BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah suatu upaya penyusun dalam mencari perbandingan pada penelitian sebelumnya. Sebagai bahan pertimbangan penelitian maka, perlu mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian kita. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang menjadi landasan penelitian ini, antara lain yaitu: Penelitian yang dilakukan oleh Mustafa (2023) yang berjudul "*Detoxification Among Indonesian Muslim University Students in Reducing the Use of Social Media in* Makassar" menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi praktik detoksifikasi media sosial. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa detoksifikasi media sosial memberikan berbagai manfaat dan kestabilan hidup, di mana mahasiswa merasakan dampak positif khususnya pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Mahasiswa dapat dengan mudah mengembangkan kualitas diri dengan melakukan aktivitas atau kegiatan yang berguna. Penelitian ini relevan karena sama-sama meneliti praktik *detox* media sosial di kalangan pengguna Indonesia, mengeksplorasi motivasi dan dampak positif terhadap kesehatan mental.

Sementara itu, Ismi (2022) dalam penelitiannya yang berjudul "Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi *Social Media Addiction* dan Fomo (*Fear Of Missing Out*)" menggunakan metode kualitatif studi kasus untuk mengidentifikasi solusi mengatasi perilaku adiksi dan FOMO. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa solusi mengatasi perilaku *addict* dan fomo terdiri dari: (1) solusi internal melalui membatasi waktu penggunaan sosial media dengan *detox* sosial media, dan (2) solusi eksternal melalui edukasi dari orang tua dan berbagai sumber. *Detox* sosial media dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan produktivitas, dan memfokuskan diri pada kegiatan positif. Penelitian ini sangat relevan karena membahas *detox* media sosial sebagai respons terhadap kelebihan beban informasi (*addict* dan FOMO) di kalangan Generasi Z, yang merupakan segmen warganet.

Penelitian terkini dari Ambarsari (2025) dengan judul "Digital *Detox*: Dampak Positif Puasa Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial dan Gen Z" menggunakan pendekatan kualitatif melalui kajian literatur.

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa jeda dari media sosial mampu mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki fokus dan ketenangan pikiran. Terdapat perbedaan respons antara Milenial dan Gen Z dalam motivasi dan cara menghadapi jeda. Digital *detox* terbukti sebagai strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental di era media sosial yang padat stimulasi. Penelitian ini relevan karena mengeksplorasi fenomena digital *detox* dalam konteks era *overload* informasi, khususnya pada generasi muda (termasuk warganet), serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan *well-being*.

Ketiga penelitian terdahulu tersebut memberikan landasan yang kuat bagi penelitian "Narasi Digital Warga internet Memilih *Detox* Media Sosial di Era *Overload* Informasi". Penelitian ini melanjutkan eksplorasi yang telah dilakukan oleh Mustafa, Ismi, dan Ambarsari dengan fokus spesifik pada warganet Indonesia dalam konteks era *overload* informasi. Penelitian sebelumnya lebih menekankan pada dampak positif dan solusi praktis *detox* media sosial, penelitian ini akan mengungkap narasi digital dan pengalaman subjektif warganet dalam memutuskan melakukan detox media sosial sebagai respons terhadap kelebihan beban informasi di era digital. Penelitian ini tidak hanya melengkapi temuan-temuan sebelumnya, tetapi juga memberikan pandangan baru tentang bagaimana warganet mengkonstruksi makna dan pengalaman mereka dalam menghadapi fenomena *overload* informasi melalui praktik *detox* media sosial.

2.2 Komunikasi Digital

Menurut Nasrullah (2017:13) komunikasi digital sebagai proses pertukaran pesan yang difasilitasi oleh teknologi digital, dengan menyatakan bahwa "komunikasi digital merujuk pada proses pertukaran pesan yang difasilitasi oleh teknologi digital, di mana konten, konteks, dan hubungan komunikasi dipengaruhi oleh logika jaringan dan algoritma platform". Pendekatan ini menunjukkan bahwa komunikasi digital bukan hanya perubahan medium dari analog ke digital, melainkan transformasi fundamental dalam struktur dan dinamika komunikasi.

Andrian Haro et al. (2023:45-67) berpendapat bahwa pemahaman tentang bagaimana komunikasi digital telah menciptakan lingkungan komunikasi yang kompleks dan multi-platform. Mereka menjelaskan bahwa komunikasi digital

memungkinkan setiap individu untuk memproduksi dan mendistribusikan informasi secara langsung, namun hal ini juga meningkatkan risiko misinformasi dan kejenuhan informasi yang berkontribusi pada kelelahan.

Eni Rahayu (2024:78-89) menjelaskan pentingnya pemahaman terhadap dinamika komunikasi di era platform, dengan mengakui bahwa "individu tidak hanya beroperasi di satu platform, tetapi juga perlu mengelola keberadaan digital mereka di berbagai platform secara bersamaan, yang turut berkontribusi pada kelebihan informasi dan mendesak mereka untuk melakukan *detox* media sosial sebagai bentuk perawatan diri". Pemahaman ini menunjukkan bahwa praktik *detox* media sosial bukan hanya respons individual, tetapi juga cerminan dari tekanan struktural yang diciptakan oleh ekosistem digital.

2.2.1 Media Digital

Menurut Ramadhan (2023:40) media digital adalah kombinasi berbagai format seperti teks, gambar, suara, animasi, dan video yang dikemas dalam file digital untuk menyampaikan informasi secara menarik dan efisien. Kata "media" berasal dari bahasa Latin "medium" yang berarti perantara, sedangkan "digital" dari "digitus" (bahasa Yunani untuk jari) yang kini identik dengan internet. Media digital memudahkan aktivitas sehari-hari dan sering digunakan untuk komunikasi, termasuk di era *overload* informasi.

Contoh media digital meliputi:

a. *Website*

   Merupakan halaman *online* seperti blog, situs berita, atau *e-commerce* yang dapat diakses melalui internet.

b. Media Sosial

   Merupakan platform untuk interaksi virtual, seperti Facebook, TikTok, dan Instagram, yang sering menjadi sumber *overload* informasi.

c. Aplikasi *Mobile*

   merupakan perangkat lunak yang bisa diunduh dan dijalankan di *smartphone* atau *tablet*. Contoh aplikasi *mobile* yaitu media sosial, aplikasi perbankan, dan lain-lain.

d. *Podcast*

merupakan media digital dalam bentuk audio yang bisa diunduh dan didengarkan. Ada berbagai berbagai topik yang bisa dijumpai pada *podcast*, seperti cerita horror, *review* film, berita, dan lain-lain.

e. *E-book*

merupakan buku digital yang bbisa dibaca melalui perangkat elektronik. Media tersebut memungkinkan media pembelajaran berbasis digital penggunanya untuk mengakses berbagai jenis buku, majalah, hingga publikasi imiah.

Media digital menggabungkan elemen seperti teks (untuk informasi dasar), suara (untuk penjelasan atau efek), animasi (untuk simulasi gerak), dan video (untuk demonstrasi langsung). Elemen ini relevan dengan *overload* informasi karena platform media sosial sering menggunakan fitur seperti *reels* atau *stories* yang mempercepat aliran konten, mendorong warganet untuk memilih *detox* sebagai bentuk pemutusan sementara.

2.2.2 Narasi Digital

Menurut Robin (2016:17) mendefinisikan bahwa " *Digital narrative is a modern form of storytelling tradition that integrates narrative art with digital multimedia to convey personal, educational, or social messages*" (Narasi digital adalah bentuk kontemporer tradisi bercerita yang mengintegrasikan seni naratif dengan multimedia digital guna menyampaikan pesan personal, edukatif, atau sosial). Pendekatan ini menunjukkan bahwa narasi digital lebih dari sekadar konten atau medium teknis, melainkan praktik sosiokultural yang memungkinkan ekspresi bermakna melalui perpaduan cerita dan teknologi visual.

Page dan Thomas (2022:56) menjelaskan bahwa "*People deliberately construct stories about themselves for specific audiences, and digital narratives on social platforms are not only accurate depictions of personal experiences, but also forms of performance organized with specific social goals*" (Individu secara sadar mengkonstruksi narasi diri untuk audiens spesifik, di mana cerita digital di platform sosial bukan sekadar dokumentasi pengalaman tetapi pertunjukan terorganisir dengan tujuan sosial tertentu). Pemahaman ini penting untuk menjelaskan bagaimana warganet mengkonstruksi narasi detox mereka tidak

hanya sebagai laporan otentik pengalaman pribadi, tetapi sebagai presentasi diri yang strategis dalam menciptakan identitas digital yang diinginkan.

Zappavigna (2018:102) menjelaskan peran "*ambient affiliation in social media narratives where individuals utilize hashtags and mentions to create a sense of belonging to a community that shares common interests or experiences*" (Pemanfaatan *hashtag* dan *mentions* untuk membentuk perasaan keanggotaan komunitas dengan minat atau pengalaman serupa). Fenomena ini menunjukkan bahwa narasi *detox* bukan hanya pengalaman individual tetapi juga praktik kolektif yang diatur melalui infrastruktur platform digital.

2.3 *Overload* Informasi

2.3.1 Pengertian *Overload* Informasi

Overload informasi merupakan kondisi di mana individu terpapar volume informasi yang melebihi kapasitas kognitif untuk memprosesnya secara efektif, yang kemudian menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan dan kinerja. Menurut Eppler dan Mengis (2020: 326) mendefinisikan "*information overload is a state in which the volume, velocity, or variety of information supplied to an individual exceeds their processing capacity, leading to a decline in decision quality, increased stress, and cognitive strain*" (Kelebihan informasi adalah situasi di mana jumlah, kecepatan, atau berbagai jenis informasi yang masuk ke dalam pikiran seseorang melebihi kemampuan mereka untuk memprosesnya. Hal ini bisa menyebabkan menurunnya kualitas keputusan, meningkatnya stres, dan kelelahan mental). Definisi ini menekankan bahwa *overload* informasi bukan hanya masalah kuantitas tetapi juga kecepatan dan keragaman informasi yang harus diproses.

Bawden dan Robinson (2020: 46) menjelaskan bahwa *overload* informasi di era digital memiliki karakteristik yang berbeda dari era pra-digital. Bawden dan Robinson menyatakan bahwa "*contemporary information overload is characterized by always-on connectivity, algorithmic curation, push notifications, and the collapse of context, creating an environment where individuals are perpetually bombarded with information from multiple sources simultaneously*" (Kelebihan informasi yang terjadi saat ini didorong oleh berbagai faktor seperti koneksi internet yang selalu aktif, sistem kurasi informasi melalui algoritma,

notifikasi yang terus menerus, serta hilangnya konteks informasi. Ini menciptakan lingkungan di mana seseorang secara terus-menerus menerima informasi dari berbagai sumber sekaligus). Karakteristik ini menciptakan kondisi di mana warganet mengalami *information overwhelm* yang berkelanjutan tanpa periode pemulihan yang memadai. Sementara itu Chen et.al (2022:3) menyatakan bahwa "*social media overload encompasses not only information overload but also communication overload and system feature overload, which collectively contribute to user fatigue, stress, and discontinuous usage intentions*" (Kelebihan media sosial bukan hanya berkaitan dengan informasi, tetapi juga dengan komunikasi yang berlebihan dan fitur sistem yang begitu banyak. Secara bersamaan ini dapat menyebabkan kelelahan pengguna, stres, serta ketidakstabilan niat mereka untuk menggunakan media sosial). Artinya bahwa warganet tidak hanya mengalami *overload* dari volume informasi tetapi juga dari tuntutan komunikasi dan kesulitan fitur platform media sosial.

2.3.2 Jenis-Jenis *Overload* Informasi

Menurut Chen et al. (2022:3), terdapat tiga bentuk utama *overload* di media sosial:

1. *Information Overload*, yaitu kelebihan volume konten yang harus diproses pengguna.
2. *Communication Overload*, yaitu tekanan akibat terlalu banyak interaksi sosial digital (chat, komentar, notifikasi).
3. *System Feature Overload*, yaitu kelelahan karena fitur aplikasi yang kompleks dan intensif (*stories*, *reels*, *live*, dll).

2.3.3 Dampak *Overload* Informasi

Menurut Kushlev dan Dunn (2019:83) menjelaskan bahwa "*continuous connectivity and heavy information flow are related to decreased life satisfaction and lack of sense of meaning, where the condition of continuous attention to monitoring various information flows prevents individuals from experiencing deeply the experiences that support well-being*" (Konektivitas berkelanjutan dan aliran informasi deras berkorelasi dengan penurunan kepuasan hidup dan berkurangnya *sense of meaning*, karena perhatian terpecah pada pemantauan

berkelanjutan informasi mencegah pengalaman-pengalaman mendalam yang menopang kesejahteraan). Warganet yang mengalami *overload* informasi kronis melaporkan perasaan bahwa hidup mereka terasa dangkal dan kurang bermakna.

Przybylski dan Weinstein (2017:104) mendefenisikan fenomena "*fear of missing out (FOMO) as a psychological impact of information overload, where they define FOMO as pervasive anxiety that other people are experiencing rewarding experiences that they are not experiencing themselves*" (*Pervasive anxiety* bahwa orang lain mengalami pengalaman bermanfaat yang tidak dialami diri, ditandai keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain). FOMO menciptakan siklus kecemasan di mana individu merasa dipaksa untuk terus-menerus memeriksa media sosial untuk memastikan tidak ketinggalan informasi penting

2.4 Teori *Detox* Digital

Digital *detox* merupakan teori dan praktik yang digunakan sebagai pisau analisis dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana warga internet merespons kondisi *overload* informasi dan kelelahan digital. Syvert sen dan Enli (2019

:5) berpendapat bahwa digital *detox* sebagai "*a set of voluntary practices aimed at reducing or temporarily eliminating the use of digital devices, platforms, and services, motivated by concerns about digital wellbeing, authenticity, productivity, and the quality of offline experiences*"(seperangkat praktik sukarela yang bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan sementara penggunaan perangkat, platform, dan layanan digital, yang dimotivasi oleh kekhawatiran tentang kesejahteraan digital, keaslian, produktivitas, dan kualitas pengalaman *offline*). Definisi ini menekankan bahwa digital *detox* bukan hanya tindakan reaktif, tetapi merupakan praktik yang reflektif dan proaktif, yang didorong oleh kesadaran kritis terhadap dampak dari teknologi. Sedangkan Kuntsman dan Miyake (2019:902) juga menyatakan bahwa "*digital detox practices are paradoxical in nature, as they often involve using digital technologies to facilitate disconnection, and exist on a continuum rather than as binary states of connection-disconnection*" (Praktik detoks digital memiliki sifat paradoks, karena

sering kali melibatkan penggunaan teknologi digital sendiri untuk membantu memutus ketergantungan, dan berada dalam sebuah skala kontinu, bukan dalam keadaan biner antara terhubung dan terputus). Praktik detoks yang dilakukan oleh warganet tidak dapat dipahami sebagai pilihan sederhana antara *online* dan *offline*, tetapi sebagai proses negosiasi yang berkelanjutan terhadap kehadiran digital.

Cal (2019:28) mengembangkan filosofi *digital minimalism* sebagai pendekatan sistematis dalam penggunaan teknologi. Ia menyatakan bahwa digital *minimalism* adalah sebuah filosofi penggunaan teknologi di mana individu fokus waktu *online* pada sejumlah kecil aktivitas yang dipilih dengan hati-hati dan dioptimalkan, yang secara kuat mendukung hal-hal yang individu hargai, dan kemudian dengan sukacita mengabaikan segala hal lainnya. Konsep ini tidak hanya berupa praktik *detox* sementara, tetapi mengadvokasi perubahan dasar dalam hubungan individu dengan teknologi digital. Bagi netizen atau warganet, menerapkan filosofi digital minimalism berarti tidak hanya melakukan detox secara berkala, tetapi melakukan evaluasi mendalam tentang nilai-nilai yang mereka pegang dan memilih teknologi yang benar-benar mendukung nilai-nilai tersebut.

Cal (2019:63-64) juga memperkenalkan konsep *digital declutter* sebagai langkah awal untuk menerapkan digital minimalism. Menjelaskan bahwa "*digital declutter* membutuhkan periode 30 hari di mana individu menghentikan penggunaan teknologi yang bersifat opsional. Setelah 30 hari, individu mulai kembali memperkenalkan teknologi tersebut, satu per satu, dengan mempertanyakan apakah setiap teknologi tersebut memberikan nilai yang cukup besar untuk tetap digunakan dalam kehidupan. Proses *declutter* ini memberikan kesempatan bagi warganet untuk mengalami kehidupan tanpa teknologi tertentu secara sementara, sehingga dapat mengevaluasi dampaknya secara objektif. Banyak mahasiswa menemukan bahwa setelah masa *declutter*, mereka tidak merasa butuh kembali menggunakan semua teknologi yang sebelumnya digunakan, atau mereka memutuskan untuk kembali namun dengan batasan yang lebih ketat. Pendekatan yang terstruktur dalam digital *declutter* ini membantu

warganet menghindari kambuh dan membangun hubungan yang berkelanjutan dengan teknologi.

Menurut Cal (2019:95-98) ada tiga prinsip utama dari digital *minimalism* yang terkait dengan cara warga internet melakukan *detox*.

1. *Clutter is costly*: menggunakan terlalu banyak teknologi bisa menyebabkan beban berupa waktu, perhatian, dan energi yang harus digunakan untuk mengelola teknologi tersebut.
2. *Optimization is important* : memilih teknologi yang mendukung nilai-nilai yang kita pegang hanya langkah awal untuk mendapatkan manfaat maksimal, perlu berpikir matang tentang cara menggunakan teknologi itu.
3. *Intentionality is satisfying*: ada rasa puas yang datang dari menghadapi teknologi secara sengaja, karena ini memberi perasaan memiliki kendali dan sesuai dengan nilai pribadi.

Haidt (2024:27-35) menjelaskan fenomena "*the great rewiring of childhood*" (perekabelan ulang masa kanak-kanak) melalui *smartphone* dan media sosial yang menyebabkan krisis kesehatan mental, terutama di kalangan remaja dan warganet. Ia berargumen bahwa "*the shift from a play-based childhood to a phone-based childhood has been damaging to mental health, replacing direct experiences with less meaningful digital versions and exposing developing minds to unprecedented levels of social comparison, cyberbullying, and information overload*" (peralihan dari masa kecil berbasis bermain ke masa kecil berbasis ponsel telah merusak kesehatan mental, menggantikan pengalaman langsung dengan versi digital yang kurang bermakna, serta mengekspos pikiran yang sedang berkembang pada tingkat perbandingan sosial, *cyberbullying,* dan kelebihan informasi yang belum pernah terjadi sebelumnya). Haidt (2024:103-112) mengidentifikasi empat kerusakan fundamental dari kehidupan berbasis ponsel: "*social deprivation (reduction of in-person interaction), sleep deprivation (screen time interferes with sleep), attention fragmentation (constant interruptions prevent sustained focus), and addiction (dopamine-driven behavior creates dependency*)" (keterasingan sosial yaitu pengurangan interaksi langsung, kurang tidur yaitu waktu layar mengganggu tidur, fragmentasi perhatian yaitu gangguan terus-menerus

menghambat fokus berkelanjutan, dan ketergantungan yaitu perilaku yang didorong dopamin menciptakan ketergantungan). Haidt menekankan bahwa krisis ini membutuhkan tindakan kolektif, termasuk mempopulerkan praktik detox digital dan menciptakan ruang bebas teknologi.

Price (2018:23-27) memberikan kerangka kerja praktis untuk digital detox dengan analogi hubungan romantis. Ia menjelaskan bahwa "*our phones have become our constant companions, the first thing we reach for in the morning and the last thing we check at night, but this relationship is toxic, interfering with our ability to focus, our relationships, and our mental health*" (ponsel telah menjadi teman setia kita, hal pertama yang kita raih di pagi hari dan hal terakhir yang kita periksa di malam hari, tetapi hubungan ini beracun, mengganggu kemampuan fokus, hubungan, dan kesehatan mental kita). Price mengembangkan konsep "*trial separation*" (perpisahan percobaan) sebagai langkah awal, yaitu menghabiskan 24 jam lengkap tanpa ponsel untuk merasakan kehidupan tanpa koneksi konstan dan memutus kebiasaan otomatis yang terbentuk.

Light (2020:79) membuat klasifikasi praktik digital *detox* berdasarkan motivasi, durasi, dan lingkup:

1. *Detox* karena Kesehatan: dilakukan karena kekhawatiran dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan fisik atau mental.
2. *Detox* untuk Produktivitas: bertujuan mengembalikan waktu dan perhatian untuk fokus pada tujuan akademis atau profesional.
3. *Detox* untuk Keaslian: bertujuan kembali ke pengalaman dan hubungan offline yang dianggap lebih autentik.
4. *Detox* karena Etika: dilakukan karena keberatan terhadap praktik perusahaan atau pengawasan platform digital.

Klasifikasi ini membantu memahami bahwa warganet memiliki berbagai alasan berbeda untuk menjalani digital *detox*, yang berdampak pada cara mereka mengalami dan menceritakan perjalanan *detox* mereka.

2.5 Narasi Digital Dalam Konteks *Detox* Media Sosial

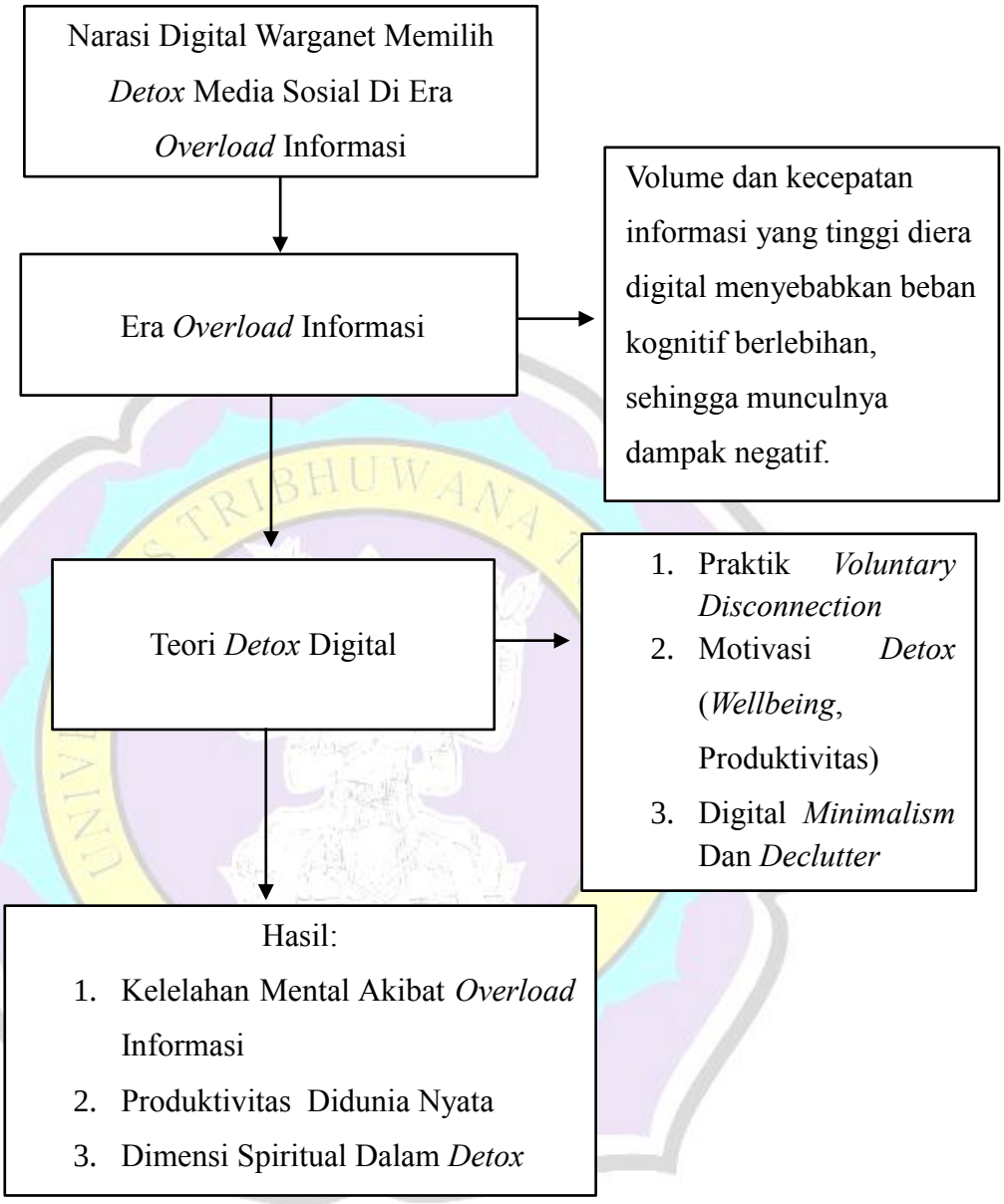
Narasi digital Tiidenberg (2020:67) berpendapat bahwa "*Sharing detox narratives involves revealing struggles in dependence on technology, which has a function for the narrative writer and a normative function for society*" (Detoks narasi melibatkan pengungkapan perjuangan terhadap ketergantungan teknologi, yang berfungsi personal bagi penulis dan fungsi normatif bagi masyarakat). Sifat *confessional* narasi ini menciptakan keintiman dengan audiens dan mengundang partisipasi orang lain untuk berbagi pengalaman, sehingga membangun perasaan komunitas dan dukungan mutual.

Karppi dan Granata (2019:121) menjelaskan bahwa "*the practice of sharing detox stories on the same platforms that are being abandoned creates a productive tension that triggers critical reflection on the use of technology*" (Berbagi narasi detoks di platform yang telah ditinggalkan menciptakan ketegangan produktif yang menghasilkan refleksi kritis terhadap keterikatan teknologi). Paradoks ini bukan kelemahan narasi *detox* tetapi justru menjadi ruang generatif untuk diskusi kritis tentang betapa mendalamnya teknologi telah tertanam dalam praktik sosial kontemporer.

Heryana (2021:89) mendefenisikan "Kecanduan Media Sosial dan Gaya Hidup Digital Gen Z" mendefinisikan bahwa detoksifikasi digital adalah upaya sadar individu untuk mengurangi atau menghentikan sementara penggunaan perangkat digital dan media sosial dengan tujuan memulihkan keseimbangan psikologis dan meningkatkan kualitas kehidupan *offline*. Definisi ini menangkap konteks lokal Indonesia di mana digital *detox* tidak hanya dipahami sebagai respons terhadap *overload* informasi, tetapi juga sebagai gerakan untuk memulihkan keseimbangan antara kehidupan digital dan *offline*.

2.6 Kerangka Pemikiran

Bagan 1. Kerangka Pemikiran



Sumber : Data Diolah (2025)

Kerangka berpikir penelitian ini menunjukkan alur sebab akibat dari fenomena *overload* informasi yang mendorong warganet melakukan *detox* media sosial. Di era digital saat ini, warganet Indonesia terpapar volume, kecepatan, dan variasi informasi yang berlebihan melalui media sosial. Kondisi *overload* informasi ini menjadi sebab yang memicu praktik *detox* media sosial sebagai

bentuk respon atau *voluntary disconnection*. Dari praktik *detox* inilah kemudian muncul berbagai narasi digital yang dibangun dan dibagikan kembali oleh warganet, yang menjadi fokus kajian penelitian ini. Penelitian ini mengkaji narasi digital yang dibangun oleh warga internet Indonesia ketika memutuskan melakukan *detox* media sosial di tengah kondisi *overload* informasi. Konten-konten mengenai pengalaman *detox* media sosial yang beredar di platform Instagram dan TikTok menampilkan berbagai bentuk narasi, mulai dari pengalaman sebelum *detox*, proses selama *detox*, hingga refleksi pasca-*detox*. Fenomena ini kemudian memunculkan pertanyaan utama mengenai bagaimana narasi digital yang terbangun dalam pengalaman warganet Indonesia saat melakukan *detox* media sosial di era *overload* informasi.

Penelitian ini menggunakan Teori *Detox* Digital yang mencakup tiga elemen utama. Pertama, praktik *voluntary disconnection* yang merupakan keputusan sadar individu untuk membatasi atau menghentikan sementara penggunaan media sosial. Kedua, motivasi *detox* yang meliputi aspek *wellbeing* dan produktivitas, dimana individu berupaya memulihkan kesehatan mental serta meningkatkan fokus pada aktivitas dunia nyata. Ketiga, filosofi *digital minimalism* dan *declutter* sebagai pendekatan penggunaan teknologi yang lebih sehat dan terarah. Subjek penelitian difokuskan pada warganet Indonesia yang mempublikasikan narasi tentang pengalaman *detox* media sosial di platform Instagram dan TikTok. Melalui wawancara online, penelitian ini menggambarkan secara menyeluruh bagaimana warganet mengonstruksi makna dan pengalaman mereka dalam praktik *detox* media sosial sebagai bentuk respons terhadap kondisi *overload* informasi di era digital. Narasi-narasi yang dibangun tidak hanya mencerminkan pengalaman *persona*l, tetapi juga membentuk cerita kolektif mengenai kesadaran digital dan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan *online* dan *offline*.