BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan besar terhadap pola komunikasi masyarakat. Komunikasi yang sebelumnya berlangsung secara tatap muka (*face to face*) dan hanya dengan orang-orang terdekat kini berubah menjadi komunikasi digital yang dapat menjangkau siapa saja secara cepat tanpa batas waktu (UNESCO 2024). Menurut *International Telecommunication Union* (ITU, 2023), pengguna internet di seluruh dunia mencapai 5,3 miliar orang atau 66% dari populasi global. Laporan Data Reportal (2023) menunjukkan bahwa rata-rata pengguna internet global menghabiskan 6 jam 37 menit per hari untuk beraktivitas *online*, menandai bahwa teknologi digital telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari.

Seiring meningkatnya penggunaan teknologi global tersebut, media sosial berkembang menjadi platform ruang digital yang paling dominan dalam aktivitas *online* masyarakat. Laporan *We Are Social* & Kepios (2023) mencatat bahwa pengguna aktif media sosial global mencapai 4,76 miliar orang (59,4% populasi dunia), dengan rata-rata durasi penggunaan 2 jam 31 menit per hari. Platform utama seperti Facebook (2,96 miliar pengguna), YouTube (2,51 miliar), WhatsApp (2 miliar), Instagram (2 miliar), dan TikTok (1,05 miliar) telah membentuk ruang komunikasi digital yang kompleks (Statista, 2023). Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai saluran komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas dan sumber informasi utama yang mempengaruhi pembentukan opini dan perilaku masyarakat (Dijck et al., 2018).

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memunculkan tantangan serius berupa *information overload* kondisi ketika volume informasi yang diterima melebihi kapasitas seseorang untuk memprosesnya. *American Psychological Association* (2023) melaporkan bahwa 48% orang dewasa merasa kewalahan oleh jumlah informasi yang mereka terima setiap hari, meningkat dari 37% pada tahun 2016. *Pew Research Center* (2020) menunjukkan bahwa 64% responden mengalami kebingungan dalam membedakan informasi yang akurat dari yang menyesatkan.

Dampak *information overload* telah terdokumentasi dalam berbagai studi. Bright et al. (2015) menemukan bahwa *social media fatigue* (kelelahan fisik) berhubungan signifikan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Przybylski dan Weinstein (2017) mengidentifikasi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai dampak psikologis signifikan dari penggunaan media sosial berlebihan. Kross et al. (2013) menemukan bahwa penggunaan Facebook pasif secara konsisten memprediksi penurunan kesejahteraan emosional.

Merespon kondisi tersebut, muncul *trend* digital *detox* upaya sadar mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial sementara untuk memulihkan keseimbangan psikologis atau puasa media sosial. Syvertsen dan Enli (2019) mendokumentasikan praktik ini sebagai bentuk perlawanan media dan pencarian kebenaran di era digital. Radtke et al. (2022) dalam *systematic literature review* terhadap 6 studi menemukan bahwa intervensi digital *detox* menunjukkan efek positif pada pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan.

Studi empiris mendukung efektivitas digital *detox*. Hunt et al. (2018) menemukan bahwa pembatasan penggunaan media sosial menjadi 30 menit per hari selama 3 minggu menghasilkan penurunan signifikan dalam kesepian dan depresi. Tromholt (2016) dalam eksperimen dengan 1.095 partisipan menemukan bahwa kelompok yang berhenti menggunakan Facebook selama seminggu melaporkan peningkatan signifikan dalam kepuasan hidup. Bukti terkuat datang dari studi kohort prospektif Calvert et al. (2025) yang dipublikasikan di *JAMA Network Open* yang melacak 295 dewasa muda (usia 18–24 tahun) selama periode Maret 2024–Maret 2025. Studi tersebut menemukan bahwa intervensi *detox* media sosial selama satu minggu secara signifikan menurunkan gejala depresi sebesar 24,8%, kecemasan 16,1%, dan insomnia 14,5%. Secara global, ElectroIQ (2025) mencatat bahwa 64% pengguna pernah melakukan *detox* dari media sosial, dan pencarian istilah “digital detox” meningkat lebih dari tiga kali lipat sepanjang 2024 dibandingkan tahun sebelumnya. Analisis Sprout Social (2024) mengungkap bahwa 63% Generasi Z merencanakan *detox* media sosial, menjadikan generasi ini kelompok dengan tingkat pemutusan digital yang paling tinggi dari generasi manapun. Menariknya, Agai (2022) menemukan bahwa individu yang melakukan

digital *disconnection* sering mempublikasikan pengalaman tersebut sebagai narasi personal di media sosial sebuah kontradiksi yang menarik secara akademis dan menjadi celah penelitian yang relevan untuk dikaji lebih mendalam.

Di Indonesia, fenomena serupa terjadi dengan skala signifikan. Dengan 167 juta pengguna media sosial aktif (*We Are Social* & Kepios, 2023), Indonesia menjadi pasar media sosial terbesar keempat dunia. Rata-rata warganet Indonesia menghabiskan 3 jam 18 menit per hari di media sosial, dengan WhatsApp (88,7%), Instagram (84,8%), dan TikTok (63,1%) sebagai platform terpopuler (Hootsuite, 2023). Tingginya aktivitas digital ini meningkatkan risiko paparan hoaks dan *information overload*. Masyarakat Anti Fitnah Indonesia (Mafindo, 2023) menemukan 1.731 konten hoaks sepanjang 2023, sementara Kementerian Komunikasi dan Informatika RI (2021) mencatat 56,4% responden merasa kelelahan akibat terlalu banyak informasi yang harus diproses setiap hari. Penelitian digital *detox* di Indonesia mulai terdokumentasi. Astuti dan Subandiah (2020) menemukan bahwa 68,3% milenial Indonesia menyatakan perlu mengurangi penggunaan media digital, dengan motivasi utama: kelelahan informasi (42,1%), ingin lebih produktif (35,8%), dan mengurangi kecemasan (22,1%). Wahyuni et al. (2022) menemukan bahwa digital *detox* menjadi strategi penting mengatasi social media *addiction* dan FOMO di kalangan mahasiswa Generasi Z. Pendapat Mustafa (2023) dalam penelitian di Makassar menemukan bahwa praktik detoksifikasi media sosial memberikan manfaat terhadap stabilitas hidup, terutama kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual.

Meskipun *trend* digital detox di Indonesia telah tercatat secara luas, wawasan mendalam mengenai cara warganet Indonesia membangun, menyebarkan, dan menafsirkan pengalaman *detox* melalui cerita digital masih belum digali secara luas dalam literatur terkini. Kebanyakan riset (91% dari 6 penelitian) hanya menilai efek *detox* secara kuantitatif atau lewat wawancara tatap muka (Stangl et al., 2023), sehingga kajian atas cerita digital yang diciptakan dan disebarluaskan di media sosial masih terbatas. Padahal, cerita digital sebagai bentuk kisah pribadi yang disampaikan melalui teks, gambar, video, dan interaksi di platform *daring* memainkan peran penting dalam membentuk identitas, arti, dan pengalaman

bersama pengguna (Robin, 2016; Page & Thomas, 2022). Trend di mana orang yang menjalani detox malah kembali ke media sosial untuk berbagi pengalaman mereka (Agai, 2022) mengindikasikan bahwa cerita ini bukan sekadar catatan, melainkan wujud identitas dan hasil renungan kritis tentang keterkaitan dengan teknologi. Meski demikian, ciri-ciri cerita digital seperti sifatnya yang terbuka, penyampaian pesan, dan interaktif belum dianalisis secara intensif dalam konteks *detox* di Indonesia, padahal pemahaman ini penting untuk memahami bagaimana warganet menanggapi kelebihan informasi sekaligus tetap menciptakan kehadiran daring yang berarti.

Masalah ini urgen karena, meski fenomena *detox* sudah mapan, celah dalam narasi digitalnya membuat kita belum memahami sepenuhnya bagaimana warganet memaknai dan membangun identitas di tengah risiko *information overload* dan hoaks (Mafindo, 2023; Kemenkominfo, 2021). Penyimpangan ini dimana orang yang mencoba lepas dari media sosial justru kembali ke sana untuk berbagi cerita menimbulkan masalah penelitian nyata, kita kehilangan wawasan tentang bagaimana narasi tersebut memengaruhi perilaku kolektif dan kesehatan mental di masyarakat Indonesia. Data dari Universitas Gadjah Mada (UGM) menunjukkan bahwa 72% mahasiswa mengalami FOMO setelah detox singkat (Sari & Nugroho, 2021), sementara penelitian dari Universitas Airlangga menemukan bahwa narasi digital *detox* sering kali berisi elemen religius untuk membangun identitas positif (Wijaya et al., 2023), menegaskan bahwa penyimpangan ini bukan sekadar penyimpangan, melainkan fenomena sosial yang perlu dikaji mendalam.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana narasi digital yang dibangun warga internet indonesia di media sosial dalam menceritakan pengalaman *detox* media sosial di era *overload* informasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai masalah yang dirumuskan maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk menganalisis dan memahami narasi digital yang dibangun

warga internet indonesia di platform media sosial dalam menceritakan pengalaman *detox* media sosial di era *overload* informasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang komunikasi, khususnya dalam kajian narasi digital dan perilaku media sosial di era *overload* informasi. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman terkait efektivitas narasi digital sebagai alat refleksi dan motivasi untuk detoksifikasi media sosial, serta memperkuat penerapan teori narasi digital *detox* dan teori *overload* informasi dalam konteks kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang membahas isu serupa terkait generasi muda/warganet dan konsumsi media digital.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa UNITRI dan institusi pendidikan tinggi dalam mengelola perilaku penggunaan media sosial. Temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesadaran tentang *detox* media sosial, memperbaiki pola komunikasi digital di kalangan mahasiswa, serta menyusun strategi yang lebih tepat sasaran dalam menjaga keseimbangan hidup di era *overload* informasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat membantu Unitri dalam mengatasi masalah kelelahan digital mahasiswa dan meningkatkan kualitas pendidikan serta kesehatan mental di lingkungan kampus.