# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menganalisis narasi digital yang dibangun warganet Indonesia di media sosial terkait pengalaman *detox* media sosial di era *overload* informasi. Berdasarkan analisis terhadap konten digital dari lima narasumber di platform Instagram dan TikTok, narasi digital yang dibangun warganet menunjukkan bahwa detox media sosial dilakukan untuk mengatasi kelelahan mental akibat *overload* informasi yang disebabkan oleh terlalu banyaknya informasi yang dikonsumsi setiap hari. Kelelahan ini dialami baik dari konten negatif seperti berita buruk dan hoaks, maupun konten positif yang dikonsumsi secara berlebihan. Narasi warganet juga menunjukkan bahwa *detox* dilakukan untuk mengurangi ketergantungan terhadap platform digital dan mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih produktif di dunia nyata. *Detox* membantu mereka mengambil kembali kendali atas penggunaan teknologi, sehingga waktu yang sebelumnya terbuang untuk *scrolling* dapat dialihkan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat. Selain itu, narasi warganet juga mengintegrasikan dimensi spiritual dalam praktik *detox* mereka, di mana *detox* tidak hanya soal membatasi penggunaan media sosial tetapi juga tentang meningkatkan kualitas hubungan dengan Tuhan melalui praktik seperti yoga, meditasi, dan doa. Dimensi spiritual ini mencerminkan nilai lokal Indonesia di mana religiusitas menjadi landasan penting dalam praktik *detox* media sosial.

Penelitian ini juga menemukan fenomena menarik di mana warganet yang melakukan *detox* justru kembali ke media sosial untuk membagikan pengalaman mereka. Fenomena ini menunjukkan bahwa warganet memandang media sosial bukan sebagai musuh yang harus dihindari sepenuhnya, melainkan alat yang perlu digunakan dengan bijak dan penuh kesadaran. Praktik berbagi narasi *detox* berfungsi sebagai bentuk refleksivitas digital untuk membuka diskusi kritis dan membangun kesadaran kolektif tentang penggunaan teknologi yang sehat. Secara keseluruhan, narasi digital *detox* di Indonesia mencerminkan upaya warganet dalam mengatasi *overload* informasi sekaligus refleksi kritis terhadap hubungan manusia dengan teknologi dalam konteks budaya Indonesia.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Bagi Pengguna Media Sosial: Pengguna media sosial disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan menetapkan batasan waktu penggunaan, menonaktifkan notifikasi yang tidak penting, dan melakukan detox secara berkala. Waktu *detox* dapat dimanfaatkan untuk aktivitas produktif seperti membaca buku, berolahraga, atau menjalin hubungan sosial *offline* yang lebih berkualitas.

Bagi Institusi Pendidikan: Institusi pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan literasi digital dan kesehatan mental ke dalam kurikulum pembelajaran melalui *workshop*, seminar, atau program edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan strategi *detox* yang efektif.

Bagi Platform Media Sosial: Platform media sosial disarankan untuk mengembangkan fitur yang mendukung penggunaan sehat seperti *reminder* waktu penggunaan, fitur "*take a break*", dan algoritma rekomendasi konten yang tidak terlalu agresif untuk mengurangi *overload* informasi.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya disarankan untuk mendalami hubungan antara nilai religiositas dan praktik *detox* media sosial dalam konteks budaya Indonesia. Penelitian dengan metode kuantitatif atau jangka panjang juga diperlukan untuk mengukur efektivitas *detox* dan membandingkan pengalaman *detox* di berbagai platform media sosial.