuh Hati" aku merasa diberi kekuatan di saat lelah, dan menginspirasi aku untuk terus berjuang. Semoga karirnya terus bersinar, dan karyanya selalu membawa kebaikan bagi banyak orang, karena kamu telah menjadi bagian tak terpisahkan dari semangat hidupku.
7. Dan kepada diri saya sendiri, **Reliana Nirma**, terima kasih atas ketekunan dan ketahanan menghadapi segala rintangan. Dengan keyakinan bahwa setiap cobaan adalah pembelajaran, semoga karya ini membuka pintu untuk pencapaian yang lebih besar di masa depan, dan saya bisa terus tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Dari malam-malam tanpa tidur hingga badan yang kurus kering kusam seperti kurang makan, sampai hari-hari yang penuh motivasi, aku telah belajar untuk percaya pada diri sendiri, dan aku berjanji akan terus berjuang dengan hati yang penuh syukur, serta tekad untuk tidak pernah menyerah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmatnya dan berkatnya, sehingga penyusun mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "**NARASI DIGITAL WARGA INTERNET MEMILIH *DETOX* MEDIA SOSIAL DI ERA *OVERLOAD* INFORMASI**" dengan baik meskipun masih banyak kekurangan dan kesalahan penulis menyadari bahwa penyelesaian Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberi dukungan moral dan material. Ucapan terima kasih penyusun sampaikan kepada:

1. Prof. Dodi Wirawan Irwanto, SE., M.com., Ph. D selaku rektor Universitas Tribuhwana Tunggadewi Malang
2. Dr. Agung Suprojo, S.Kom.,M.AP, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
3. Latif Fianto, S.I.Kom.,M.I.Kom, selaku Kepala Program Studi Ilmu Komunikasi, sekaligus Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing dan mendampingi penulis dalam meyelesaikan skripsi
4. Herru Prasetya Widodo, S.AP., M.Si Selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing dan mendampingi penulis dalam meyelesaikan skripsi
5. Secara khusus ucapan terima kasih kepada kedua orang tua serta keluarga tercinta yang telah memberi dukungan dan doa dalam penyusunan skripsi ini.

Penyusun

Reliana Nirma

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **v**
RINGKASAN ..... **vii**
SUMMARY ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR BAGAN ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.4 Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
2.1 Penelitian Terdahulu 6
2.2 Komunikasi Digital 7
2.2.1 Media Digital 8
2.2.2 Narasi Digital 9
2.3 *Overload* Informasi 10
2.3.1 Pengertian *Overload* Informasi 10
2.3.2 Jenis-Jenis *Overload* Informasi 11
2.3.3 Dampak *Overload* Informasi 11
2.4 Teori *Detox* Digital 12
2.5 Narasi Digital Dalam Konteks *Detox* Media Sosial 16
2.6 Kerangka Pemikiran 17
BAB III METODE PENELITIAN **19**
3.1 Jenis Penelitian 19
3.2 Subjek Penelitian 19
3.3 Fokus Penelitian 22
3.4 Jenis dan Sumber Data 22
3.5 Teknik Pengumpulan Data 23
3.6 Teknik Keabsahan Data 25
3.7 Teknik Analisis Data ..... 25 BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN **28**
4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian 28
4.2 Penyajian Data 34
4.3 Pembahasan 55
4.3.1 Kelelahan Mental Akibat *Overload* Informasi 55
4.3.2 Mengurangi Ketergantungan untuk Meningkatkan Produktivitas di Dunia Nyata 60

4.3.3 Mengintegrasikan Dimensi Spiritual dalam Praktik Detox Media Sosial 64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 71
5.1 Kesimpulan.....71
5.2 Saran.....72
DAFTAR PUSTAKA 73
LAMPIRAN.....78
DOKUMENTASI FOTO.....80

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Pemikiran 17

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Tampilan Profil Akun instagram @amdhi 25
Gambar 4. 2 Tampilan Profil Akun instagram @tsalitsa 30
Gambar 4. 3 Tampilan Profil Akun tiktok @Nmh 31
Gambar 4. 4 Tampilan Profil Akun instagram @khoolilaa 32
Gambar 4. 5. Tampilan Profil Akun tiktok @dimasha 33
Gambar 4. 6 Tangkapan Layar Konten Tantangan 14 Hari Tanpa Scrolling. 29
Gambar 4. 7 Tangkapan Layar Konten Cara *Detox* Sosmed Yang Realistis..... 36
Gambar 4. 8. Tangkapan Layar Konten Pengalaman *Detox* 30 Hari 41
Gambar 4. 9. Tangkapan Layar Konten Tanda Kamu Perlu *Detox* Sosmed 41
Gambar 4. 10. Tangkapan Layar Konten Strategi *Detox* Untuk Pekerja 50

DAFTAR LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA (INTERVIEW GUIDE) 78

DOKUMENTASI FOTO 80