



**DETOKSIFIKASI INSTAGRAM SEBAGAI UPAYA  
PENYELESAIAN KECEMASAN KOMUNIKASI PENGGUNA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata I**

**Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**

**Universitas Diponegoro**

**Penyusun**

**Nama : Vincentius Raditya Kristiawan**

**NIM : 14030116140057**

**Departemen Ilmu Komunikasi**

**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**

**Universitas Diponegoro**

**2021**



**DETOKSIFIKASI INSTAGRAM SEBAGAI UPAYA  
PENYELESAIAN KECEMASAN KOMUNIKASI PENGGUNA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata I**

**Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**

**Universitas Diponegoro**

**Penyusun**

**Nama : Vincentius Raditya Kristiawan**

**NIM : 14030116140057**

**Departemen Ilmu Komunikasi**

**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**

**Universitas Diponegoro**

**2021**

## **HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vincentius Raditya Kristiawan

NIM : 14030116140057

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir skripsi yang saya susun dengan judul :

### **Detoksifikasi Instagram Sebagai Upaya Penyelesaian Kecemasan Komunikasi Pengguna**

adalah benar – benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari orang lain. Apabila kemudian hari pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabut predikat kelulusan dan gelar sarjana).

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Semarang, 14 Juni 2021



Vincentius Raditya Kristiawan

NIM. 14030116140057

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Detoksifikasi Instagram Sebagai Upaya Penyelesaian  
Kecemasan Komunikasi Pengguna

Nama Penyusun : Vincentius Raditya Kristiawan

NIM : 14030116140057

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Dinyatakan sah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Strata I

Semarang, 14 Juni 2021

Dekan



Dr. Drs. Hardi Warsono, MTP

NIP. 19640827 199001 1 001

Wakil Dekan



Dr. Drs. Teguh Yuwono, M. Pol. Admin

NIP. 19690822 199403 1 003

### Dosen Pembimbing :

1. Drs. Wiwid Noor Rakhmad, M.I.Kom

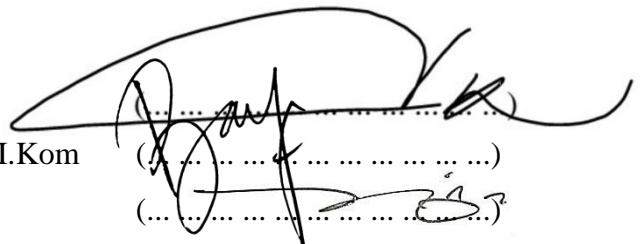


### Dosen Penguji Skripsi :

1. Agus Naryoso, S.Sos, M.Si

2. Muhammad Bayu Widagdo, S.Sos, M.I.Kom

3. Drs. Wiwid Noor Rakhmad, M.I.Kom



## **HALAMAN MOTTO**

**“AD MAIOREM DEI GLORIAM”**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak dukungan, pengetahuan, dan pengalaman dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih dan mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Tuhan Yang Maha Kasih atas berkat, rahmat, karunia dan penyertaannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi dengan lancar dan maksimal
2. Kedua orangtua tersayang, Bapak Paulus Masiran dan Ibu Lusiana Mujiyati. Terimakasih untuk doa dan dukungan yang tak henti hentinya diberikan selama proses pengerjaan skripsi serta terimakasih atas segala fasilitas yang diberikan demi kelancaran pendidikan yang saya tempuh selama ini.
3. Yohanes Bangkit Kristanto dan Laurensius Deka Kristiyanto, kakak dan adik saya, terimakasih untuk semangat yang diberikan ketika saya mengerjakan skripsi dirumah.
4. Drs. Wiwid Noor Rakhmad, M.I.Kom, Terima kasih atas bimbingan, arahan, nasihat dan kesabarannya yang senantiasa diberikan kepada saya dari awal pemilihantopik hingga akhir penulisan skripsi.
5. Agus Naryoso, S.Sos, M.Si dan Muhammad Bayu Widagdo, S.Sos, M.I.Kom selaku dosen penguji skripsi. Terima kasih untuk bimbingan dan arahnya yang sangat berjasa dalam pembuatan skripsi saya.
6. Nuriyatul Lailiyah, S.Sos., M.I.Kom. selaku dosen wali. Terima kasih telah memberikan bimbingan selama perkuliahan.

7. Seluruh Dosen ilmu komunikasi Universitas Diponegoro yang telah memberikan ilmu-ilmu bermanfaat dan pengalaman perkuliahan yang luar biasa berkesan. Terima kasih banyak
8. Christin, Ale, Dio, Vanda dan Ood yang sudah mau membantu pengumpulan data sebagai informan. Terimakasih atas waktu dan cerita yang dibagikan sehingga dapat membantu kelancaran dalam penulisan skripsi.
9. Nandana dan Rosi, teman seperjuangan dalam dunia perkuliahan hingga pengerjaan skripsi, terimakasih sudah mau diajak bertukar pikiran dan menjadi tempat berkeluh kesah selama perkuliahan.
10. Didik's Brothers, Ade dan Divi yang selalu menemani mengerjakan skripsi dari angkringan, burjo hingga ke kafe. Terimakasih atas bimbingan dan tumpangnya ke tempat untuk mengerjakan skripsi.
11. Teman teman Fatben Burgers, Kaye, Sakti, Aurick, dan Lidia yang memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi dimasa pandemi dan dimasa mencari rejeki.
12. Maria Indra Witjayanti, terimakasih sudah menemani saya selama 1 semester terakhir dalam proses pengerjaan skripsi ini, terimakasih juga sudahmendengarkan keluh kesah saya dan terimakasih atas dukungan dan semangat yangselalu diberikan.
13. Teman teman PRMK FISIP UNDIP, yang memberi keceriaan dan pengalaman yang berarti selama menjalani perkuliahan.
14. Teman teman InfoTembalang yang sudah memberi kesempatan untuk belajar, berkerja dan berdinamika bersama untuk mencari pengalaman baru.

15. Teman teman Mas Reno Kuy yang selalu memberi tempat untuk istirahat serta penghiburan dengan segala canda dan tawa dari cerita yang diungkapkan disana.
16. Terimakasih kepada semua teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu menyemangati dan mendoakan saya agar bisa segera lulus!! Terimakasih juga kepada Cindy salah satu sahabat saya sejak SMA yang selalu menjadi pendengar setia saya.
17. Teman-teman Ilmu Komunikasi 2016 yang sudah berjuang bersama. Terimakasih atas pengalaman dan pelajaran yang sudah kita ukir bersama. Semoga kita semua bisa bertemu kembali.



## ABSTRAKSI

Judul : Detoksifikasi Instagram Sebagai Upaya Penyelesaian Kecemasan Komunikasi Pengguna

Nama : Vincentius Raditya Kristiawan

NIM : 14030116140057

---

Fenomena detoksifikasi instagram menjadi bukti bahwa instagram membawa dampak yang negatif kepada penggunanya sehingga memutuskan untuk berhenti sejenak dalam menggunakan Instagram. Salah satu dampak negatif yang dialami yakni kecemasan komunikasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecemasan komunikasi yang dialami ketika seseorang bermain instagram, serta menjelaskan kecemasan komunikasi yang dialami seseorang setelah melakukan Detoksifikasi Instagram dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, paradigma interpretif serta pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni wawancara mendalam. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Kecemasan Komunikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi yang muncul terlihat ketika pengguna Instagram mengalami perasaan takut, tidak percaya diri, iri, sedih, serta membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang disebabkan oleh (state) bertemunya seseorang dengan hal yang baru pada situasi komunikasi tertentu, status yang lebih rendah dibandingkan pihak lain, serta perbedaan yang terjadi dalam interaksi komunikasi dan (trait) bertemunya sifat yang sudah dimiliki dengan berbagai hal yang ada di lingkungan. Detoksifikasi Instagram merupakan bentuk efek eksternal dari kecemasan komunikasi yakni pola penarikan diri. Kegiatan detoksifikasi Instagram membawa perubahan kecemasan komunikasi seperti menjadi lebih tenang, lebih bersyukur, lebih siap untuk melihat Instagram dari sudut pandang yang berbeda, lebih siap untuk menghadapi berbagai perasaan yang akan muncul ketika menggunakan Instagram kembali, lebih produktif serta lebih menerima kondisi yang sedang dialami.

**Kata Kunci** :kecemasan komunikasi, detoksifikasi instagram.

## ABSTRACT

Judul : Instagram Detoxification as an Effort to Overcome User Communication Apprehension

Nama : Vincentius Raditya Kristiawan

NIM : 14030116140057

---

The 'Instagram detoxification' phenomenon is a proof that Instagram has negative impacts on its users, so that users decide to stop using it for a moment. One of the negative impacts experienced is communication apprehension.

This research aims to describe the communication apprehension that comes from daily use of Instagram, as well as to explain the communication apprehension experienced by someone that went through Instagram detoxification using qualitative research methods and an interpretive paradigm with a phenomenological approach. This study uses in-depth interviews as a data collection technique. The theory used in this research is Communication Apprehension Theory.

The result shows that communication apprehension appears when users experience feelings of fear, insecurity, jealousy, sadness, and start to compare themselves with others, which is caused by new things in certain communication situations, lower status compared to others, as well as differences that occur in an interaction, and the differences between individual's personal traits with new things in his environment. Instagram detoxification is a form of external effect from communication apprehension, namely withdrawal patterns. Instagram detoxification brings changes to an individual with communication apprehension such as being calmer, more grateful, ready to see Instagram from a different perspective, better prepared to face various feelings that will arise due to Instagram use, more productive and accepting of the conditions that are being experienced.

**Keywords : communication apprehension, Instagram detoxification.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Detoksifikasi Instagram Sebagai Upaya Penyelesaian Kecemasan Komunikasi Pengguna”**. Tujuan penulisan skripsi ini untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi yang telah disusun ini terdiri dari lima bab. Bab pertama berisi uraian mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, definisi konseptual, definisi operasional dan metode penelitian. Bab kedua berisi uraian gambaran umum mengenai lokasi penelitian. Bab ketiga berisi deskripsi tekstural dan deskripsi struktural. Bab keempat berisi deskripsi esensi makna tekstural dan struktural. Bab kelima menutup hasil penelitian dengan penarikan kesimpulan serta pemberian saran untuk seluruh pihak yang berkaitan dengan penelitian ini.

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai sarana dalam menambah kajian di bidang akademik, sebagai saran bagi para pengguna instagram untuk dapat menggunakan dan mengelola instagram dengan lebih tepat.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk dapat menyempurnakan skripsi ini sehingga dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Semarang, 14 Juni 2021

Penulis,



Vincentius Raditya Kristiawan

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAKSI.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Perumusan Masalah.....	10
1.3    Tujuan Penelitian.....	11
1.4    Signifikansi Penelitian.....	12
1.4.1    Signifikansi Teoritis.....	12
1.4.2    Signifikansi Sosial.....	12
1.4.3    Signifikansi Praktis.....	12
1.5    Kerangka Teori.....	13
1.5.1    Paradigma Penelitian.....	13
1.5.2    State of the Art.....	15
1.5.3    Kecemasan Komunikasi / Aprehensi Komunikasi.....	19
1.5.4    Detoksifikasi Instagram.....	21
1.5.5    Teori Kecemasan Komunikasi.....	22
1.6    Operasionalisasi Konsep.....	25
1.6.1    Kecemasan Komunikasi / Aprehensi Komunikasi.....	25
1.6.2    Detoksifikasi Instagram.....	25
1.7    Metodologi Penelitian.....	25
1.7.1    Tipe Penelitian.....	25
1.7.2    Subyek Penelitian.....	26
1.7.3    Jenis Data.....	26

1.7.4	Sumber Data .....	26
1.7.5	Teknik Pengumpulan Data .....	27
1.7.6	Teknik Analisis Data .....	27
1.7.7	Kualitas Data .....	29
<b>BAB II GAMBARAN UMUM .....</b>		<b>31</b>
2.1	Kecemasan Komunikasi .....	34
2.2	Detoksifikasi Instagram .....	36
<b>BAB III DETOKSIFIKASI INSTAGRAM SEBAGAI UPAYA PENYELESAIAN KECEMASAN KOMUNIKASI PENGGUNA DESKRIPSI TEKSTURAL DAN DESKRIPSI STRUKTURAL .....</b>		<b>39</b>
3.1	Profil Informan .....	42
3.2	Deskripsi Tekstural .....	45
3.2.1	Informan I .....	45
3.2.2	Informan II .....	48
3.2.3	Informan III .....	52
3.2.4	Informan IV .....	56
3.2.5	Informan V .....	59
3.3	Deskripsi Struktural .....	62
3.3.1	Informan I .....	62
3.3.2	Informan II .....	63
3.3.3	Informan III .....	64
3.3.4	Informan IV .....	66
3.3.5	Informan V .....	66
3.4	Penggabungan Deskripsi Tekstural dan Deskripsi Struktural .....	67
3.4.1	Penggabungan Deskripsi Tekstural .....	67
3.4.2	Penggabungan Deskripsi Struktural .....	76
<b>BAB IV DESKRIPSI ESENSI MAKNA .....</b>		<b>79</b>
4.1	Penggunaan Instagram oleh Informan .....	81
4.2	Kecemasan Komunikasi dalam Menggunakan Instagram .....	86
4.3	Kegiatan Detoksifikasi Instagram .....	96
4.4	Kecemasan Komunikasi Setelah Melakukan Detoksifikasi .....	102

4.4. Sintesis Makna Detoksifikasi Instagram Sebagai Upaya Penyelesaian Kecemasan Komunikasi Pengguna.....	104
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>108</b>
5.1. Simpulan .....	109
5.2. Implikasi .....	111
5.2.1. Implikasi Teoritis .....	111
5.2.2. Implikasi Sosial .....	113
5.2.3. Implikasi Praktis.....	114
5.3.Rekomendasi.....	114
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>117</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>120</b>