

BAB II

GAMBARAN UMUM

DETOKSIFIKASI INSTAGRAM SEBAGAI UPAYA PENYELESAIAN KECEMASAN KOMUNIKASI PENGGUNA

Media sosial di era modern ini sudah dijadikan salah satu bagian yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Media sosial menjadi sarana komunikasi yang dapat menghilangkan batasan waktu dan jarak. Media sosial juga menjadi salah satu alat yang digunakan manusia untuk memenuhi kebutuhan hiburan, bahkan menjadi sarana untuk perkembangan suatu usaha. Tidak hanya itu, kebutuhan eksistensi juga bisa dilakukan dengan penggunaan media sosial. Berbagai kegiatan yang dibutuhkan manusia juga didukung dengan banyaknya jenis media sosial yang dapat digunakan sesuai dengan fitur yang ada dalam media sosial tersebut seperti Instagram, Twitter, Facebook, Tiktok dan sebagainya. Dengan kemudahan dalam menggunakan media sosial, maka siapa saja dapat mengakses dan memanfaatkan media sosial sesuai dengan keinginan penggunanya.

Pada satu sisi media sosial bisa menjadi alat yang berguna dan mendukung seseorang untuk berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain. Namun disisi yang lain media sosial juga dapat merusak dan menghambat komunikasi dan hubungan seseorang dengan orang lain. Sisi positif dari media sosial dapat dilihat ketika seseorang dapat berkomunikasi dengan orang lain tanpa terbatas jarak dan waktu. Orang dapat berkomunikasi dimana saja dan kapan saja. Seseorang juga

mendapatkan kebebasan dalam merepresentasikan dirinya ke masyarakat umum menggunakan media sosial. Disisi yang lain media juga dapat memberikan efek yang negatif bagi penggunaannya. Ketika media sosial dapat mendekatkan komunikasi seseorang yang berada jauh disana, media sosial juga dapat menjauhkan komunikasi dengan orang yang berada di dekatnya. Banyak orang menjadi terlalu asyik menggunakan media sosial, daripada berkomunikasi secara langsung. Media sosial juga dapat membuat seseorang menerima tekanan dari diri sendiri, konten konten yang ada di media sosial terkadang membuat seseorang membandingkan dirinya dengan apa yang dia lihat. Ketika konten tersebut terasa jauh dan sulit untuk diraih oleh seseorang, maka akan menimbulkan perasaan negatif akibat penggunaan media sosial.

Efek negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial dapat dilihat dari munculnya beberapa fenomena yang ada di masyarakat. Fenomena Detoksifikasi Instagram merupakan salah satu bentuk fenomena akibat adanya dampak negatif yang dirasakan pengguna Instagram. Dikutip dari kompas.com perasaan cemas merupakan hal yang sulit untuk dihindari oleh pengguna instagram. New York Post menyatakan bahwa perasaan cemas yang muncul karena Instagram merupakan hal yang nyata dan dapat membuat orang merasa lelah, stres, cemburu hingga penuh kebencian pada diri sendiri. Hal tersebut berasal dari foto-foto 'sempurna' dari selebriti, fitness blogger, travel influencer dan bahkan teman, keluarga dan rekan kerja, semuanya dapat berpotensi membuat diri sendiri tidak berarti dan kurang sukses. Membandingkan diri dengan foto mereka yang tampil sukses di instagram, membuat beberapa orang sulit untuk

tidak merasa khawatir dan berujung pada stres. Perasaan cemas umum terjadi pada mereka yang biasa membandingkan diri sendiri dengan orang-orang yang tampaknya menjalani kehidupan lebih baik (Cahya, 2018).

Dengan Instagram biasanya para pengguna lebih banyak mengunggah konten-konten yang memperlihatkan kesuksesan atau kebahagiaan tertentu. Atau juga bermacam produk tertentu. Unggahan konten-konten tersebut ternyata dapat memunculkan efek cemas kepada pengguna yang belum memiliki, menggapai, merasakan hal yang dimiliki oleh pengguna lain.

Instagram bisa menjadi media sosial yang baik dan dapat bermanfaat apabila digunakan secara tepat, seperti menjadi platform untuk berjualan melalui *onlineshop*, menjalin komunikasi dengan teman yang jauh atau teman lama, dan yang lainnya. Akan tetapi dalam situasi tertentu Instagram juga dapat membawa dampak yang buruk bagi penggunanya, akibat konten-konten yang ada di Instagram. Pengguna Instagram dapat merasa cemas, tidak percaya diri karena membandingkan diri dengan orang lain serta merasa iri dengan sesuatu yang sudah dialami atau diraih oleh orang lain dan sebagainya.

Fenomena Detoksifikasi Instagram muncul akibat banyak pengguna Instagram yang menerima dampak buruk dari penggunaan Instagram. Pengguna memilih untuk berhenti sejenak atau mengurangi penggunaan Instagram, untuk mengurangi dampak buruk yang diterima oleh pengguna tersebut. Berdasarkan dari hasil penelitian Lisa Harsono dan Septia Winduwati, mengenai “Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna” 2019, didapati bahwa ketika informan

dalam penelitian tersebut melakukan detoksifikasi Instagram, para informan merasa lebih menghargai diri sendiri, fokus kepada keunggulan yang dimiliki, dan berhenti untuk membanding-bandingkan diri dengan orang lain.

Bab ini akan menjelaskan bagaimana kecemasan komunikasi yang dialami oleh pengguna Instagram akibat penggunaan Instagram yang akan memberikan gambaran umum kecemasan komunikasi pengguna Instagram dalam fenomena detoksifikasi Instagram, serta menjelaskan bagaimana kecemasan komunikasi yang dialami oleh seseorang setelah melakukan kegiatan detoksifikasi Instagram.

2.1 Kecemasan Komunikasi

Kecemasan dapat melanda semua orang dan dapat terjadi dalam bermacam-macam kondisi, salah satunya adalah kecemasan yang dialami oleh seseorang ketika berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosial. Pada saat seseorang merasa takut dalam berkomunikasi, orang tersebut bisa jadi mempunyai banyak persoalan terhadap orang lain yang hendak ditanyakan kepada dirinya yang bahkan sesungguhnya tidak difikirkan ataupun hendak ditanyakan kepada dirinya sehingga hal tersebut menjadikan orang jadi takut pada saat hendak berhubungan kepada orang lain semacam apakah dirinya sudah lumayan baik dihadapan lawan bicaranya.

Bagi Mc Croskey (1984) dalam Setyastuti, kecemasan komunikasi diartikan sebagai tingkat ketakutan ataupun kecemasan orang baik terhadap komunikasi yang tengah berlangsung ataupun komunikasi yang akan berlangsung (Setyastuti, 2012: 74). Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi

biasanya akan cenderung menarik diri dari kegiatan komunikasi yang berlangsung, serta berusaha seminimal mungkin untuk berkomunikasi, serta hanya akan melakukan komunikasi bila dalam kondisi yang terdesak saja. Pada saat mengalami kecemasan komunikasi, orang akan meningkatkan perasaan-perasaan negatif serta memprediksi hal-hal negatif disaat terlibat dalam interaksi komunikasi (DeVito, 2001: 80).

Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi, dapat dilihat dari perasaan yang dialami serta tindakan yang dilakukan oleh orang tersebut dalam menanggapi kecemasan komunikasi yang terjadi pada orang itu. McCrsokey dalam (dalam Elisetiawati, 2014:12) menjelaskan bahwa terdapat empat karakteristik yang dapat dilihat dari seseorang yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Berikut karakteristik tersebut :

a. *Internal Discomfort*

Kecemasan komunikasi yang dialami seseorang ketika orang tersebut merasakan ketidaknyamanan dalam situasi komunikasi serta muncul perasaan negatif dari dalam diri ketika mereka dihadapkan pada situasi yang membutuhkan komunikasi. Seseorang dapat merasa takut ketika harus terlibat dalam situasi komunikasi tertentu.

b. *Communication Avoidance*

Kecemasan komunikasi yang dialami seseorang ketika orang tersebut memilih untuk tidak terlibat dalam situasi komunikasi tertentu. Mereka mencoba untuk menghindari situasi komunikasi tertentu karena menurut mereka hal tersebut sangat mengerikan atau menakutkan.

c. *Communication Withdrawal*

Kecemasan komunikasi yang dialami seseorang ketika orang tersebut mencoba untuk secara fisik maupun psikologis menarik diri dari situasi komunikasi yang berlangsung karena mengetahui bahwa situasi komunikasi tersebut akan memberikan dampak yang negatif bagi dirinya ketika melanjutkan komunikasi yang terjadi.

d. *Overcommunication*

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.

2.2 Detoksifikasi Instagram

Instagram merupakan sebuah platform media sosial dimana penggunanya dapat mengunggah foto maupun video untuk dibagikan kepada masyarakat luas. Konten yang diunggah pun tidak mempunyai batasan tertentu, sehingga seseorang dapat mengunggah konten apapun yang ingin orang itu unggah. Berbagai macam konten dapat ditemukan di Instagram, mulai dari berita terkini, konten hiburan, konten jualan, hingga yang paling sering ditemui yakni konten kehidupan sehari-hari.

Dampak positif dan negatif juga dapat muncul dengan adanya konten-konten semacam itu di Instagram. Dampak positifnya seseorang akan mendapatkan informasi yang terkini secara cepat, mendapat hiburan secara gratis, dan sebagainya. Namun dampak negatif dari konten yang ada di Instagram juga tidak dapat dihindari. Instagram dalam kondisi tertentu dapat menjadi toxic serta 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.

Adanya fenomena detoksifikasi Instagram menjadi salah satu bukti bahwa Instagram juga dapat membawa dampak yang negatif bagi penggunanya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lisa Harsono dan Septia Winduwati, mengenai “Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna” 2019, dikatakan bahwa detoksifikasi Instagram merupakan fenomena ketika seseorang merasa penggunaan Instagram menjadi negatif bagi dirinya baik secara fisik maupun mental. Pengguna Instagram merasa lebih tidak produktif, merasa narsis/minder setelah memakai Instagram, dan lainnya. Banyaknya dampak negatif yang diterima oleh pengguna Instagram tersebut akhirnya yang memunculkan fenomena detoksifikasi Instagram. Seseorang memilih untuk berhenti sejenak atau mengurangi penggunaan Instagram dalam jangka waktu tertentu guna mengurangi dampak negatif yang diterima akibat penggunaan Instagram.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sarita Yardi Schoenebeck tentang “Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media” 2013, 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.