

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Aplikasi Instagram menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digemari oleh penggunanya di dunia. Dengan Instagram seseorang dapat dimudahkan dalam berkomunikasi dan berbagi informasi. Instagram juga telah berevolusi dengan fitur-fitur baru yang ada didalamnya untuk membuat pengguna semakin nyaman dalam menggunakan. Namun disamping perkembangan Instagram yang pesat ini, tren baru juga mulai bermunculan. Suatu tren di mana seseorang memilih untuk berhenti sejenak dalam menggunakan Instagram atau lebih sering disebut dengan “detoksifikasi Instagram” secara bertahap kini mulai populer dikalangan pengguna Instagram. Tren ini muncul salah satunya akibat penggunaan Instagram yang berlebihan sehingga membawa dampak buruk bagi penggunanya.

Dari data yang dikutip dari Supriyadi (2018) idntimes.com, United Kingdom's Royal Society of Public Health menerbitkan hasil riset yang telah dilaksanakan kepada 1479 orang dari usia 14 hingga 25 tahun di berbagai wilayah di Inggris Raya. Dalam riset penelitian ini para narasumber menjawab 14 pertanyaan mengenai pengaruh penggunaan media terhadap kesehatan fisik dan mental penggunanya. Kesimpulan dalam survei tersebut, mengatakan bahwa aplikasi Instagram merupakan media sosial yang paling berpotensi memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental dan jiwa penggunanya dibandingkan dengan media sosial lainnya seperti Facebook, YouTube, Snapchat

ataupun Twitter. Dengan Instagram biasanya pengguna lebih banyak mengunggah konten-konten yang memperlihatkan kesuksesan maupun kebahagiaan tertentu. Postingan konten-konten tersebut ternyata memunculkan dampak berupa rasa cemas pada pengguna yang belum memiliki, menggapai, merasakan hal yang dialami oleh pengguna yang lainnya.

Hasil penelitian tersebut juga memperlihatkan jika Instagram berpotensi menurunkan kepercayaan diri penggunanya. Seseorang pada umumnya mengunggah foto terbaik yang dimiliki, seperti memperlihatkan setelan terbaik atau juga memperlihatkan tempat-tempat tertentu yang sedang menjadi tren di masyarakat. Pengguna perempuan yang melihat foto dari temannya yang mengunggah tampilan tubuh yang didambakan seperti tinggi langsing dan putih, dapat memunculkan dampak rendah diri terhadapnya jika dirinya tidak mempunyai hal yang dianggap sebagai cantik secara umum tersebut. Hal yang sama juga terjadi pada pengguna Instagram laki-laki, ketika melihat pengguna lainnya memiliki kendaraan yang lebih bagus, maupun keuangan yang lebih terjamin dapat membuat pengguna tersebut merasa rendah diri.

Penelitian tersebut juga memberikan data bahwa aplikasi Instagram dipercaya dapat menjadi alat yang mendukung perilaku bullying. Pengguna Instagram yang melihat foto dengan penampilan tertentu, ras, kepercayaan, dan preferensi politik tertentu tidak segan-segan memberikan komentar negatif. Dalam media semacam ini, sebagian orang akan menjadi lebih agresif dan berani untuk langsung mengemukakan argumen yang negatif dan ironis. Kemudian dikatakan bahwa Instagram juga dapat menciptakan fobia FOMO (Fear of Missing Out),

yaitu perasaan takut ketinggalan berita terbaru dari orang yang mereka kenal. Terdapat harapan untuk terus memahami perkembangan teman atau individu tertentu. Jika pengguna melewatkan informasi tentangnya, mereka akan merasa ketakutan.

Untuk mendukung latar belakang dalam penelitian, peneliti melakukan pra riset dengan 2 responden yang pernah dan sedang melakukan detoksifikasi Instagram. Peneliti menggunakan nama insial yakni CR dan AN untuk melindungi privasi responden yang menceritakan pengalamannya mengenai fenomena detoksifikasi Instagram yang sedang dan pernah dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengguna Instagram yang melakukan detoksifikasi Instagram selama satu bulan yaitu CR, menjelaskan bahwa ada beberapa alasan yang membuat dirinya melakukan detoksifikasi Instagram. Alasan CR yang pertama yakni dirinya merasa tidak mampu melihat kesuksesan maupun kebahagiaan yang di unggah oleh orang-orang di Instagram, sehingga membuat dirinya merasa tidak memiliki dan tidak melakukan suatu hal yang bermakna. Kemudian CR juga menjelaskan bahwa dengan semakin sering dia membuka Instagram membuat dirinya semakin boros. Hal ini didasari karena banyaknya *onlineshop* yang memasang iklan produknya di Instagram, sehingga membuat CR mempunyai keinginan yang lebih untuk membeli produk yang ada di *onlineshop* tersebut. CR menyatakan bahwa kebanyakan orang di Instagram hanya mengupload konten-konten yang bernuansa bahagia termasuk dirinya juga, hal ini membuat CR merasa mudah iri terhadap hal yang dimiliki oleh orang lain.

Bagi CR saat ini, sisi positif dari Instagram lebih sedikit dibandingkan sisi negatifnya.

Instagram saat ini sudah menjadi alat untuk meningkatkan eksistensi seseorang di masyarakat luas. Mempresentasikan diri di Instagram dengan segala upaya menjadi salah satu cara yang dilakukan penggunanya untuk meningkatkan eksistensi mereka di dunia maya. Dalam diri setiap orang, seseorang harus menampilkan diri kepada orang lain dengan caranya sendiri. Presentasi diri mengacu pada gambaran atau kesan tentang diri kita yang ingin kita tunjukkan kepada khalayak pribadi atau publik. Seperti yang dikatakan Boyer dalam bukunya: representasi diri adalah suatu perilaku dimana setiap orang menampilkan diri untuk mencapai citra diri yang diinginkan. Presentasi diri ini dapat dilakukan oleh individu, atau individu dalam tim, atau organisasi (Boyer et al., 2006). Saat menampilkan diri, pengguna Instagram biasanya menggunakan berbagai strategi dan mengatur penampilan mereka.

Berbagai macam cara dilakukan oleh para pengguna Instagram untuk meningkatkan penampilan dalam setiap unggahan mereka agar terlihat bagus dan menarik sebagai salah satu upaya presentasi diri seseorang. Mulai dari menambahkan *filter* pada foto, *angle* serta gaya yang menarik merupakan beberapa hal yang dapat meningkatkan penampilan seseorang pada unggahan foto Instagram mereka. Kehadiran Instagram membuat ruang privat seseorang melebur dengan ruang publik. Terjadi pergeseran budaya di kalangan penggunanya, mereka tidak segan mengunggah segala kegiatan pribadinya untuk disampaikan kepada teman-temannya melalui akun Instagram dalam membentuk identitas diri

mereka. Dari sinilah para pengguna Instagram lainnya akan menilai seseorang dari apa yang mereka lihat pada foto atau video yang diunggah oleh orang lain. Dengan membagi foto, video, atau juga status di dalam media sosial, mereka ingin mengungkapkan kepada orang lain bahwa inilah dirinya. Tidak jarang pula bahkan seseorang bisa bertindak berlebihan untuk sekedar ingin menunjukkan keberadaan dirinya kepada orang lain. Tidak jarang bentuk presentasi diri ini dilakukan diluar dari batas jangkauan atau kemampuan pengguna Instagram itu sendiri.

Ketika kebanyakan pengguna Instagram melakukan presentasi diri mereka, maka pengguna yang lain pun mau tidak mau juga akan menerima presentasi yang dilakukan oleh pengguna tersebut. Hal ini memunculkan suatu masalah dalam penggunaan Instagram, ketika pengguna yang berperan sebagai komunikan tidak mampu untuk menerima pesan yang disampaikan oleh pengguna lainnya. Pesan presentasi diri yang disampaikan terkadang malah membuat pengguna yang lain merasa kurang dan tidak percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu pengguna Instagram yang juga melakukan detoksifikasi Instagram yakni AN, menyampaikan bahwa alasan utamanya melakukan hal tersebut karena dirinya tidak ingin melihat postingan teman temannya yang sedang liburan. AN merasa tertekan apabila melihat postingan teman temannya di Instagram menunjukkan bahwa mereka sedang berlibur, sedangkan kondisi AN pada saat libur hanya berada di rumah saja serta tidak melakukan kegiatan yang berarti. Selain itu AN terkadang menilai apa yang diunggah oleh teman temannya, hanya sekedar untuk memperlihatkan

kegiatan kegiatan bahagia mereka saja dan cenderung hanya untuk pamer di dunia maya. AN menyatakan bahwa foto-foto liburan atau kehidupan bahagia seseorang juga bisa memicu rasa iri dan menimbulkan perilaku membanding-bandingkan dalam dirinya. Ujungnya, rasa putus asa karena menilai hidup sendiri tak menyenangkan hidup orang-orang yang diamati di Instagram pun muncul. AN merasa bahwa presentasi diri yang dilakukan oleh teman temannya di Instagram membuat dirinya menjadi tertekan dan merasa ada sesuatu yang kurang dari dirinya. Karena perasaan yang semakin membuatnya tidak betah dalam bermain Instagram akhirnya AN memutuskan untuk berhenti sejenak melihat postingan teman temanya dengan melakukan detoksifikasi Instagram selama beberapa minggu hingga masa liburan usai.

Perasaan yang dialami oleh AN sejalan dengan apa yang disebut dengan Kecemasan Komunikasi. Menurut Rakhmat (2005) dalam Setyastuti keadaan seseorang yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi disebut *communication apprehension*. Seseorang yang mengalami aprehensi komunikasi, cenderung untuk menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi dan hanya akan berkomunikasi apabila dalam kondisi terdesak saja. Pada umumnya, seseorang yang mengalami kekhawatiran akan menghindari banyak peristiwa komunikasi agar tidak mengalami rasa takut (Setyastuti, 2012 : 74). Salah satu cara yang dilakukan AN dalam mengurangi rasa cemas dan kekhawatiran yang dialaminya yakni dengan melakukan detoksifikasi Instagram. Dengan cara itu AN tidak mendapatkan tekanan dari konten konten yang membuat AN cemas dan khawatir ketika bermain Instagram.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Schoenebeck Yardi yang berjudul *“Giving Up Twitter For Lent : How and Why We Take Breaks From Social Media”* pada tahun 2013, menyatakan bahwa responden dalam penelitian mereka merasa khawatir karena waktu yang mereka gunakan untuk bermain sosial media lebih banyak dibandingkan waktu yang mereka gunakan untuk melakukan kegiatan sehari hari (Schoenebeck, 2013). Data ini didukung oleh data yang dikutip dari kompas.com, menurut perusahaan riset GlobalWebIndex yang bermarkas di London menganalisa data dari 45 pasar internet terbesar dunia dan memperkirakan bahwa waktu yang setiap orang alokasikan untuk media sosial meningkat dari 90 menit per hari pada tahun 2012 menjadi 143 menit pada tiga bulan pertama tahun 2019. Terjadi peningkatan waktu yang cukup signifikan dalam menggunakan media sosial, pastinya akan menurunkan tingkat waktu yang digunakan untuk aktivitas lainnya. Selain itu menurut Schoenebeck kekhawatiran lain juga timbul selain akibat penggunaan media sosial yang berlebihan yakni kurangnya interaksi tatap muka secara langsung dengan orang. Dengan media sosial kita akan lebih mudah untuk berkomunikasi hanya menggunakan ponsel pintar yang kita miliki tanpa harus bertemu secara langsung dengan orang yang ingin kita ajak untuk berkomunikasi.

Schoenebeck menyatakan bahwa internet khususnya sosial media memiliki pengaruh yang kuat dalam masyarakat termasuk pada budaya, kreativitas, serta penilaian individu, namun Schoenebeck menyatakan sebenarnya seseorang memiliki kekuatan untuk mengendalikan penggunaan teknologi tersebut. Beristirahat dari penggunaan teknologi merupakan salah satu bentuk

pengendalian diri kita terhadap teknologi. Kegiatan memilih untuk beristirahat dari teknologi bukan hal yang mudah untuk dilakukan membutuhkan kontrol diri dan kemauan yang keras dalam melakukannya.

Detoksifikasi Instagram merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan dalam mengendalikan penggunaan teknologi serta menangkal atau mencegah dampak dampak buruk yang dapat dihasilkan jika seseorang secara terus menerus menggunakan Instagram. *Detox* dapat diartikan sebagai "suatu proses atau periode waktu di mana seseorang menjauhkan diri dari zat kimia beracun atau tidak sehat; detoksifikasi." *Detox* biasanya digunakan untuk mendukung kesehatan dengan cara lain - seperti gerakan bebas gula atau alkohol. Dalam konteks media sosial khususnya Instagram, strategi detoks digital digunakan oleh individu untuk menjauh dari layar dan fokus pada peningkatan kesejahteraan sosial serta kehidupan nyata mereka. Selama detoks media sosial, pengguna sangat mengurangi penggunaan semua platform. Detoksifikasi seperti diet tidak memiliki batasan waktu yang telah ditentukan. Orang melakukan detoksifikasi selama mereka merasa akan bermanfaat. Itu berarti mereka tidak menghapus akun sosial mereka karena niatnya adalah untuk kembali pada titik tertentu.

Detoksifikasi Instagram dilakukan karena pengguna Instagram memilih untuk menghindari terpaan informasi yang secara terus menerus datang padanya namun tidak sesuai dengan apa yang pengguna tersebut harapkan, serta dapat membuat pengguna mengalami perasaan cemas dan takut. Menurut Lukmantoro kecemasan dalam berkomunikasi ini dalam realitasnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal. Namun, apabila kecemasan tersebut sudah bersifat patologis

atau seperti menjadi sebuah penyakit, maka individu tersebut akan menghadapi permasalahan pribadi yang serius, seperti misalnya usaha untuk selalu menghindari berkomunikasi dengan orang lain (communication avoidance) yang pada akhirnya akan mengarah pada ketidakinginan individu tersebut untuk berkomunikasi dengan orang lain (unwillingness to communicate) (Lukmantoro, 2000).

Burgoon (dalam Lukmantoro, 2000: 2) dalam penelitiannya mendapatkan sebagian aspek yang memberi kontribusi terhadap timbulnya ketidakinginan orang untuk berinteraksi dengan orang lain, yakni: Pertama, alienasi sosial. Perkara ini terjalin pada saat seorang tidak sanggup mengadopsi nilai-nilai serta norma-norma kemasyarakatan. Orang tersebut dalam kesehariannya masih meningkatkan perasaan gelisah (insecurity), isolasi, serta perasaan tidak memiliki kekuasaan (powerlessness). Kedua, introversi. Apa yang diartikan sebagai introversi ialah aspek lain yang memberi kontribusi terhadap ketidakinginan seorang untuk berinteraksi dengan orang lain, sebab orang yang memiliki sifat tertutup (introvert) tidak menempatkan komunikasi selaku medium interaksi yang berarti; serta karenanya komunikasi tidak cukup diperlukan oleh orang yang berkepribadian tertutup. Ketiga, harga diri (self-esteem). Harga diri ialah satu bagian dari sindrom ketidakinginan untuk berinteraksi, sebab orang yang memiliki harga diri yang rendah akan merasa cemas ketika orang lain memberi respon negatif kepadanya. Dampaknya, orang tersebut kurang termotivasi untuk berinteraksi sebab merasa tidak dapat melaksanakannya.

Media sosial termasuk Instagram telah menjadi bagian luas dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ada kekhawatiran yang berkembang tentang penggunaannya yang berlebihan serta dampak buruk yang banyak orang sudah mulai rasakan. Beberapa orang juga merasa mendapatkan kecemasan yang lebih ketika bermain Instagram, dan hal itu secara tidak langsung mempengaruhi mereka dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Tren detoksifikasi Instagram akhir-akhir ini mulai menjadi sebuah tren yang populer di kalangan pengguna Instagram karena dirasa dapat mengurangi dampak buruk yang dihadirkan oleh Instagram. Dalam melakukan detoksifikasi Instagram pasti setiap orang memiliki faktor-faktor tersendiri untuk melakukan kegiatan tersebut. Berdasarkan hal tersebut dan uraian di atas maka studi ini akan memberikan perhatian yang lebih terkait mengapa kecemasan komunikasi muncul ketika seseorang bermain Instagram, konten-konten macam apa yang dapat membuat seseorang mengalami kecemasan komunikasi dalam bermain Instagram serta bagaimana kecemasan komunikasi atau apprehensi komunikasi yang dialami seseorang setelah melakukan detoksifikasi Instagram.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Dengan Instagram seseorang dapat secara langsung menunjukkan siapa dirinya atau melakukan representasi diri mereka kepada banyak orang. Berbagai macam upaya dilakukan untuk melakukan representasi diri menggunakan Instagram, mulai dari mengunggah foto yang bagus, mengunggah kegiatan yang menyenangkan hingga terkadang pengguna Instagram melakukan manipulasi foto maupun video yang mereka unggah agar terlihat bagus di mata pengguna lainnya.

Dengan banyaknya orang yang melakukan representasi di instagram ternyata juga menimbulkan efek yang negatif bagi pengguna instagram yang lainnya. Beberapa pengguna instagram merasa bahwa informasi tersebut membuat dirinya merasa cemas dan kekurangan. Kecemasan komunikasi diartikan sebagai tingkat ketakutan atau kecemasan individu terhadap kegiatan komunikasi yang sedang berlangsung maupun komunikasi yang akan berlangsung dengan orang lain. Ketika seseorang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi, maka orang tersebut akan cenderung untuk menarik diri dari pergaulan serta berusaha meminimalkan kegiatan berkomunikasi, dan hanya akan berbicara ketika memang diperlukan saja.

Detoksifikasi Instagram atau detoksifikasi instagram menurut beberapa narasumber dalam data pra riset yang dilakukan menjadi salah satu cara dalam mengurangi kecemasan komunikasi yang dialami ketika bermain instagram. Maka dari itu atas dasar pengalaman narasumber dan fenomena yang ada, peneliti ingin melihat mengapa dan bagaimana kecemasan komunikasi muncul ketika seseorang bermain instagram, serta bagaimana kecemasan komunikasi atau aprehensi komunikasi yang dialami seseorang setelah melakukan detoksifikasi Instagram?.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Dengan melihat rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecemasan komunikasi yang muncul dan dialami ketika seseorang bermain instagram, serta menjelaskan kecemasan komunikasi atau

aprehensi komunikasi yang dialami seseorang setelah melakukan detoksifikasi Instagram.

#### **1.4 Signifikansi Penelitian**

##### **1.4.1 Signifikansi Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi lebih bagi penelitian Ilmu Komunikasi yang berkaitan dengan kecemasan komunikasi seseorang dalam menggunakan instagram khususnya dengan menggunakan teori kecemasan komunikasi, serta menggunakan asumsi psikologi komunikasi. Fokus utama yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana kecemasan komunikasi atau aprehensi komunikasi yang dialami seseorang ketika bermain Instagram serta bagaimana kecemasan komunikasi tersebut setelah melakukan Detoksifikasi Instagram.

##### **1.4.2 Signifikansi Sosial**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pandangan baru bagi masyarakat bahwa penggunaan media sosial khususnya Instagram juga dapat memberikan dampak yang buruk kepada penggunanya, salah satunya membuat seseorang mengalami kecemasan komunikasi dalam menggunakan Instagram dan akhirnya memilih untuk menarik diri dari penggunaan Instagram.

##### **1.4.3 Signifikansi Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberi panduan dan pemahaman kepada para pengguna Instagram dalam mengelola dan menggunakan Instagram

serta memberikan cara melalui detoksifikasi instagram apabila pengguna mengalami kecemasan komunikasi dalam menggunakan instagram.

## **1.5 Kerangka Teori**

### **1.5.1 Paradigma Penelitian**

Paradigma dalam sebuah penelitian digunakan sebagai konsep yang memusatkan metode berpikir dalam penelitian. Bagi Harmon (dalam Moleong, 2007: 49), paradigma merupakan metode mendasar untuk melaksanakan persepsi, berpikir, memperkirakan serta melaksanakan yang berkaitan dengan suatu secara khusus tentang kenyataan. Bogdan dan Biklen (dalam Mackenzie dan Knipe, 2006: 3) menerangkan jika paradigma merupakan kumpulan longgar dari beberapa anggapan, konsep, ataupun proposisi yang berhubungan secara logis, yang memusatkan metode berpikir serta penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan paradigma interpretif. Menurut Newman (dalam Muslim, 2016 : 78 ) Paradigma intepretif berangkat dengan upaya menjelaskan peristiwa sosial atau budaya berdasarkan sudut pandang dan pengalaman peneliti. Metode penjelasan pendekatan intepretif didasarkan pada kenyataan.

Paradigma interpretif memperlakukan realitas sosial sebagai hubungan gejala yang lengkap, kompleks, dinamis, penuh makna dan interaktif. Jika metode objektif dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk membakukan observasi, maka metode penelitian eksplanatori akan berusaha menciptakan penjelasan. Jika ilmu pengetahuan berusaha mereduksi perbedaan antar subjek penelitian, maka peneliti

yang mengadopsi paradigma ini akan mencoba memahami reaksi subjektif individu.

Penelitian ini menggunakan pendekatan interpretif untuk mengkaji pengalaman subjektif seseorang tentang dirinya dan hubungannya dengan yang lain. Perspektif interpretif digunakan untuk memahami dan menggambarkan pengalaman kecemasan komunikasi yang dialami seseorang saat bermain Instagram serta bagaimana setelah melakukan kegiatan “Detoksifikasi Instagram”.

Penelitian ini juga menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi berupaya membiarkan realitas mengungkapkan dirinya sendiri secara alami. Melalui “pertanyaan pancingan”, subjek penelitian dibiarkan menceritakan segala macam dimensi pengalamannya berkaitan dengan sebuah fenomena / peristiwa. Studi fenomenologi berasumsi bahwa setiap individu mengalami suatu fenomena dengan segenap kesadarannya. Dengan kata lain, studi fenomenologi bertujuan untuk menggali kesadaran terdalam para subjek mengenai pengalamannya dalam suatu peristiwa / fenomena (Hasbiansyah, 2008:170).

Pada dasarnya ada dua hal utama yang menjadi fokus dalam penelitian fenomenologi. Pertama *textural description*, yakni apa yang dialami oleh subjek penelitian tentang sebuah fenomena. Apa yang dialami adalah aspek objektif, data yang bersifat faktual, hal yang terjadi secara empiris. Kedua *structural description* yakni bagaimana subjek mengalami dan memaknai pengalamannya. Deskripsi ini berisi aspek subjektif. Aspek ini menyangkut pendapat, penilaian, perasaan,

harapan, serta respons subjektif lainnya dari subjek penelitian berkaitan dengan pengalamannya itu (Hasbiansyah, 2008:171).

### 1.5.2 State of the Art

- a. *Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media* oleh Sarita Yardi Schoenebeck (2013) University of Michigan.

Penelitian ini berfokus untuk membahas bagaimana dan mengapa masyarakat memilih untuk beristirahat dalam menggunakan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran, peneliti memasang data dari *tweet* pengguna twitter yang membahas tentang menyerah dengan Twitter untuk Masa Prapaskah serta dengan studi wawancara pengguna media sosial. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa responden merasa khawatir akan waktu yang mereka gunakan di media sosial lebih banyak dari pada waktu yang mereka gunakan di kehidupan nyata. Responden dalam penelitian ini juga merasa kurang dalam berinteraksi tatap muka ketika mereka terlalu lama dalam bermain media sosial. Hasil dari penelitian ini yakni 64% responden berhasil untuk tidak menggunakan twitter selama masa Prapaskah, kemudian diantara 36% responden yang gagal 31% dari mereka mengaku gagal dan 69% lainnya mengaku kembali lagi menggunakan twitter selama masa Prapaskah. Dalam penelitian ini juga ditemukan ada 2 tipe orang dalam beristirahat menggunakan sosial media. Tipe yang pertama yakni *quitters*, orang yang beristirahat

menggunakan media sosial dalam jangka waktu yang lama serta memang berhenti bermain media sosial. Tipe yang kedua yaitu *break takers*, orang yang beristirahat menggunakan media sosial dalam jangka waktu yang pendek. Penelitian ini menggunakan teori efek media yang menunjukkan bahwa persepsi orang tentang media sosial akan dipengaruhi oleh apa yang dilaporkan dalam media sosial tersebut.

b. *Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehesion) Fans Dalam Interaksi Langsung Dengan Idola Oleh Rika Kurniawati (2012) Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro.*

Pertanyaan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah mengapa kecemasan komunikasi terjadi dalam interaksi antara fans dan idol, dan apa saja faktor dan jenis kecemasan yang terkait dengan perubahan media interaktif. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan terjadinya kecemasan komunikasi, pengaruh faktor kecemasan komunikasi dan jenis kecemasan komunikasi terkait dengan perubahan interaksi media. Melalui metode fenomenologi, penulis mencoba menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan teori kecemasan komunikasi sebagai salah satu kendala dalam menyelesaikan proses komunikasi dan mempelajari hubungan antara fans dan teman sebaya. Sedangkan objek penelitiannya adalah lima orang penggemar musik yang bersedia menjadi informan dengan latar belakang pendidikan yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang terjadi di antara semua informan sangat

bervariasi. Kecemasan komunikasi yang terjadi dalam interaksi penggemar seringkali disebabkan oleh ketidakpastian terkait komunikasi yang sedang berlangsung atau yang diharapkan. Dari komunikasi yang dimediasi komputer hingga interaksi tatap muka, perbedaan media interaktif yang digunakan dapat memicu kecemasan, namun tidak berpengaruh pada jenis kecemasan komunikasi yang terjadi.

- c. *Analisis Kualitatif Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Dengan Dosen Pembimbing Dalam Proses Bimbingan Skripsi Oleh Fatmawati (2017) Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kecemasan komunikasi mahasiswa dengan pembimbingnya selama proses bimbingan skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi. Dua orang yang diwawancarai direkrut melalui teknologi pengambilan sampel bola salju. Kesimpulan yang dapat diambil adalah dalam proses bimbingan skripsi, narasumber merasa cemas untuk berkomunikasi dengan pembimbingnya. Kecemasan tersebut dikarenakan oleh *lack of communication skills and experience, reinforcement, degree of evaluation, subordinate status, dan degree of dissimilarity*.

- d. *Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna oleh Lisa Harsono dan Septia Winduwati(2019) Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanegara.*

Riset ini bertujuan untuk mengenali *self-esteem* pengguna pada saat melaksanakan detoksifikasi Instagram. Riset ini berlandaskan pada konsep diri, *self-esteem*, media sosial, Instagram serta fenomena detoksifikasi Instagram. Riset dilakukan dengan pendekatan kualitatif dengan prosedur penelitian permasalahan pada mahasiswa yang berhenti bermain Instagram. Pengumpulan informasi dilakukan dengan wawancara mendalam. Hasil dari riset ini menampilkan jika pada saat informan melaksanakan detoksifikasi Instagram, para informan merasa lebih menghargai diri sendiri, fokus kepada kemampuan yang dimilikinya, serta menyudahi membanding- bandingkan diri dengan sesamanya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dituliskan dalam state of the art yang berhubungan dengan kecemasan komunikasi dan detoksifikasi Instagram ditemukan persamaan dan perbedaan yang diteliti oleh peneliti. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama sama melihat bahwa sosial media juga membawa dampak yang negatif kepada penggunanya dan dampak negatif tersebut membawa kepada tindakan lanjutannya. Salah satu dampak negatif yakni munculnya kecemasan komunikasi. Kemudian yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah

adanya perbedaan di fenomena kecemasan komunikasi itu terjadi. Penelitian ini berfokus pada aplikasi instagram yang membawa dampak buruk seperti kecemasan komunikasi bagi penggunanya yang akhirnya melakukan detoksifikasi dengan melakukan kegiatan detoksifikasi Instagram.

### **1.5.3 Kecemasan Komunikasi / Aprehensi Komunikasi**

Kecemasan Komunikasi atau Aprehensi Komunikasi didefinisikan sebagai tingkat ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang baik dalam komunikasi yang nyata maupun yang diantisipasi dengan lainnya (Setyastuti, 2012 : 74). Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi biasanya akan cenderung menarik diri dari pergaulan, serta berusaha seminimal mungkin untuk berkomunikasi, dan hanya akan melakukan komunikasi bila dalam kondisi yang terdesak saja. Menurut Mc Croskey (1997) dalam Setyastuti mengatakan bahwa kecemasan ini umumnya memiliki efek negatif pada komunikasi seseorang, serta pada aspek aspek penting lainnya dalam hidup orang tersebut (Setyastuti, 2012:74).

Dalam riset ilmu komunikasi, kecemasan sosial berkaitan dengan kecemasan komunikatif ditafsirkan sebagai perasaan khawatir ataupun takut bila berada pada suasana sosial. Pada dasarnya, orang yang takut hendak menjauhi banyak kejadian. Dalam kecemasan komunikasi, orang akan meningkatkan perasaan-perasaan negatif serta memprediksi hal-hal negatif disaat terlibat dalam interaksi komunikasi (DeVito dalam Soliha, 2013: 3). Serta mempunyai karakter

dengan ciri-ciri semacam rasa malu, gugup, diam, serta memperkirakan untuk tidak berhubungan demi menjauhi pemikiran negatif dari orang lain (Geçer& Gümüs dalam Soliha, 2013: 3).

Menurut Mc Croskey (1984) dalam Setyastuti, aprehensi komunikasi diartikan sebagai tingkat ketakutan atau kecemasan individu terhadap kegiatan komunikasi yang sedang berlangsung maupun komunikasi yang akan berlangsung dengan orang lain. Untuk mendeskripsikan hal tersebut (Spielberger ,1966 dan Lamb 1972, dalam Booth- Butterfield, et.al ,1997, dalam Setyastuti, 2012) terdapat 2 jenis aprehensi komunikasi yakni *state* aprehensi komunikasi serta *trait* aprehensi komunikasi. *State* aprehensi komunikasi adalah ketakutan khusus untuk situasi komunikasi tertentu, dan *trait* aprehensi komunikasi adalah ketakutan komunikasi yang terjadi secara terus menerus dalam berbagai situasi. Ciri-ciri *trait* aprehensi komunikasi biasanya relatif bertahan lama dan berorientasi pada kepribadian, serta menetap ketika menghadapi komunikasi dalam berbagai situasi. Kecenderungan mengalami kecemasan selama komunikasi mungkin hanya terjadi pada situasi tertentu, atau mungkin bertahan pada hampir semua situasi komunikasi yang terjadi setiap hari dalam kehidupan seseorang. Banyak peneliti setuju bahwa kecemasan komunikasi dianggap terkait dengan ciri-ciri kepribadian, tetapi kecemasan komunikasi telah diperluas dari perspektif sifat dan kontekstual. *Trait* aprehensi komunikasi selalu terkait dengan kepribadian. *State* didefinisikan sebagai respons situasional yang dialami individu pada saat ini dan di lingkungan saat ini sebelum komunikasi terjadi, biasanya dengan respons emosional yang negatif (Setyastuti, 2012:74).

#### 1.5.4 Detoksifikasi Instagram

Instagram terdiri dari dua kata yaitu "insta" dan "gram". Arti kata pertama diambil dari kata cepat atau sederhana "instan", sedangkan kata "gram" diambil dari kata "telegram" yang artinya terkait dengan sangat cepatnya media yang digunakan untuk mengirimkan informasi (Instagram, 2016). Selain itu, Instagram juga bisa diartikan sebagai aplikasi jejaring sosial untuk berbagi foto, yang memungkinkan pengguna mengambil gambar, mengaplikasikan filter digital dan berbagi ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk layanan Instagram itu sendiri. Setiap pengguna Instagram akan memiliki akun. Di akun ini terdapat halaman yang menampilkan gambar dan video yang diunggah oleh pengguna. Setiap gambar / video yang diunggah dapat dikomentari atau disukai oleh pengguna lainnya. Fitur Instagram lainnya adalah fitur *follow*, yang memungkinkan pengguna mengikuti pengguna lain sehingga konten yang diupload dari pengguna lain ditampilkan di halaman yang mereka miliki. Instagram merupakan media sosial keempat dengan pengguna terbanyak sebanyak 1 miliar pengguna di dunia. Instagram mempunyai 500 juta pengguna per hari, dan 400 juta pengguna perhari di *story* Instagram.

*Detox* merupakan kependekan dari kata "*Detoxification*" atau dalam bahasa Indonesia disebut detoksifikasi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia detoksifikasi berarti penawaran atau penetralan racun yang ada di dalam tubuh manusia. Jika dihubungkan dengan penggunaan media sosial maka *detox* mempunyai arti penawaran atau penetralan racun racun yang diakibatkan oleh

penggunaan media sosial itu sendiri. Salah satu media sosial yang juga membuat munculnya racun didalam tubuh yakni Instagram.

Instagram merupakan platform untuk membagikan foto dan video ke sesama pengguna. Instagram dapat menjadi platform yang baik jika dipergunakan dengan baik, seperti menjadi platform untuk menghasilkan uang melalui *onlineshop* atau endorsement, menjalin hubungan dengan teman lama, keep in touch dengan teman-teman yang jauh, dan lain-lain. Namun menurut Harsono dan Winduwati Instagram dalam kondisi tertentu dapat menjadi *toxic* jika berakibat buruk kepada penggunanya, seperti menghilangkan harga dan kepercayaan diri dengan membanding-bandingkan diri dengan orang lain, menjadi cemas, susah tidur, depresi, iri dengan kehidupan orang lain, dan lain-lain (Harsono & Winduwati, 2019). Maka dari itu seseorang melakukan kegiatan detoksifikasi Instagram yakni kegiatan untuk tidak menggunakan Instagram dalam jangka waktu tertentu atau berhenti menggunakan Instagram dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan racun-racun yang muncul akibat penggunaan Instagram.

#### **1.5.5 Teori Kecemasan Komunikasi**

Menurut McCroskey kecemasan komunikasi merupakan sebuah ketakutan atau kecemasan ketika menghadapi situasi komunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung (Elisetiawati, 2014:11). Berdasarkan Kamus Komunikasi (dalam Elisetiawati, 2014:11), kecemasan komunikasi diartikan sebagai rasa cemas atau khawatir untuk berkomunikasi yang disebabkan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri dan merasa tidak mampu ketika dibandingkan dengan orang

lain, sehingga dapat membuat seseorang menarik diri dari pergaulan atau komunikasi tertentu. Orang yang memiliki kecemasan komunikasi yang tinggi adalah orang yang merasa khawatir ketika harus berada dalam situasi komunikasi tertentu.

McCroskey dalam (dalam Elisetiawati, 2014:12) menjelaskan bahwa terdapat empat karakteristik yang dapat dilihat dari kecemasan berkomunikasi.

Berikut karakteristik tersebut :

a. *Internal Discomfort* (Ketidaknyamanan Internal)

Kecemasan komunikasi yang dimiliki seseorang ketika mengalami ketidaknyamanan komunikasi serta muncul perasaan negatif ketika mereka dihadapkan pada situasi yang membutuhkan komunikasi. Perasaan negatif yang muncul tersebut berkaitan dengan rasa takut.

b. *Communication Avoidance* (Penghindaran Komunikasi)

Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi memilih untuk tidak terlibat dalam situasi komunikasi tertentu. Mereka mencoba untuk menghindari situasi komunikasi karena menurut mereka hal tersebut sangat mengerikan atau menakutkan.

c. *Communication Withdrawal* (Penarikan Diri)

Seseorang yang memiliki kecemasan komunikasi dengan karakteristik ini akan mencoba untuk secara fisik maupun psikologis menarik diri dari situasi komunikasi yang berlangsung.

d. *Overcommunication* (Komunikasi Berlebihan)

Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi dengan karakteristik ini, dalam kondisi tertentu akan berusaha untuk berdamai dengan perasaan negatif yang dirasakan. Seseorang akan mencoba untuk berpartisipasi dalam komunikasi dengan cara berbicara lebih banyak. Seseorang lebih mementingkan kuantitas daripada kualitas dari kegiatan berkomunikasi itu sendiri.

Kecemasan komunikasi juga dapat disebabkan oleh beberapa hal. Daly dan Friedrich (dalam Elisetiawati, 2014:15) menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi disebabkan oleh beberapa faktor. Yang pertama yakni genetics, penyebab kecemasan komunikasi yang berhubungan dengan faktor faktor seperti penampilan fisik maupun bentuk tubuh. Masing masing dari kecenderungan ini bisa ditingkatkan atau dibatasi oleh faktor lingkungan orang tersebut berada. Kemudian ada skill acquisition, kecemasan komunikasi muncul melibatkan cara dimana keterampilan sosial seseorang diperoleh. Keterampilan seperti penggunaan bahasa, kepekaan terhadap komunikasi nonverbal serta keterampilan manajemen interaksi. Yang ketiga ada modeling, kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh proses belajar atau proses meniru dari orang lain. Apabila seseorang berada di sekitar individu yang takut dan cemas dalam berkomunikasi maka seseorang tersebut akan meniru perilaku tersebut. Yang terakhir yakni reinforcement, kecemasan komunikasi terjadi karena seseorang tidak menerima penguatan positif untuk berkomunikasi.

## **1.6 Operasionalisasi Konsep**

### **1.6.1 Kecemasan Komunikasi / Aprehensi Komunikasi**

Suatu kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi disebut communication apprehension. Seseorang yang mengalami aprehensi komunikasi, cenderung untuk menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi dan hanya akan berkomunikasi apabila dalam kondisi terdesak saja. (Setyastuti, 2012 : 74). Pada umumnya, seseorang yang mengalami kekhawatiran akan menghindari banyak peristiwa komunikasi agar tidak mengalami rasa takut.

### **1.6.2 Detoksifikasi Instagram**

“Detoksifikasi Instagram” merupakan kegiatan untuk tidak menggunakan instagram dalam jangka waktu tertentu atau berhenti menggunakan instagram dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan racun racun yang muncul akibat penggunaan instagram. Racun racun yang dimaksud seperti kehilangan harga dan kepercayaan diri karena membanding-bandingkan diri dengan orang lain, menjadi cemas, susah tidur, depresi, iri dengan kehidupan orang lain, dan lain-lain. “Detoksifikasi Instagram”

## **1.7 Metodologi Penelitian**

### **1.7.1 Tipe Penelitian**

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksplorasi kualitatif, yang bertujuan untuk memperdalam pengetahuan dan

mencari ide-ide baru tentang suatu fenomena tertentu, mendeskripsikan fenomena sosial dan menjelaskan bagaimana fenomena sosial terjadi, mengelaborasi masalah atau hipotesis pembangunan secara lebih rinci daripada menguji hipotesis. Penelitian eksplorasi memunculkan pertanyaan riset yang lebih tepat sehingga hasil riset deskriptif dan eksplanatori selanjutnya dapat menjawab pertanyaan lain yang akan ditanyakan di kemudian hari. Riset eksplorasi bersifat inovatif, fleksibel dan terbuka, dalam penelitian ini semua sumber dianggap sebagai sumber informasi yang penting (Mudjiyanto, 2018: 65).

### **1.7.2 Subyek Penelitian**

Subyek pada penelitian ini adalah seseorang yang sedang atau pernah menggunakan aplikasi Instagram dan melakukan kegiatan detoksifikasi Instagram selama 1 bulan atau lebih dan berusia 19 hingga 24 tahun.

### **1.7.3 Jenis Data**

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data kualitatif yaitu data yang berupa kata kata dan perbuatan manusia (Afrizal, 2014 : 134). Selain data tersebut, penelitian ini juga menggunakan jenis data berupa referensi buku, jurnal, skripsi, dan sebagainya.

### **1.7.4 Sumber Data**

#### **A. Data Primer**

Data primer diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan subyek penelitian yang telah ditentukan.

## **B. Data Sekunder**

Data sekunder diperoleh dari buku-buku, artikel, jurnal, serta data-data internet yang memiliki kaitan dan relevan dengan tema penelitian ini.

### **1.7.5 Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan metode *indepth interview* atau wawancara mendalam. Metode wawancara mendalam adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antarapewawancara dengan responden/orang yang diwawancarai. Metode wawancara mendalam pada penelitian ini ditunjukkan kepada informan yaitu seseorang yang sedang atau pernah menggunakan aplikasi Instagram dan melakukan kegiatan detoksifikasi Instagram.

Dalam menggunakan metode ini peneliti melakukan tanya jawab secara langsung dengan membawa instrumen penelitian sebagai pedoman pertanyaan tentang hal-hal yang akan ditanyakan dengan cara menanyakan beberapa pertanyaan untuk mencari data tentang berbagai hal dari seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi pada saat menggunakan instagram dalam fenomena detoksifikasi Instagram.

### **1.7.6 Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data fenomenologi sebagai hasil adaptasi dari pemikiran Stevick, Collaizzi, dan Keen (dalam Hasbiansyah, 2008:171) sebagai berikut.

1. Menetapkan fenomena yang akan diteliti. Peneliti mencoba memahami pandangan filosofis di balik metode yang digunakan, terutama konsep bagaimana orang mengalami fenomena.
2. Menyusun daftar pertanyaan : Peneliti menulis pertanyaan penelitian, mengungkapkan makna pengalaman kepada individu, dan meminta mereka untuk mendeskripsikan pengalaman penting individu tersebut.
3. Pengumpulan data : Peneliti mengumpulkan data dari individu yang pernah mengalami fenomena penelitian melalui wawancara mendalam.
4. Analisis data : peneliti melakukan analisis data fenomenologi.
  - a) *Tahap Awal* : Peneliti mendeskripsikan secara lengkap fenomena yang dialami oleh objek penelitian. Semua catatan wawancara dengan subjek penelitian diterjemahkan ke dalam bahasa tertulis.
  - b) *Tahap Horizontalization* : Dari transkrip, peneliti mencatat pernyataan penting yang terkait dengan topik tersebut.
  - c) *Tahap Culster of Meaning* : Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan pernyataan – pernyataan tadi ke dalam tema - tema atau unit - unit makna, serta menyisihkan pernyataan yang tumpang tindih atau berulang – ulang. Pada tahap ini dilaukan *textural description* dan *structural description*. Kemudian peneliti juga mencari segala makna yang mungkin berdasarkan refleksi peneliti, berupa opini,

penilaian, perasaan, harapan subjek penelitian tentang fenomena yang dialaminya.

5. Tahap deskripsi esensi : peneliti membuat deskripsi yang komprehensif tentang makna dan hakikat pengalaman subjek.
6. Peneliti melaporkan hasil penelitiannya. Laporan ini memberi pemahaman yang lebih baik kepada pembaca tentang bagaimana seseorang mengalami suatu fenomena. Laporan penelitian menunjukkan adanya kesatuan makna tunggal dari pengalaman, di mana seluruh pengalaman itu memiliki “struktur” yang penting.

#### **1.7.7 Kualitas Data**

Lincoln dan Guba menguraikan empat kriteria untuk menguji keabsahan (trustworthiness) data dalam penelitian kualitatif. Peneliti menggunakan uji kredibilitas, uji keteralihan, uji kebergantungan, dan uji kepastian untuk menguji keabsahan data pada penelitian ini (Moleong, 2007: 324-341). Untuk memeriksa kriteria keabsahan data tersebut terdapat teknik yang dapat dilakukan sebagai berikut:

##### **1. Kredibilitas (credibility)**

Kredibilitas berhubungan dengan seberapa dapat dipercaya penelitian ini. Teknik pemeriksaan keabsahan data yang dapat dilakukan dengan teknik ketekunan penelitian. Peneliti hendaknya mengadakan pengamatan secara teliti dan rinci secara berkesinambungan terhadap faktor-faktor menonjol dalam

penelitian. Peneliti harus mampu menguraikan secara rinci bagaimana proses penemuan tersebut dapat dilakukan.

## 2. Keteralihan (transferability)

Teknik pemeriksaan kriteria ini yakni melalui uraian rinci (thick description). Peneliti bertanggung jawab terhadap penyediaan dasar secukupnya yang memungkinkan adanya perbandingan. Teknik ini menuntut peneliti agar melaporkan hasil penelitiannya sehingga uraiannya dilakukan seteliti dan secermat mungkin yang menggambarkan konteks penelitian. Uraian dalam penelitian ini harus mengungkapkan secara khusus segala sesuatu yang dibutuhkan oleh pembaca agar dapat memahami temuan-temuan yang diperoleh.

## 3. Kebergantungan (dependability)

Dependabilitas sejalan dengan konsep realibilitas dalam penelitian kuantitatif. Teknik pemeriksaan keabsahan data pada kriteria kebergantungan dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan ulang (audit) terhadap keseluruhan proses penelitian. Peneliti harus mampu menunjukkan bukti kerja sejak menentukan sumber data hingga penarikan kesimpulan.

## 4. Kepastian (confirmability)

Teknik pemeriksaan keabsahan kriteria kepastian dapat dilakukan dengan cara melihat keterkaitan hasil uji dengan data yang diperoleh. Apabila hasil penelitian benar-benar berasal dari data selama proses penelitian, maka penelitian memenuhi standar konformitas.