

LAMPIRAN

1. Daftar Pertanyaan
2. Hasil Transkrip Wawancara
3. Tahap Horisonalisasi
4. Open Coding

INTERVIEW GUIDE WAWANCARA

Identitas Informan

Nama (P/L) :

Usia :

Status :

Id Instagram :

Informasi Tentang Penggunaan Instagram

1. Aplikasi media sosial apa saja yang aktif di smartphone anda? Apa saja aplikasi yang sering anda gunakan?
2. Sejak kapan anda mulai menggunakan aplikasi Instagram? Boleh diceritakan apa yang membuat anda mulai menggunakan Instagram?
3. Seberapa sering anda bermain Instagram dalam sehari? Di waktu apa saja anda bermain instagram?
4. Dalam satu minggu kira kira berapa jam setiap hari anda menggunakan Instagram?
5. Untuk keperluan apa saja anda menggunakan Instagram?
6. Konten konten macam apa saja yang sering anda unggah ke dalam Instagram?
7. Mengapa konten konten semacam itu yang anda unggah ke Instagram?
8. Konten konten macam apa saja yang sering anda lihat dalam menggunakan Instagram?
9. Bagaimana pandangan anda dengan konten konten yang ada dan sering anda lihat di Instagram secara umum?

Informasi Tentang Kecemasan Komunikasi dalam Menggunakan Instagram

1. Apakah ada konten konten yang anda kurang sukai dalam menggunakan Instagram? Jika ada konten konten yang seperti apa?
2. Mengapa anda kurang menyukai konten konten tersebut?

3. Bagaimana perasaan anda jika melihat konten konten yang anda kurang sukai tersebut?
4. Apakah juga timbul perasaan negatif saat melihat konten konten tersebut?
5. Boleh diceritakan perasaan negatif semacam apa yang muncul?
6. Apakah perasaan negatif yang muncul tersebut mempengaruhi kehidupan anda sehari hari? Dalam hal apa saja?
7. Jika iya, boleh diceritakan bagaimana perasaan negatif tersebut mempengaruhi kehidupan anda sehari hari?
8. Bagaimana cara anda menanggapi perasaan negatif yang muncul akibat penggunaan Instagram dalam keseharian?

Informasi Tentang Kegiatan Detoksifikasi Instagram

1. Apakah salah satu cara anda menghadapi perasaan perasaan tersebut dengan melakukan detoksifikasi instagram?
2. Apa yang anda ketahui terkait kegiatan detoksifikasi instagram?
3. Mengapa anda memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menghadapi perasaan perasaan negatif yang muncul ketika menggunakan instagram?
4. Berapa lama anda melakukan detoksifikasi instagram?
5. Bagaimana cara anda melakukan detoksifikasi instagram?
6. Apakah ada hambatan dalam melakukan detoksifikasi instagram? Jika ada boleh diceritakan?
7. Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram? Jika iya, apa yang anda rasakan atau alami jika merasa berhasil? Jika tidak, apa yang membuat anda tidak berhasil melakukan detoksifikasi instagram?

Informasi Tentang Kecemasan Komunikasi Setelah Melakukan Detoksifikasi Instagram

1. Boleh diceritakan bagaimana perasaan yang anda rasakan saat atau setelah melakukan detoksifikasi instagram?

2. Apakah ada perubahan perasaan yang anda alami setelah melakukan detoksifikasi instagram? Jika iya, boleh diceritakan?
3. Bagaimana kehidupan sehari hari anda setelah melakukan detoksifikasi instagram?
4. Apakah ada perubahan pandangan dalam menjalani kehidupan sehari hari setelah melakukan detoksifikasi instagram? Jika iya, boleh diceritakan?
5. Apakah anda kembali menggunakan instagram setelah melakukan detoksifikasi instagram? Apa yang membuat anda kembali atau tidak lagi menggunakan instagram?
6. Apakah anda menyarankan orang lain untuk melakukan detoksifikasi instagram? Mengapa?

TRANSKRIP WAWANCARA

Nama : Christina Regina Ginting

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 22 tahun

Id Instagram : @christinreginagt

T	Aplikasi media sosial apa aja yang aktif di smartphone anda?
J	Instagram, Facebook, udah itu aja kayaknya
T	Kalo yang paling sering digunakan?
J	Instagram
T	Sejak kapan anda mulai menggunakan aplikasi instagram?
J	Sejak SMA kelas 10, mungkin sekitar tahun 2013 an
T	Apa yang membuat anda akhirnya membuat akun instagram?
J	Karna temen temen aku pada bikin instagram semua terus kakak aku juga sering main instagram terus yaudah deh akhirnya aku buat juga
T	Seberapa sering anda menggunakan instagram dalam kehidupan sehari hari?
J	Sehari kayaknya bisa sampe 5 jam lah
T	Diwaktu kapan aja anda bermain instagram?
J	Pagi bangun tidur sejam, terus sebelum makan siang, sebelum tidur, pokoknya setiap ada waktu senggang pasti buka instagram
T	Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?
J	Ngelihat kegiatan temen temen ku lagi pada ngapain aja, terus kalo ngga tau mau ngapain lagi pasti bukanya instagram kayak asyik aja lah pokoknya, terus kadang kalo heboh lihat artis, gosip gosip terkini, terus kalo sekarang sih akhir akhir ini buat ngelihat lowongan kerja, pun kalo ngga ada keperluan apa apa ya buka instagram lihat lihat teman buat ngabis ngabisin waktu aja.
T	Selama menggunakan Instagram konten konten macam apa aja yang

	sering anda unggah ke instagram?
J	Kalo aku yang ngupload ya berarti? Yang jelas yang bahagia bahagia aja, misal jalan jalan, ketemu temen temen lama, pokoknya yang bahagia bahagia aja lah, yang layak untuk diposting
T	Mengapa konten konten yang seperti itu yang anda unggah?
J	Karena menurutku kalo yang sedih sedih ngga perlu diunggah, ngga perlu orang lain tau. Karna kalo ada orang lain yang ngupload yang sedih sedih gitu, ya kau mikir kayak apa sih anak ini, kayak ngga penting gitu lho, sedih ya sedih ngga usah diumbar umbar juga
T	Konten konten macam apa aja yang sering kamu lihat di instagram?
J	Paling kalo sekarang lihatnya di story nya temen temen aja sihh, kayak kegiatan mereka sehari hari, atau mereka lagi ngapain aja
T	Bagaimana pandangan anda terhadap konten konten yang ada dan sering anda lihat secara umum?
J	Seru sihhh kalo ngelihat orang orang lagi kegiatan, tapi kalo misalkan aku ngelihat story yang kayak gitu tu kok kayak enak yaa ngga ada masalah hidup gitu, aku juga suka sama konten konten yang dia suka ngelawak, ngasih informasi gitu gitu
T	Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram? Jika ada konten konten yang semacam apa?
J	Hmm apaya, ohh ini kalo misalkan orang pamer, misal habis dia beli barang terus kayak ngasih tau gitu nih aku habis beli ini dan itu, males aja gituuu
T	Mengapa anda kurang menyukai konten konten tersebut?
J	Ya itu hak dia sih sebenarnya, Cuma ka yaa kok orang ini pamer sekali ya Tuhan, sebenarnya aku bukan ngga suka sama orang yang pamer gitu, tapi lebih ke kurang respect aja sama yang suka begitu, karan dengan menggunakan media sosial itu kan kita bisa menilai orang itu kayak gimana.
T	Bagaimana perasaan anda ketika melihat konten konten yang anda

	kurang sukai tersebut?
J	Kayak males aja gitu, jenuh plus eneg, apalagi kalo dia samapi ngupload di insta storynya sampai titik titik gitu, padahal ngga penting
T	Apakah juga timbul perasaan negatif saat melihat konte konten negatif tersebut? Boleh diceritakan?
J	Kalo konten konten yang pamer tu aku ngga begitu masalah ya sebenarnya, tapi aku kadang tu iri kalo misalkan kita nge follow dia dari awal kan, terus yang pertama misalkan dia lulusnya cepet dan ip nya bagus, terus setahun lagi dai upload kalo lulus PNS atau lulus di BUMN kerja gitu ya, terus di uploadnya lagi ni kerja setiap hari di tempat yang bagus, ketemu temen temen yang kelihatan baik, itu yang kayak gitu bikin iri. Aku kok gini gini aja yaaa, ketika lihat progress hidupnya berkembang, tapi aku masih gini gini terus hidupnya, padahal sebenarnya kalo sekarang ku pikir pikir ya dia pun bisa aja gitu yang bahagia bahagia aja yang diposting sama jug kayak aku gitu.
T	Apakah perasaan negatif yang muncul tersebut mempengaruhi kehidupan anda sehari hari? Dalam hal apa saja? Boleh diceritakan?
J	Mempengaruhi, misalkan ni lagi lihat story kan terus dia langsung ngomong sama aku gitu, nah itu tu kayak mempengaruhi mood gitu lhoo, mau marah aja bawaannya, padahal tu sebenarnya gara gara memikirkan hal hal yang tadi aku lihat di instastory, jadi mempengaruhi mood ku di waktu tertentu, terus mikir sampe seharian, pernah sampai nangis juga, baru baru ini aku sebenarnya juga mau de actived lagi ni, kayak sekarang ini lagi masa masanya karan lagi banyak yang lulus, banyak yang mulai kerja dan sebagainya. Sebenarnya aku paham orang yang ngupload di instagram itu kan ngga mungkin yang sedih sedih, yang senneng seneng aja kan, Cuma aku ngelihat temenku yang udah lulus kan atau ada yang kerja, pokonya aku menghindari hal hal yang membuat pikiranku makin negatif, padahal usaha ku tu belum ada untuk memperbaiki diriku jadi lebih baik aku ngga lihat insta story

	temen temenku dulu lah. Tapi mungkin nanti kalo aku dah dapet kerja pun kayaknya juga bakal nglakuin hal yang sama juga hahaha, jadi ngga bisa di salahkan juga.
T	Bagaimana cara anda menanggapi perasaan negatif tersebut?
J	Lebih baik menghindar aja kayak tadi dengan deactivated account, karna kalo ngga deactivated account rasanya gatel aja gitu buat ngelihat instastory orang
T	Berarti cara itu bisa dibilang dengan melakukan detoksifikasi instagram juga ya? Nah kalo menurut anda detoksifikasi instagram itu seperti apa?
J	Nahh iya bener masuk dalam detoksifikasi juga itu, kalo menurutku ya deactivated account itu yang disebut deox instagram, udah ngga usah pake instagram sama sekali
T	Boleh diceirtakan deactivated account itu seperti apa?
J	Di instagram itu kan ada pilihan deactivated acccount, jadi aku ngga bisa buka akunku, terus orang lain pun ngga bisa nge lihat atau nge search aku selama waktu yang kita inginkan. Cuma setelah kamu aktifin akunmu lagi kamu ngga bisa deactivated account lagi selama sebulan
T	Kenapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan perasaan negatif tadi?
J	Karena yang pertama kalo aku deactivated kan aku ngga bisa buka akun ku jadi otomatis aku ngga akan buka buka instagram lagi dan temen temenku pun ngga bisa lihat profilku gitu, terus aku merasa aku lebih bisa melakukan apa yang bisa menggali potensiku lebih dalam lagi, jadi fokusnya ke diriku ngga ke orang lain gitu. Jadi kalo misalkan aku ngga pake instagram nih ya aku ngerasa kayak aku tu ngga peduli sama omongan orang, jadi bisa bodo amat sama omongan orang.
T	Berapa lama anda melakukan detoksifikasi instagram?
J	Yang paling lama tu kayaknya sebulan an, awal mula tu pas ada temen angkatanku yang wisuda, tahun lalu juga pernah kayaknya tapi lupa

T	Apakah ada hambatan dalam melakukan detoksifikasi instagram?
J	Hambatan sih kayaknya ngga ada ya, cuman kadang kadang kalo temen temen pada ngobrol gitu tentang hal yang ada di instagram kayak gosip gosip gitu tentang temen temn terus kan aku jadi ngga tau yaaa, akhirnya teen ku pda nunjukin aku akhirnya cuma jawab ohh, tapi aku ngga sampe pingin tau gitu terus buka instagram buat lihat apa yang terjadi gitu
T	Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram? Jika iya boleh diceritakan apa yang anda rasakan atau alami jika merasa berhasil?
J	Kalo sejauh ini sih aku bisa bilang berhasil, kalo kategori berhasil itu menurutku ketika saat deactivated account ini sampai kapan, misal ni ya aku saat ini lagi di status pengangguran aku bakal deactivated account sampe aku nanti dapet kerja, jadi kalo aku dah dapet kerja ya aku bakal buka instagram lagi, jjadi menurutku itu sudah berhasil. Terus misal kemaren itu aku deactivated account sampe dosen pembimbing ku ada kode untuk melanjutkan skripsiku. Aku merasa berhasil ketika aku merasa sudah mampu untuk diriku sendiri ketika aku sudah bisa mempersiapkan apa yang akan aku tuju.
T	Boleh diceritakan bagaimana perasaan andasaat atau setelah melakukan detoksifikasi instagram?
J	Aku sih ngerasa kalo aku lebih tenang, kayak hidup ini tu ngga kejar kejar an gitu lho, kita semua punya jalannya masing masing, ya mungkin sekarang emang waktuku kayak gini jadi yaudah dinikmati aja
T	Apakah anda mengalami perubahan perasaan setelah melakukan detoksifikasi instagram?
J	Iya jelas kayak yang tadi jadi lebih tenang bersyukur, dan aku juga ngga tau kan progress mereka kayak gimana jadi yaudah.
T	Bagaimana kehidupan sehari hari anda setelah melakukan detoksifikasi instagram?

J	Yang pertama aku jadi lebih bersosialisasi sama temen temen karna kan jarang buka hp, terus kalo buka hp pun paling juga kayak buka youtube bareng bareng, terus ngehabisin waktu sama keluarga, belajar, baca buku, pokonya jadi lebih banyak kegiatan yang bisa dilakuin
T	Apakah anda kembali menggunakan instagram setelah melakukan detoksifikasi?
J	He em
T	Apa yang membuat anda kembali menggunakan instagram?
J	Karena ngga bisa dipungkiri kalo insagram ini adalah satusatunya media yang isa aku gunakan untuk komunikasi dengan teman teman lama, jadi tetap terkoneksi sama mereka mereka
T	Apakah anda menyarankan orang lain utnuk melakukan detoksifikasi instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa?
J	Iya
T	Mengapa?
J	Karna aku dah ngalamin sendiri, gimana enak nya buat deactivated account di saat saat terpuruk di hidup ini, dan efek nya juga sudah sangat terasa.

TRANSKRIP WAWANCARA

Nama : Alexandra Vanda Sanderiana

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 tahun

Id Instagram : @vandasanderia

T	Kalu boleh tau aplikasi media sosial apa aja yang aktif di smartphone anda?
J	Kalo yang sering aku gunain itu ada instagram, twitter, sama youtube
T	Kalo yang paling sering digunakan?
J	Instagram sama twitter
T	Sejak kapan anda mulai menggunakan aplikasi instagram?
J	Postingan aku yang paling awal itu tahun 2014, berarti itu aku umur 14 tahun hehehe
T	Apa yang membuat anda akhirnya membuat akun instagram?
J	Yang pertama karena emang banyak temen yang pakai, terus waktu itu juga booming kan, jadi aku coba ikutin tren yang ada waktu itu
T	Seberapa sering anda menggunakan instagram dalam kehidupan sehari-hari?
J	Dulu sering banget, kayak apa apa buka instagram, kalo sekarang intensitasnya lebih berkurang sih
T	Diwaktu kapan aja anda bermain instagram?
J	Dulu itu aku main instagram waktu bangun tidur, kayaknya hampir setiap waktu sih, owh kalo dulu pas SMA kan ngga boleh bawa hp jadi pagi bangun buka instagram terus sepulang sekolah juga buka, pokoknya lihat instagram terus sampai malem
T	Dalam sehari itu kira kira bisa menghabiskan waktu berapa lama untuk bermain instagram?
J	Sehari itu bisa 6 sampai 8 jam itu dulu, kalo sekarang mungkin sekitar 3

	sampai 4 jam an
T	Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?
J	Ehh apa ya, rekreasi kayak menghibur diri gitu, entertaint, terus juga nyari informasi kan banyak tuh kayak berita yang di upload di instagram, karna aku jujur kurang tertarik kalo baca berita dari web nya langsung, jadi aku lebih prepare ke instagram sih buat nyari nyari berita.
T	Selama menggunakan Instagram konten konten macam apa aja yang sering anda unggah ke instagram?
J	Oke kalo story itu biasanya ya kayak kegiatan sehari hari sih, misalakan ada yang menarik gitu aku post, hal hal lucu atau apalah gitu. Terus kalo di feeds paling aku ngupload kegiatan yang menurut aku berkesan, jadi aku nantinya bisa nginget moment moment itu sih, jadi pas ngescrol scrol ow jadi inget dulu pernah ada di moment ini. Tapi misalkan sekali waktu aku pingin post selfie ya aku post selfie hahaha dan emang ngga ada tujuan apa pa sih cuam pingin nge post aja
T	Konten konten macam apa aja yang sering kamu lihat di instagram?
J	Kalo dari story sih kita kan ngga pernah tau ya karan kita swipe swipe gitu ya jadi konten dari temen temenku ya kurang lebih sama sih dengan apa yang aku upload, kayak kegiatan sehari hari mereka, kuliah jalan jalan dan segala macam
T	Bagaimana pandangan anda terhadap konten konten yang ada dan sering anda lihat secara umum?
J	Kalo menurutku dari kontenku sendiri ya, aku tu dulu kayaknya lebih sering kayak ngupload dan bikin story segala macam dan seiring berjalannya waktu aku ngerasa kayaknya itu ngga perlu buat diupload, kadang tu malah bisa jadi show off atau berlebihan gitu, nah itu juga yang ngebuat aku jadi insecure kayak aku takut orang orang menilai aku berlebihan atau alay lah gitu jadi aku mulai mengendalikan apa yang aku post, karena menurut aku ngga semua hal tentang diri kita tu

	<p>harus orang lain tau gitu lho kan ,kita juga punya privasi. Kalo pandanganku tentang orang lain menurut aku wajar wajar aja sih, kan kalo orang lain mau ngepost apapun kan tergantung kemauannya dia kan.</p>
T	<p>Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram? Jika ada konten konten yang semacam apa?</p>
J	<p>Aku ngga tau sih ini konten yang ngga aku suka atau aku iri, Cuma aku kadang itu suka merasa kurang begitu sama orang yang ngepost kemesraan yang begitu wah sama pasangannya, kayak psa makan atau jalan gitu yang ngga sewajarnya kan ada aja pasti.</p>
T	<p>Mengapa anda kurang menyukai konten konten tersebut?</p>
J	<p>Karna menurut aku ya itu kan hubungan kayak gitu ngga harus diumbar tapi kalo mereka melakukan hal itu ya ngga masalah sebenarnya cuma jangan jadi konsumsi publik, krana bisa nimbulin banyak penilaian dari temen temennya, apalagi kalo sosmednya ngga di private bisa dilihat lebih banyak orang lagi jadi bikin orang ngejulidin dia gitu kan kasihan.</p>
T	<p>Bagaimana perasaan anda ketika melihat konten konten yang anda kurang sukai tersebut?</p>
J	<p>Ya ngerasa kayak apaan sih cringe banget, kalo ngga selama ini semisalkan ada yang ngepost mukanya dia gitu aku juga kurang suka.</p>
T	<p>Apakah juga timbul perasaan negatif saat melihat konte konten negatif tersebut? Boleh diceritakan?</p>
J	<p>Ahh oke ada, misal ni ada temen aku yang emang cantik gitu, kayaknya semua orang juga bakal ngakuin kalo dia cantik, terus dia suka ngepost story atau di feeds gitu nah aku kadan ngerasa kayak wahh kok bisa ya punya muka cantik, terus muncul rasa cemas dalam diri aku kayak gimana bisa aku dapet cowok kalo misalkan aku gini gini doang bukan kayak temen temen aku gitu yang lebih dari segala sisi kalo dibandingin sama aku, akhirnya aku jadi ngejelek jelek in diri aku sendiri, terus kalo misalkan ada temen aku yang udah mulai ngebuka usaha dan pujit</p>

	Tuhan mereka juga bisa ngembangin usahanya terus aku kayak mulai berkaca ke diri aku apa sih yang udah aku lakuin sejauh ini, kayak aku belum punya apa apa ngerasa ngga banget lah. Jadi kayak ngebanding bandingin diri aku ke mereka , padahal ya mereka ngga salah
T	Apakah perasaan negatif yang muncul tersebut mempengaruhi kehidupan anda sehari hari? Dalam hal apa saja? Boleh diceritakan?
J	Iya, kayak yang masalah fisik gitu aku jadi kayak lebih ngerawat diri, ngatur pola makan, biar lebih better gitu, terus kalo yang lihat mereka ereka sudah sukses di usi muda aku jadi kayak kepingin dapet perusahaan yang bisa jadi batu loncatan buat aku sukses nantinya, biar bisa lebih dari mereka.
T	Bagaimana cara anda menanggapi perasaan negatif tersebut?
J	Awalnya kan aku ngga ngerasa kalo itu toxic ya, kayak itu hal yang wajar wajar aja, tapi makin kesini aku makin ngerasa itu tu jadi bayang bayang gitu lho karena aku selalu meng compare dengan mereka, aku jadi mikir unruk mendapatkan sesuatu itu karna aku merasa tersaingi bukan karena emang karna kebahagiaan diri aku, jadi aku mulai kayak mikir kalo hal hal itu tu ngga harus kamu capai gitu. Terus berdoa biar makin deket sama Tuhan. Terus juga suka nonton video video yang menginfluence gitu dan ternyata emang kehidupan itu tidak mudah dan nge compare in diri itu tidak baik dan makin tau lah mana yang baik dan engga.
T	Berarti cara itu bisa dibilang dengan melakukan detoksifikasi instargram juga ya? Nah kalo menurut anda detoksifikasi instagram itu seperti apa?
J	Owh iya itu juga kayak aku jadi menarik diri dari sosmed, kita menarik diri buat menghindari konten konten yang membuat kita sensitif gitu, kayak memberikan jarak, dan mengurangi penggunaannya
T	Kenapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan perasaan negatif tadi?

J	Karena aku ngerasain hal hal yang kurang baik di hidupku dan sudah saaatnya aku harus merubah pola pikirku dan salah satu cara yang bisa kau lakuin yaitu dengan aku mengurangi intensitas penggunaan media sosial, instagram sih lebih tepatnya, karna instagram itu kayaknya yang paling mempengaruhi pola pikir aku di kehidupan nyata.
T	Berapa lama anda melakukan detoksifikasi instagram?
J	Pertama aku sekitar 2 minggu terus karna harus ngupload kegiatan kampus gitu akhirnya buka lagi kan, terus habis itu aku lebih kayak uninstall instal lagi gitu terus kalo emang pingin ngepost ya aku instal lagi gitu, sebenarnya ngga bisa diakumulasiin gitu sih, tapi paling lama kayaknya hampir 2 bulan an
T	Bagaimana cara anda melakukan detoksifikasi instagram?
J	Kalo aku deactive, kalo Cuma logout jadi pingin log in lagi, aku juga nge uninstall biar ngga ada aplikasinya
T	Apakah ada hambatan dalam melakukan detoksifikasi instagram?
J	Pastilah, kayak kadang aku tu pingin kayak ngepost aja kayak biar aku dianggap tetep ada gitu, cuma aku juga ngga pingin ngelihat postingan temen temen aku, jadi aku kadang ngepost story tapi langsung keluar lagi, kadang ada temen aku yang ngebales in story aku jadi kadang ngga langsung aku bales karna langsung keluar tadi.
T	Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram? Jika iya boleh diceritakan apa yang anda rasakan atau alami jika merasa berhasil?
J	Aku pribadi ngga tau ya aku berhasil atau engga buat detox instagram, Cuma menurut aku kayak ada beberapa hal yang aku takuti sebelumnya udah mulai berkurang gitu jadi kayak aku sekarag lebih menyelami kehidupan aku yang sebagaimana mestinya, aku jadi ngga ngebanding bandingkan diri aku sama orang lain, terus aku ngearas melalut detox ini aku jadi ngga candu sama instagram. Aku lebih tenang lebih damai, aku jadi ngga gampang mengomentari kehidupan orang lain jadi ngga

	dosa kan. Aku juga nge mute story orang, karna aku ngga sesuai dengan apa yang dia upload. Kesimpulannya sih aku ngerasa belum sepenuhnya berhasil.
T	Apa yang membuat anda merasa belum berhasil sepenuhnya?
J	Ya karena indikator menurut aku kalo berhasil itu kalo aku bisa ngga gunain instagram berhari hari, nah sekarang kadang kadang masih buka tapi intensitasnya udah berkurang walaupun bukanya paling cuma buat nge post, bikin story, makanaya jadai belum bisa lepas sepenuhnya
T	Boleh diceritakan bagaimana perasaan anda saat atau setelah melakukan detoksifikasi instagram?
J	Yang aku rasain ternyata dengan pegalaman sekarang, ya hidup ngga ada apa apa masih tetep hidup hidup aja, masih tetep happy, masih bisa buka sosmed lain yang lebih punya positive vibes kayak twitter kan ngga terlalu banyak yang show off, jadi lebih bisa lihat orang dari sosmed lain banyak orang yang ternyata lebih kritis
T	Apakah anda mengalami perubahan perasaan setelah melakukan detoksifikasi instagram?
J	Pertama dulu sering ngejudid kayak ngurusin hidup orang, sekarang kalo ada temen temen yang ngomongin ornag dari sosial media aku langsung udah lah ngga usah ngurusin mereka”. Terus kayak misalkan teen aku lagi ngerasa insecure, aku juga coba ngasih pandangan kalo orang juga punya porsinya masing masing, malah aku jadi motivasi temen temen aku, yang penting masih ada usaha buat ngelawan diri sendiri.
T	Bagaimana kehidupan sehari hari anda setelah melakukan detoksifikasi instagram?
J	Sekarang jadi lebih banyak aktivitas, terus udah ngga gampang ke trigger buat bua hape, lebih cepet dan fokus dalam ngerjain tugas
T	Apakah anda kembali menggunakan instagram setelah melakukan detoksifikasi?

J	Ehh iyaa
T	Apa yang membuat anda kembali menggunakan instagram?
J	Yang pertama tadi karna pingin tetap dainggap ada dan aku juga pingin tau kegiatan temen temenku biar bisa tetep keep in touch
T	Apakah anda menyarankan orang lain utnuk melakukan detoksifikasi instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa?
J	Iya
T	Mengapa?
J	Karna instagram itu bisa buat kita jadi orang yang toxic gitu lhoo, pingin sharing ke temen temen aku kalo banyak hal itu ngga harus di share ke depan orang orang, aku juga udah mulai bilang sih ke temen temen aku yang lagi stress atau insecure gtu buat pelan pelan coba lepas dari instagram sebentar, dan beberapa temenku juga nglakuin itu juga tapi masih kayak aku gini lah fasenya masih kadang buka buka instagram.

TRANSKRIP WAWANCARA

Nama : Maria Alexandra Iskandar

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 22 tahun

Id Instagram : @alexandra_alessa

T	Kalu boleh tau aplikasi media sosial apa aja yang aktif di smartphone anda?
J	Ada instagram, ada twitter, ada youtube, linked in sama facebook mungkin
T	Kalo yang paling sering digunakan?
J	Instagram
T	Sejak kapan anda mulai menggunakan aplikasi instagram?
J	Sejak tahun kayaknya tahun 2012 smp kelas 2 naik ke kelas 3
T	Apa yang membuat anda akhirnya membuat akun instagram?
J	Waktu itu bikin instagram karena temen temen yang lain pada punya instagram, terus temen temen bilang Ale kok ngga bikin instagram?, jadi ikutan deh bikin instagram
T	Seberapa sering anda menggunakan instagram dalam kehidupan sehari hari?
J	Kalo main instagram itu sehari mungkin bisa main sekitar 3 jam
T	Diwaktu kapan aja anda bermain instagram?
J	3 jam itu sih biasanya di waktu belum siang hari tapi menuju siang kayak jam jam sebelum makan siang gitu, terus sore habis pulang kerja.
T	Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?
J	Ehh waktu pertama kali bikin sih main instagram itu bener bener buat kayak sahring foto sama temen temen, terus buat ngobrol sama temen, terus lama lam jadi platform kayak show off gitu ya, tapi setelah detox ini aku aktif di instagram lagi, karena sebagai aktivis lingkungan jadi

	aku sekarang gunain instagram ini sebagai platform ku untuk menyuaraka concernku terhadap isu isu krisis iklim.
T	Selama menggunakan Instagram konten konten macam apa aja yang sering anda unggah ke instagram?
J	Kalo dulu konten yang aku unggah pokoknya seputar kegiatan sehari hariku ya jadi lagi pergi makan dimana nihh, atau lagi liburan dimana, tapi setelah detox, aku sekarang pake instagram betul betul buat menyapaikan informasi mengenai apakah ada isu baru, apakah ada insight yang aku temukan dari pertemuan dengan komunitas lain, atau ada kampanye yang aku lakukan
T	Konten konten macam apa aja yang sering kamu lihat di instagram?
J	Ada 2 yang sering aku lihat, 1 konten tentang krisis iklim lingkungan, karna aku lebih banyak follow akun komunitas lingkungan maka yang pertama aku lihat yang itu, yang kedua konten humor jadi kayak akun meme kayak model 9gag basically akun entertainment, kalo dulu ya kayak kegiatan kegiatan gitu jujur aku dari 2017 sampai 2019 aku jujur jarang ngelihat posting postingan gitu, kalo dulu banget ya ngelihatnya kayak mereka lagi kemana, atau lagi paada ngapain gitu gitu.
T	Bagaimana pandangan anda terhadap konten konten yang ada dan sering anda lihat secara umum?
J	Menurutku there is a good side and a bad side, for meaku melihat whic a lot of a good sides yang muncul, terutama karena kau membatasi diriku untuk betul betul memperhatikan apa yang akan menyehatkan aku, jadi memperhatikan isu isu dari komunitas, and it can be usefull and informative, karena faster ya dibanding aku harus cari di google lah atau buka portal berita mana, instagram ini tu very fast, dan informasinya selalu update every secon apalagi dengan adanya story. The bad side is karan dia sangat cepat juga, itu banyak apa ya bisa jadi miss leading, atau miss komunikasi, atau karan saking cepatnya they

	dont think if they wanna post.
T	Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram? Jika ada konten konten yang semacam apa?
J	Banyak banget, sebelum detox tu aku bener bener merasa overwhelm dengan informasi yang beredar di feeds ku. Orang itu bisa membuat postingan seolah olah sempurna banget, dan smeua orang melakukan seua itu, dan sedangkan waktu itu aku ada di posisi sedang melakukan perubahan dalam hidup yang cukup drastis dan dalam proses mengolah banyak hal sehingga, melihat orang orang yang seolah olah mereka hidupnya sempurna sekali itu sangat melelahkan dan punya efek negatif terhadap aku terus makanya aku memeutuskan untuk detox sama sekali, 3 bulan aku uninstall, dan setelah melewati proses panjang itu aku menyadari kalo mereka ya ngga perfect perfect amat kok, kayak settingan jadi orang tu mau makan emang ditata dulu supaya rapi baru difoto. Dan setelah aku main instagram pun aku merasa this is no longer a usefull for me karena kayak ngga punya dampak positif waktu itu
T	Apakah juga timbul perasaan negatif saat melihat konte konten negatif tersebut? Boleh diceritakan?
J	Ada, jealousy atau iri jadi kayak merasa kok hidup lo enak banget sih, hidup gua ngga enak. Kedua insecure, kayak kok gini yaa, kok aku cuman gini aja ya, lalu yang ketiga muak kayak apaan sih bosen tau ngelihat kayak gituan, emang lu beneran kayak gitu mungkin itu sih prasaan yang aku alami.
T	Apakah perasaan negatif yang muncul tersebut mempengaruhi kehidupan anda sehari hari? Dalam hal apa saja? Boleh diceritakan?
J	Ehh rasanya sangat mempengaruhi, kayak bisa bener bener di satu titik aku bisa terpengaruh karena postingan seseorang, teruatam kalo orang itu punya relasi dengan masa lalu ku, karena saat itu kan aku baru mengalami transisi hidup yang cukup krusial sehingga melihat postingan seseorang dari masa lalu, atau komunitas dari masa lalu itu

	<p>membuat semua emosi itu muncul sampai aku tidak bisa mengolah atau ngga bisa bertindak apa yang aku pikir. Kalo aktivitas itu ketika teringat aja sih, ketika aku lihat psotingan orang yang aku kenal aku itu sampai ngga bisa bangun, bangun aja ngga bisa apalagi kuliah ya kan.</p> <p>Berangkat kuliah dengan perasaan yang hampa, kosong jadi sangat ber efek buat aku waktu itu</p>
T	Bagaimana cara anda menanggapi perasaan negatif tersebut?
J	Untungnya aku terpaksa terseret harus ke kampus ya, jadi kalo dikampus untungnya ketemu temen lalu harus masuk kelas juga kan jadi escapenya ya itu, tapi lama lama aku juga ngga kuat kalo harus begitu terus terus an akhirnya aku uninstall sama sekali itu instagram supaya ngga per;lu lihat lihat sampai aku bisa menata lagi perasaanku
T	Berarti cara itu bisa dibilang dengan melakukan detoksifikasi instargram juga ya? Nah kalo menurut anda detoksifikasi instagram itu seperti apa?
J	Iyapp, aku ngomongnya berdasarkan pengalamanku ya menurutku detox instagram itu betul betul mengambil jarak dari yang namanya instagram ini dengan cara sama sekali ngga buka dengan bener benr uninstall, tapi detox itu ngga berhenti disitu aja karena setelah aku aktifin kembali pun hal itu ngga sepenuhnya menghilangkan perasaan negatif, sampai aku menemukan bahwa instagram ini bisa jadi tools yang positif dari pada yang aku lihat sebelumnya. So buat aku detox instagram itu adalah seluruh proses itu ngga Cuma berhenti main instagram tapi sampai menemukan bahwa instagram ini bisa jadi alat yang efektif dan positif.
T	Kenapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan perasaan negatif tadi?
J	Waktu itu aku ngerasa kalo itu adalah jalan yang paling baik dan mudah untuk dilakukan
T	Berapa lama anda melakukan detoksifikasi instagram?

J	3 bulan ya kalo yang sama sekali ngga main instagram, buka pun engga kayak bener bener ngga punya gitu
T	Bagaimana cara anda melakukan detoksifikasi instagram?
J	Uninstall itu selama 3 bulan ngga buka sama sekali bahkan pegang hp itu engga
T	Apakah ada hambatan dalam melakukan detoksifikasi instagram?
J	Buat aku sih waktu itu,karna buat membenahi proses hidupku maka instagram jadi prioritas nomer satu sih kayaknya, so ngga ada sama sekali hambatannya
T	Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram?
J	Ehmm aku merasa da kemajuan yang positif dari detoxku dan kemajuan ini memang engga 100 persen sempurna, tapi berbuah baik sehingga buat aku berhasil
T	Apa yang membuat anda rasakasn kalo detoksifikasi ini berhasil?
J	Yang membuat aku merasa berhasil itu karena aku bisa melihat instagram dari sudut pandang yang berbeda, dari sisi yang lebih positif, dan buat aku itu melegakan juga ya, kayak this is a good tools this is a good communication tools that i can do to share my concern. Kalo ya membuat aku merasa belum 100 persen berhasil itu karena yang namanya sifat alami manusia, jadi kayak perasaan negatif itu kadang masih muncul, jadiaku merasa kayak instagram ini masih menjadi tuan ku kadang kadang.
T	Boleh diceritakan bagaimana perasaan anda saat atau setelah melakukan detoksifikasi instagram?
J	Perasaannya jauh lebih baik dan merasa jauh lebih siap untuk melihat instagram dari cara yang berbeda dan merasa lebih siap untuk menghadapi perasaan apapun yang muncul dari bermain instagram
T	Bagaimana kehidupan sehari hari anda setelah melakukan detoksifikasi instagram?
J	Sekarang jauh lebih positif dan lebih nyaman untuk menggunakan

	instagram
T	Apakah anda kembali menggunakan instagram setelah melakukan detoksifikasi?
J	Iyaa
T	Apa yang membuat anda kembali menggunakan instagram?
J	Instagram jadi platform baruku untuk menyuarakan keresahanku tentang lingkungan
T	Apakah anda menyarankan orang lain untuk melakukan detoksifikasi instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa?
J	Iya
T	Mengapa?
J	Kalo balik ke detox menurutku jadi proses menemukan instagram ini dari sisi yang lebih positif bagi masing masing orang ya karena positifnya tiap orang itu kan beda beda. Menurutka sangat penting buat nglakuin detox supaya instagram tidak jadi di tuan kan tapi kita yang bisa betul betul menggunakan instagram untuk membuat hidup kita menjadi lebih baik, bukan terus menggunakan instagram sebagai pelarian lah atau sebagai saran entertainment doang, jadi betul betul melihat instagram ini sebagai positive tools dan itu buat aku prosesnya namanya detox instagram.

TRANSKRIP WAWANCARA

Nama : Dio Putra Pratama

Jenis Kelamin : Laki laki

Usia : 22 tahun

Id Instagram : @glowinthedorks

T	Aplikasi media sosial apa aja yang aktif di smartphone anda?
J	Instagram sama twitter, youtube iya tapi pasif
T	Kalo yang paling sering digunakan?
J	Twitter sih, instagram sekarang juga sering Cuma durasinya paling lama ya twitter
T	Sejak kapan anda mulai menggunakan aplikasi instagram?
J	Aku ngga tau pasti Cuma mungkin sekitar tahun 2012 atau 2013.
T	Apa yang membuat anda akhirnya membuat akun instagram?
J	Yang jelas pada waktu itu mainstreamnya kan orang-orang dari twitter, terus muncul platform media sosial baru instagram yang mana basicnya lebih ke foto karena udah mulai rame jadi kayak ikut-ikutan aja sih
T	Seberapa sering anda menggunakan instagram dalam kehidupan sehari-hari?
J	Ngga bisa disamain dulu sama sekarang sih, kalo dulu tu kayak benar-benar freak banget kayak 3 sampai 5 jam, kalo sekarang tu dah mulai ngurangin sih, sekarang tu kan ada fitur buat ngasih batas waktu buat main instagram, nah itu aku limit in jadi satu setengah jam, setelah ada notif aku mulai bisa manage waktunya.
T	Di waktu kapan aja anda bermain instagram?
J	Waktu lagi break sih, break kuliah, break sekolah gitu, kalo pas jaman sekolah mungkin malem ya karna kan sarian ngga megang hp, tapi kalo sekarang karna jadwalnya lebih tentative bisa kapan aja.
T	Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?

J	Ehmmm kalo sekarang lebih variatif, fungsi utamanya kan sebenarnya buat sosialisasi nah tapi kalo sekarang itu buat entertainment misalnya aku ngelihat akun akun publik figur dan <i>onlineshop</i> , kalo dulu Cuma sosialisais kayak share foto share aktivitas.
T	Selama menggunakan Instagram konten konten macam apa aja yang sering anda unggah ke instagram?
J	Kalo dulu aku itu suka banget ngupload story tentang makanan, misalnya kayak aku makan apa dimana terus update tentang lokasi juga sering, kalo sekarang yang aku share lebih sesuai mood, karena kan sekarang fiturnya lebih canggih kan kayak apa yang sekarang kita tonton di netflix kita dengerin di spotify, nah itu yang leih sering aku share sih ketimbang aku share lokasi atau makanan
T	Mengapa konten konten yang seperti itu yang anda unggah?
J	Mungkintujuan aslinya kayak ngga ada, yang jelas dari usia kan makin dewasa jadi kayak jangan pamer pamer tentang makanan, dan bisa di kontrol, dulu sih tujuan utamanya buat eksis hahah, kalo sekarang pingin share yang aku rasain lebih ke feeling gitu, karena kalo dulu mau sharing juga beda karena instagramku yang dulu kan followernya lebih banyak tapi kalo sekarang karena lebih sedikt jadi bisa share hal yang personal jadi bisa share ke temen temen terdekat.
T	Konten konten macam apa aja yang sering kamu lihat di instagram?
J	Yang pertama dari following dari temen temen terdekat, yang kedua dari publik figur, aku kan suka ngikutin serial tv gitu nah aku biasa suka nge stalk artis artisnya gitu, pingin tau lebih dekat tentang artinya itu main dimana aja, kalo dari tementemnku biasanya yang aku lihat kegiatan mereka sehari hari
T	Bagaimana pandangan anda terhadap konten konten yang ada dan sering anda lihat secara umum?
J	Karena sekarang aku lebih selektif dalam memilih following dan follower jadi menurut aku konten kontennya udah bagus sih, karena toh

	ketika aku ngga suka aku pasti bakal berhenti nge follow mereka.
T	Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram? Jika ada konten konten yang semacam apa?
J	Di explore tu aku serig ngelihat gossip gossip gitu nah aku kurang suka, terus ada fitur im not interested with this post tu nah aku juga gunain itu buat konten konten kayak gitu
T	Bagaimana perasaan anda ketika melihat konten konten yang anda kurang sukai tersebut?
J	Ya risih kan, beberapa juga aku reprot gitu kan
T	Apakah juga timbul perasaan negatif saat melihat konte konten negatif tersebut? Boleh diceritakan?
J	Iyaaa risih gitu insecure juga, aku risih itu kalo ada temenku yang ngupload video titik tok ke instagram, nah kalo ngelihat itu kan kayak aneh gitu yaterus timbul perasaan apa tak unfollow aja ya
T	Apakah perasaan negatif yang muncul tersebut mempengaruhi kehidupan anda sehari hari? Dalam hal apa saja? Boleh diceritakan?
J	Engga sampe sih, mood iya mungkin tapi kalo sampe aktivitas kayaknya engga sih
T	Bagaimana cara anda menanggapi perasaan negatif tersebut?
J	Biasanya aku mencoba mengurangi waktu buat ngecek instagram, kedua kadang aku mute atau post nya orang orang biar aku ngga lihat konten konten dari orang ini.
T	Berarti cara itu bisa dibilang dengan melakukan detoksifikasi instargram juga ya? Nah kalo menurut anda detoksifikasi instagram itu seperti apa?
J	Nahh iya itu juga nglakuin detox itu yang bener bener parah berarti, maksudnya tahap tahap paling atasnya. Detox tu menurut aku pertama bisa dilakuin kayak aku tadi dengan set alarm buat membatasi durasi penggunaan, kedua sign out, setidaknya kun kita ngga akti gitu, yang ketiga ya deactive instagram itu

T	Kenapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan perasaan negatif tadi?
J	Karena aku sempet mikir kao udah bener bener parah ketika aku nyoba cara lain kayak nyari aktivitas ada beberapa masa kesibukanku itu ngga cukup bisa buat bikin aku ngga buka instagram ya akhirnya tetep buka lagi. Jadi pad akhirnya memutuskan detox
T	Berapa lama anda melakukan detoksifikasi instagram?
J	Seingetku tu sekitar 3 bulan an
T	Bagaimana cara anda melakukan detoksifikasi instagram tersebut?
J	Yang 3 bulan itu aku deactivated sih yang paling parah, aku ngga main sama sekali bahkan aku juga ganti akun habis itu.
T	Apa yang membuat anda hingga mengganti akun setelah detox tersebut?
J	Karena ada beberapa hal kan yang bikin aku harus punya akun instagram, kayak misalnya untuk keperluan kuliah, waltu itu kan aku ikut pertukara pelajar, nah dari situ aku harus buka media sosial, kayak ada beberapa penelitian yang harus aku cari datanya jugalwat instagram jadi mau ngga mau aku akhirnya bikin akun baru
T	Apakah ada hambatan dalam melakukan detoksifikasi instagram?
J	Lebih di awal awla sih karna kan aku belum biasa gitu kan, kayak pingin ngecek kegiatan temen temen aku tapi seiring dengan berjalannya waktu udah mulai terbiasa sih
T	Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram? Jika iya boleh diceritakan apa yang anda rasakan atau alami jika merasa berhasil?
J	Menurutku cukup berhasil sih dan perasaannya itu lebih tenang, ngga impulsif, ngga gelisah, lebihtenang sih pada intinya
T	Boleh diceritakan bagaimana perasaan anda saat atau setelah melakukan detoksifikasi instagram?
J	Awal awal detox tu pasti berat kan kayak kita harus menahan menahan

	<p>buat main instagram, pada awalnya tau keseharian orang terus jadi ngga pernah tau. Nah terus pada akhirnya ketika udah mulai membiasakan diri justru mulai lebih produktif, karena kan banyak waktu yang terbuang sia sia karena main instagram, terus perasaan juga lebih tenang. Menurutku selama aku main instagram aku merasa harus memenuhi ekspektasi orang, kayak sekarang lagi tren apa nih terus kita harus ngikutin, contoh simple nya kayak ada cafe baru dan orang orang pada kesitu terus bikin aku penasaran dan pingin kesitu juga, nah itu kan juga bisa jadi toxic ya karna jadi aku harus menyamai mainstreaan orang orang pada waktu itu, nah dengan ngga main instagram aku jadi ngga harus ngikutin orang orang pada ngapain. Dari situ aku ngga perlu lagi melakukan hal hal toxic semacam iitu, jadi lebih teang sih ngga pusing mikirin itu.</p>
T	Apakah anda mengalami perubahan perasaan setelah melakukan detoksifikasi instagram?
J	Sangat berubah, karena aku kan juga ganti akun nah di akun ini aku uga sangat sangta selektif buat milih orang orang yang ngefollow aku atau aku ngefollow dia, bener bener orang terdekat dan yang kasih influence positif ke aku, nah dari situ outputnya juga jadi lebih bagus, main instagramnya juga lebih positif, keluaranya juga lebih sehat, lebih personal, jadi bisa memanfaatkan sosial media jadi semestinya sosial media itu dibuat yaitu buat bersosialisasi dengan teman teman kita.
T	Apakah anda kembali menggunakan instagram setelah melakukan detoksifikasi?
J	Iyaa
T	Apa yang membuat anda kembali menggunakan instagram?
J	Selain buat keperluan keperluan tadi juga biar up to date aja, up to date nya jug dengan hal yang lebih sehat, tau informasi secara lebih luas dan yang aku pingini juga.
T	Apakah anda menyarankan orang lain utnuk melakukan detoksifikasi

	instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa?
J	Iya aku menyarankan sangat menyarankan
T	Mengapa?
J	Karna kamu jadi lebih tau hidup tanpa instagram itu jadi lebih bisa membandingkan gitu lho sbenernya kamu bisa lebih baik dengan atau tanpa instagram , nah dari situ kan kamu bisa menilai kalo memang kamu lebih baik pake itu tu apa hal hal yang harus diperbaiki dengan caara pemakaian kamu, orang orang yang kamu follow atau yangnge follow kamu atau dengan membatasi durasi kalo emang detox itu kamu lebih baik dengan ngga main instagram ya go for it.

TRANSKRIP WAWANCARA

Nama : Audrey Novaris Fernandes

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 tahun

Id Instagram : @audreynovaris

T	Aplikasi media sosial apa aja yang aktif di smartphone anda?
J	Yang pertama aku aktif di twitter, yang kedua aku aktif di instagram, dan chat aku aktif di line sama whatsapp
T	Kalo yang paling sering digunakan?
J	Kalo media sosial aku paling aktif di twitter
T	Sejak kapan anda mulai menggunakan aplikasi instagram?
J	Main mainnya itu sekitar lulus smp itu 2015 atau 2016 kayaknya
T	Apa yang membuat anda akhirnya membuat akun instagram?
J	Waktu itu semua teman-teman ku punya, jadi aku ngerasa kayak kok aku ngga punya sendiri, ngga gaul banget kan, akhirnya yaudahlah bikin dibikin sama temenku. Awalnya aku ngga suka ih apaan sih kan instagram ngupload foto gitu yaa tapi akhirnya tersu dibikin sama temenku
T	Seberapa sering anda menggunakan instagram dalam kehidupan sehari-hari?
J	Sehari mungkin aku akses instagram 3 sampai 5 kali, terus sekali akses itu bisa sekitar sepuluh menit gitu, ngga nyampe sejam. Tapi ada fasenya sih kalo lagi pingin ya bisa lama juga sih, tapi keseringannya ya 30 sampai 50 menit
T	Di waktu kapan aja anda bermain instagram?
J	Biasanya siang-siang sih atau sore gitu, pas orang-orang tu seharian tu sudah update aku kayak nungguin biar bisa lihat sekaligus gitu.
T	Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?

J	Lebih ke kebutuhan sosial gitu ngga sih, sekarang tu society kayaknya force me to own it gitu apalagi yabg banyak digunain sama orang orang gitu, atau untuk keperluan eksistensi gitu sih paling gampangnya, buat tugas tugas kepanitiaan, organisasi dan sebagainya.
T	Selama menggunakan Instagram konten konten macam apa aja yang sering anda unggah ke instagram?
J	Kalo di feed itu pasti tentang jalan jalan sih, jadi kayak kehidupan pribadi. Kalo di story biasanya yang aku upload 60 persen kehidupan sehari hari, 40 persen tugas tugas kepanitiaan atau organisasi dan keperluan lainnya
T	Konten konten macam apa aja yang sering kamu lihat di instagram?
J	Kalo dari timeline itu ada yang share kehidupan pribadi juga, tapi banyak juga yang jualan atau paid promote tu banyak banget juga, yang endorse gitu juga banyak
T	Bagaimana pandangan anda terhadap konten konten yang ada dan sering anda lihat secara umum?
J	Aku sebenarnya agak terganggu gitu ya sama paidpromote dan sejenisnya, aku juga jarang buka instaagram ya karena itu salah satunya males aja. Banyak yang ngga penting, jatuhnya tu adi memanfaatkan kita kalo akun temen temen kita yang jualan
T	Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram? Jika ada konten konten yang semacam apa?
J	Ada kak, kayak konten konten tik tok yang diupload di instagram, kayak agak cringe gitu, dan paid promote dan sebagainya itu
T	Mengapa anda kurang menyukai konten konten tersebut?
J	Ya aneh aja, masa aku disuruh nonton orang joget, ya ngga papa sih Cuma kadang kalo sekali ngeshare bisa 5 gitu, ya jadi males aja ngeliatinnya
T	Bagaimana perasaan anda ketika melihat konten konten yang anda kurang sukai tersebut?

J	Agak terganggu, bikin kesel jadi males buka instagram
T	Apakah juga timbul perasaan negatif saat melihat konten konten negatif tersebut? Boleh diceritakan?
J	Ya itu tadi sih lebih ke banyak sebelumnya ketika melihat konten konten seperti itu
T	Apakah perasaan negatif yang muncul tersebut mempengaruhi kehidupan anda sehari hari? Dalam hal apa saja? Boleh diceritakan?
J	Engga sih kayaknya kalo sebel gitu, tetep biasa aja, Cuma sebel kalo dia ngupload tiktok banyak gitu
T	Bagaimana cara anda menanggapi perasaan negatif tersebut?
J	Aaku lebih ke akunya sendiri sih kayak langsung skip aja
T	Apakah anda melakukan detoksifikasi instargram juga untuk mengatasi permasalahan seperti itu? Atau alasan apa yang membuat anda melakukan detox?
J	Iya kayaknya, aku detox tu karena ada alesan juga sih sebenarnya
T	Boleh diceritakan?
J	Jadi tu aku detox gara gara waktu itu pas akhir semester ternyata nilaiku jelek gitu, terus aku jadi ngelihat orang orang happy kok aku kesel, dari pada aku makin kesel padahal juga bukan salah mereka, jadi aku hapus instagram atau deactive, sebenarnya ini ngga berhubungan sama tik tok tik tok itu sih. Jadi aku detox tu lebih karena diri aku sendiri sih bukan karena orang lain. Ketika lihat orang lagi happy kayak ngga ada beban, padahal aku lagi ngerasa beban banget karena nilai aku jelek.
T	Bagaimana perasaan anda ketika melihat atau mengalami hal itu?
J	Sedih sih rasanya
T	Apakah perasaan tersebut juga mempengaruhi kehidupan sehari hari anda?
J	Iya rasanya, bahkan pernah sampai nangis gitu dan sebel banget sama instagram maka akhirnya sempet habis deactive terus aku hapus gitu instagramnya dari hp

T	Berapa lama anda melakukan detoksifikasi instagram?
J	Kemarin itu aku habis lihat tanggalan di instagram, ada satu bulan atau satu bulan lebih malahan, dari tanggal 27 desember sampai tanggal 10. Itu aku bener bener ngga buka instagram sama sekali bahkan second accoun ku pun juga aku hapus
T	Kenapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan perasaan negatif tadi?
J	Karena mungkin aku produktifnya di handphone ya, dan instagram emang kayak buat kasarnya pamer gitu kali ya. Yang paling banyak pamer dibanding yang lain yaudah lebih baik keluar aja ngga usah neglihat lihat lagi
T	Apakah ada hambatan dalam melakukan detoksifikasi instagram?
J	Hmm ngga ada sih, ehh ada kayaknya aku gara gara pingin upload foto, owh kayaknya aku aktif lagi tu gara gara upload story deh, karena itu aku habis liburan kan, biasanya kan pamer ya, dan aku saatny juga pamer hahaha dan aku mungkin juga lebih menerima juga, karena udah banyak support yaudah lah nilai kan bisa diperbaiki.
T	Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram? Jika iya boleh diceritakan apa yang anda rasakan atau alami jika merasa berhasil?
J	Hmmm gimana ya
T	Mungkin untuk membantu menjawabnya kalo menurut anda detoksifikasi instagram itu apa?
J	Detox itu ngga main instagram, soalnya kan instagram ngga bisa aku atur, jadi aku yang mengatur diri ku sendiri
T	Dari pengertian itu apakah anda merasa berhasil dalam melakukan detoksifikasi instagram?
J	Berhasil, karena pada saat itu aku ngga tambah sedih dan sudah bisa mengatasi ketika hal itu datang lagi
T	Boleh diceritakan bagaimana perasaan anda saat atau setelah

	melakukan detoksifikasi instagram?
J	Lebih tenang iya, dan lebih menerima sih, kayak bukan salah mereka buat seneng seneng merka juga kan ngga tau kondisi ku jadi kayak lebih menerima aja sih
T	Apa yang membuat anda kembali menggunakan instagram?
J	Karena waktu itu emang pingin upload hehehe
T	Apakah anda menyarankan orang lain untuk melakukan detoksifikasi instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa?
J	Iya
T	Mengapa?
J	Kalo kasusnya sama kayak aku, dan kalo orangnya punya sifat yang sama kayak ak lebih baik menghindari hal hal yang membuat sedih gitu, dan sudah terbukti cukup berhasil sama aku.

Tahap Horisonalisasi

Kecemasan Komunikasi Pengguna Instagram

Pada Fenomena Detoksifikasi Instagram

Nama : Christina Regina Ginting

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 22 tahun

Id Instagram : @christinreginagt

Penggunaan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?	Informan I menggunakan instagram untuk mengetahui kabar terbaru dari teman teman infroman melalui konten yang diunggah di instagram, melihat berita terkini dari publik figur, serta melihat informasi mengenai lowongan pekerjaan yang tersedia. Informan juga akan membuka instagram untuk menghabiskan waktu luang yang dimiliki informan.
Selama menggunakan Instagram konten konten macam apa aja yang sering anda unggah ke instagram? Mengapa?	Selama menggunakan Instagram Informan sering mengunggah konten konten yang bernuansa bahagia dan layak untuk dipublikasikan menurut Informan I. Menurut Informan konten sedih tidak perlu diunggah ke Instagram, karena Informan sendiri kurang menyukai apa bila informan melihat konten bernuansa sedih.
Bagaimana pandangan anda terhadap konten	Informan I sering melihat konten hiburan, konten konten yang informatif serta konten kegiatan sehari

konten yang ada dan sering anda lihat secara umum?	hari dari teman teman Informan yang ada di Instagram, namun terkadang Informan merasa iri karena memandang kehidupan teman teman Informan terlihat tidak pernah memiliki masalah hidup.
--	---

Kecemasan Komunikasi dalam Menggunakan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram? Jika ada konten konten yang semacam apa?	Informan I kurang menyukai konten bernuansa pamer hal yang sudah dimiliki atau diraih oleh orang lain. Informan juga kurang menyukai konten yang memperlihatkan keberhasilan atau pencapaian seseorang yang sudah dikenal oleh informan sejak lama seperti keberhasilan seseorang lulus dari dunia perkuliahan, mendapatkan pekerjaan dan sebagainya.
Bagaimana perasaan anda ketika melihat konten konten yang anda kurang sukai tersebut?	Informan merasa jenuh dan lelah ketika melihat konten konten yang kurang informan sukai.
Apakah juga timbul perasaan negatif saat melihat konten yang kurang disukai tersebut? Boleh diceritakan?	Informan juga merasa iri dan cemas ketika melihat konten yang kurang disukai di instagram. Ketika Informan membandingkan apa yang informan lihat di instagram dengan apa yang sudah informan lakukan atau raih, membuat informan merasa kurang dan tertinggal jauh dari teman teman informan.
Apakah perasaan negatif yang muncul tersebut mempengaruhi kehidupan anda sehari hari?	Perasaan negatif yang Informan I rasakan juga mempengaruhi kehidupan sehari hari yang dijalani oleh Informan. Mood Informan akan terpengaruh apa bila melihat konten yang kurang disukai di Instagram. Informan bisa meikirkan hal tersebut seharian bahkan

	hingga membuat Informan menangis.
--	-----------------------------------

Kegiatan Detoksifikasi Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Mengapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan perasaan negatif tadi?	Informan I memilih untuk menghindari dari perasaan perasaan negatif yang dialami dengan melakukan detoksifikasi instagram dengan cara melakukan deactivate account instgaram informan. Dengan melakukan detoksifikasi infroman tidak akan bisa membuka akun instagram informan sehingga membuat informan merasa bisa menggali lebih dalam potensi yang dimiliki informan. Infroman menjadi tidak peduli dengan apa yang dikatakan oleh orang orang di instagram.
Apakah ada hambatan dalam melakukan detoksifikasi instagram?	Infroman I tidak merasakan adanya hambatan dalam melakukan detoksifikasi instagram. Informan juga masih bisa mendapat info terbaru yang ada di instagram melalui cerita teman teman informan.
Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram?	Informan I merasa dirinya berhasil melakukan detoksifikasi Instagram. Ketika Informan mempunyai target waktu tertentu dalam melakukan suatu hal dan hal tersebut sudah bisa terpenuhi dan disaat bersamaan juga melakukan detoksifikasi maka Informan sudah merasa berhasil melakukan detoksifikasi Instagram.

Kecemasan Komunikasi Setelah Melakukan Detoksifikasi Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Apakah anda mengalami	Setelah melakukan kegiatan detoksifikasi Instagram

<p>perubahan perasaan setelah melakukan detoksifikasi instagram?</p>	<p>Informan I merasakan ada perubahan pada diri Informan. Dari yang sebelumnya merasa iri ketika melihat teman teman Informan sudah mencapai titik tertentu dalam kehidupan, sekarang Informan I bisa lebih tenang dan merasa lebih bersyukur dengan apa yang sudah dicapai oleh Informan</p>
<p>Bagaimana kehidupan sehari hari anda setelah melakukan detoksifikasi instagram?</p>	<p>Informan I menjadi memiliki waktu yang lebih banyak untuk bersosialisasi secara langsung dengan teman, keluarga, serta banyak kegiatan lainnya.</p>
<p>Apakah anda menyarankan orang lain untuk melakukan detoksifikasi instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa? Mengapa?</p>	<p>Informan merasa detoksifikasi ini perlu untuk dilakukan oleh orang lain juga ketika menghadapi permasalahan yang sama, karena Informan sendiri telah merasakan dampak positif yang informan dapat dari melakukan detoksifikasi Instagram.</p>

Tahap Horisonalisasi

Kecemasan Komunikasi Pengguna Instagram

Pada Fenomena Detoksifikasi Instagram

Nama : Alexandra Vanda Sanderiana

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 tahun

Id Instagram : @vandasanderia

Penggunaan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?	Informan II menggunakan Instagram sebagai sarana rekreasi untuk menghibur diri serta mencari informasi yang sedang terjadi karena Informan kurang tertarik untuk membaca informasi di portal berita yang ada.
Selama menggunakan Instagram konten konten macam apa aja yang sering anda unggah ke instagram?	Informan II biasa mengunggah konten kehidupan sehari hari di story Instagramnya. Informan juga suka untuk mengunggah konten momen momen berkesan yang saat itu sedang Informan alami, hal tersebut dilakukan agar Informan tetap bisa melihat lagi momen berkesan yang pernah Informan alami di kemudian hari.
Bagaimana pandangan anda terhadap konten konten yang ada dan sering anda lihat secara umum?	Informan II memandang bahwa konten kehidupan sehari hari yang sering Informan unggah dan informan lihat di instagram sepertinya tidak perlu untuk diunggah. Menurut Informan hal tersebut kadang bisa menjadi ajang untuk show off dan membuatnya takut

	untuk dinilai kurang baik oleh orang lain hingga membuatnya cemas.
--	--

Kecemasan Komunikasi dalam Menggunakan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram? Jika ada konten konten yang semacam apa? Mengapa?	Informan II kurang menyukai konten konten yang menunjukkan kemesraan sepasang kekasih. Informan merasa iri akan hal tersebut karena pada waktu itu Informan baru saja berpisah dengan pasangannya. Menurut Informan II konten kemesraan semacam itu tidak perlu diunggah di media sosial khususnya Instagram karena hal tersebut bisa menimbulkan penilaian publik yang tidak diharapkan.
Apakah juga timbul perasaan negatif saat melihat kontenkonten negatif tersebut?	Ketika Informan II melihat konten unggahan temannya yang terlihat cantik atau sukses menjalankan suatu usaha, informan menjadi membandingkannya dengan apa yang informan miliki dan sudah dicapai, Informan merasa rendah diri dan seakan tertinggal jauh dari teman teman Informan di Instagram. Hal tersebut akhirnya membuat Informan merendahkan diri Informan sendiri.
Apakah perasaan negatif yang muncul tersebut mempengaruhi kehidupan anda sehari hari?	Perasaan negatif yang dirasakan oleh Informan II membuat Informan menjadi lebih memperhatikan fisik Informa. Informan menjadi giat untuk merawat diri dan mengatur pola makan agar tampak lebih cantik.

Kegiatan Detoksifikasi Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana cara anda menanggapi perasaan negatif tersebut?	Dalam menanggapi perasaan negatif Informan II menjadi lebih sering berdoa dan melihat video video yang dapat mempengaruhi pola pikir Informan agar tidak selalu membandingkan diri dengan orang lain, Informan II juga melakukan detoksifikasi Instagram.
Mengapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan perasaan negatif tadi?	Informan II merasa sudah banyak hal yang kurang baik dalam hidup, maka Informan merasa harus mengubah pola pikirnya dalam memandang hidup dan salah satu cara yang informan lakukan yakni dengan mengurangi intensitas dalam menggunakan media sosial khususnya Instagram. Instagram menjadi salah satu faktor paling kuat dalam membentuk pola pikir Informan.
Apakah ada hambatan dalam melakukan detoksifikasi instagram?	Informan II menemukan hambatan dalam melakukan detoksifikasi Instagram yakni keinginan Informan untuk membuka kembali dan mengunggah foto agar Informan tetap dianggap ada, serta keinginan Informan untuk mengetahui apa yang dilakukan oleh teman temannya melalui unggahan di Instagram.
Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram?	Informan II tidak bisa mengatakan apakah Informan merasa berhasil atau tidak melakukan detoksifikasi Instagram. Menurut Informan indikator keberhasilan dalam melakukan detoksifikasi ketika Informan bisa tidak menggunakan Instagram dalm waktu tertentu, tetapi Informan asih merasa belum sepenuhnya bisa lepas dari penggunaan Instagram.

Kecemasan Komunikasi Setelah Melakukan Detoksifikasi Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana perasaan anda saat atau setelah melakukan detoksifikasi instagram?	Informan II merasa tidak perlu lagi untuk membandingkan dirinya dengan orang lain serta membuat Informan tidak kecanduan lagi dalam menggunakan Instagram.
Apakah anda mengalami perubahan perasaan setelah melakukan detoksifikasi instagram?	Informan II menjadi lebih tenang dalam menjalani kehidupan, karena beberapa hal yang Informan takuti dalam hidup sudah mulai berkurang dan membuat Informan lebih mengenali kehidupan Informan yang sebagaimana mestinya. Informan II juga menjadi lebih berani melawan diri sendiri ketika dirinya merasa insecure akan apa yang dia lihat di Instagram dengan cara memberi pandangannya kepada orang lain sesuai porsinya
Apakah anda menyarankan orang lain untuk melakukan detoksifikasi instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa?	Informan II juga menyarankan orang lain untuk melakukan detoksifikasi instagram ketika mengalami permasalahan yang sama. Menurut informan II Instagram bisa menjadikan seseorang mendapatkan racun dalam menjalani hidup, ketika hal tersebut tidak pernah diantisipasi.

Tahap Horisonalisasi

Kecemasan Komunikasi Pengguna Instagram

Pada Fenomena Detoksifikasi Instagram

Nama : Maria Alexandra Iskandar

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 22 tahun

Id Instagram : @alexandra_alessa

Penggunaan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?	Pada awal masa penggunaan Instagram, Informan III menggunakan instagram untuk berbagi foto serta bersosialisasi dengan teman teman Informan. Kini Informan III menggunakan Instagram untuk menyuarakan pandangannya terhadap isu isu krisis lingkungan yang terjadi, serta berbagi informasi yang Informan temukan dari komunias lingkunga lainnya.
Konten konten macam apa aja yang sering anda lihat di instagram?	Dalam menggunakan Instagram Informan III sering melihat konten konten mengenai lingkungan karena banyak akun komunias yang Informan ikuti serta konten konten humor sebagai hiburan bagi Informan. Sedangkan sebelum melakukan detoksifikasi Instagram Informan sering melihat konten kegiatan sehari hari dari teman teman yang Informan ikuti di Instagram.
Bagaimana pandangan	Informan merasa bahwa Instagram memiliki sisi baik

anda terhadap konten konten yang ada dan sering anda lihat secara umum?	dan buruk. Informan dapat melihat sisi baik Instagram karena Informan membatasi diri dengan melihat konten konten yang menyehatkan bagi dirinya serta merasa bahwa informasi dapat lebih cepat diterima dibandingkan harus mencari di situs lain. Sisi buruk Instagram menurut Informan yakni karena terlalu cepat informasi yang disampaikan terkadang dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam mengunggah informasi di Instagram.
---	---

Kecemasan Komunikasi dalam Menggunakan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram? Jika ada konten konten yang semacam apa?	Informan III kurang menyukai konten konten yang terlihat sempurna, sedangkan pada waktu itu Informan sedang mengalami masalah yang besar dalam hidupnya.
Apakah juga timbul perasaan negatif saat melihat konte konten negatif tersebut?	Informan III merasa iri, karena melihat hidup orang orang terasa lebih enak sedangkan dirinya tidak bisa mengalami hal tersebut. Kemudia Informan III merasa insecure karena memandang dirinya tidak bisa lebih dari orang orang yang dilihat Informan di Instagram. Informan juga merasa bosan dan muak melihat konten konten yang terasa sempurna bagi Informan.
Apakah perasaan negatif yang muncul tersebut mempengaruhi	Perasaan negatif tersebut juga berpengaruh dalam kehidupan sehari hari Informan, apalagi ketika ada teman Informan yang punya relasi di masa lalu

kehidupan anda sehari hari?	mengunggah konten semacam itu. Ketika hal tersebut terjadi Informan tidak bisa mengolah emosi dan membuat Informan tidak bisa bertindak sesuai dengan apa yang sudah Informan pikirkan. Ketika Informan mengalami hal tersebut, membuat Informan tidak bisa tidur dan akhirnya tidak bisa menjalankan aktivitas sehari hari nya secara normal.
-----------------------------	--

Kegiatan Detoksifikasi Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana cara anda menanggapi perasaan negatif tersebut?	Pada awalnya Informan III mencari kesibukan dengan melakukan banyak kegiatan di kampus, namun cara tersebut tetap membuat Informan tidak kuat dalam menanggapi segala perasaan negatif yang muncul, akhirnya Informan memutuskan untuk melakukan detoksifikasi Instagram dengan cara menginstall aplikasi Instagram dari smartphone Informan.
Mengapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan perasaan negatif tadi?	Menurut Informan III detoksifikasi Instagram menjadi prioritas utama Informan dalam membenahi hidup Informan.
Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram?	Informan III merasa berhasil melakukan detoksifikasi Instagram karena Informan bisa melihat Instagram dari sudut pandang yang berbeda dan lebih positif.

Kecemasan Komunikasi Setelah Melakukan Detok Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana perasaan anda saat atau setelah melakukan detoksifikasi instagram?	Informan III merasa jauh lebih baik dan lebih siap untuk melihat Instagram dari cara yang berbeda serta lebih siap menghadapi perasaan yang akan muncul ketika menggunakan Instagram nantinya.
Apakah anda menyarankan orang lain untuk melakukan detoksifikasi instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa? Mengapa?	Menurut Informan III detoksifikasi Instagram sangat penting untuk dilakukan agar Instagram tidak menjadi tuan dalam hidup Informan, melainkan bisa menggunakannya dengan bijak dan lebih baik, serta dapat memanfaatkan Instagram sebagai alat yang positif untuk berbagai keperluan.

Tahap Horisonalisasi

Kecemasan Komunikasi Pengguna Instagram

Pada Fenomena Detoksifikasi Instagram

Nama : Dio Putra Pratama

Jenis Kelamin : Laki laki

Usia : 22 tahun

Id Instagram : @glowinthedorks

Penggunaan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?	Informan IV biasa menggunakan instagram untuk bersosialisasi dan berbagi foto mengenai aktivitas yang dijalani oleh Informan kala itu, sekarang Informan lebih sering menggunakannya untuk hiburan, melihat publik figur yang disukai, serta melihat barang barang dari <i>onlineshop</i> .
Selama menggunakan Instagram konten konten macam apa aja yang sering anda unggah ke instagram? Mengapa?	Sebelum melakukan detoksifikasi Instagram Informan IV sering mengunggah konten konten keseharian Informan semacam konten makanan dan tempat yang sedang Informan kunjungi. Sekarang Informan lebih sering mengunggah konten yang menggambarkan perasaannya seperti lagu yang Informan dengarkan atau film yang sedang disukai Informan. Informan mau untuk mengunggah konten tersebut karena akun yang sekarang digunakan memiliki jumlah follower yang sedikit dibanding akun sebelumnya, sehingga

	lebih berani untuk berbagi hal yang lebih personal.
Konten konten macam apa aja yang sering kamu lihat di instagram? Bagaimana pandangan anda?	Dalam menggunakan Instagram Informan IV sering melihat konten konten kegiatan dari teman teman Informan di isntagram serta kegiatan publik figur yang informan ikuti di Instagram seperti pemain dalam salah satu serial film yang dilihat oleh Informan. Informan merasa sekarang konten konten yang ada di Instagram sudah bagus, karena Informan sudah lebih selektif dalam memilih siapa yang Informan ikuti atau yang mengikuti Informan.

Kecemasan Komunikasi dalam Menggunakan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram	Informan IV kurang menyukai konten konten gossip serta konten vidio vidio tiktok yang diunggah di Instagram.
Bagaimana perasaan anda ketika melihat konten konten yang anda kurang sukai tersebut?	Informan IV merasa risih dan insecure ketika melihat konten konten tersebut.

Kegiatan Detoksifikasi Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana cara anda menanggapi perasaan negatif tersebut?	Informan IV mengurangi waktu untuk membuka Instagram, serta menggunakan fitur mute pada akun yang mengunggah konten yang tidak disukai oleh Informan, agar Informan tidak melihat konten yang

	diunggah oleh akun tersebut. Ketika Informan IV sudah merasa sangat tidak nyaman dalam menggunakan Instagram Informan melakukan detoksifikasi Instagram dengan membatasi penggunaan Instagram atau melakukan deactivate akun Instagram.
Mengapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan perasaan negatif tadi?	Informan IV merasa sudah mencoba beberapa cara sebelum melakukan detoksifikasi seperti mencari aktivitas kesibukan namun tidak dapat menghentikan Informan untuk membuka Instagram.
Apakah anda merasa berhasil melakukan detoksifikasi instagram?	Informan merasa cukup berhasil dalam melakukan detoksifikasi Instagram, karena Informan merasa lebih tenang, tidak impulsif serta tidak gelisah dalam menjalani kehidupan dan bermain Instagram.

Kecemasan Komunikasi Setelah Melakukan Detoksifikasi Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Boleh diceritakan bagaimana perasaan anda saat atau setelah melakukan detoksifikasi instagram?	Pada saat memulai melakukan detoksifikasi Informan IV merasa berat untuk tidak menggunakan Instagram, karena tidak mengetahui kegiatan sehari hari orang lain. Namun ketika sudah mulai membiasakan untuk tidak menggunakan Instagram Informan merasa lebih produktif karena memiliki waktu yang lebih banyak.
Apakah anda mengalami perubahan perasaan setelah melakukan detoksifikasi instagram?	Informan IV merasa lebih tenang karena menurut Informan selama ini ketika bermain Instagram Informan harus berusaha untuk memenuhi ekspektasi orang lain dan setelah disadari menurut Informan hal

	tersebut menjadi racun dalam hidupnya.
Apakah anda menyarankan orang lain untuk melakukan detoksifikasi instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa?	Menurut Informan IV ketika hidup tanpa Instagram, Informan bisa membandingkan dirinya apakah lebih baik hidup dengan Instagram atau tanpa Instagram, dari situ Informan bisa lebih bijak dalam menggunakan Instagram.

Tahap Horisonalisasi

Kecemasan Komunikasi Pengguna Instagram

Pada Fenomena Detoksifikasi Instagram

Nama : Audrey Novaris Fernandes

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 tahun

Id Instagram : @audreynovaris

Penggunaan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Untuk keperluan apa saja anda menggunakan instagram?	Informan V menggunakan Instagram untuk keperluan eksistensi diri, serta mengunggah keperluan organisasi atau kepanitiaan.
Selama menggunakan Instagram konten konten macam apa aja yang sering anda unggah ke instagram?	Sebanyak 60 persen konten yang diunggah di Instagram oleh Informan V berupa konten kehidupan sehari hari, sedangkan sisanya konten tugas kepanitiaan atau organisasi.
Bagaimana pandangan anda terhadap konten konten yang ada dan sering anda lihat secara umum?	Informan V dalam menggunakan Instagram sering melihat konten kehidupan sehari hari, konten konten jualan, seperti paid promote dan endorse suatu produk. Informan merasa terganggu dengan banyaknya konten yang seperti itu dan membuat Informan enggan untuk membuka Instagram. Informan merasa dirinya dimanfaatkan oleh teman teman yang mengunggah konten jualan tersebut.

Kecemasan Komunikasi dalam Menggunakan Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Apakah ada konten konten yang kurang anda sukai dalam menggunakan instagram?	Informan V kurang menyukai konten video tiktok yang diunggah ke Instagram, Informan merasa aneh mengapa konten seperti itu haru diunggah ke Instagram. Selain itu Informan juga kurang menyukai konten konten yang memiliki susasana bahagia, sedangkan saat itu Informan sedang merasa tidak bahagia.
Bagaimana perasaan anda ketika melihat atau mengalami hal itu?	Informan V merasa sedih ketika melihat konten konten bahagia yang ada di Instagram. Saat itu Informan sedang bersedih karena mendapatkan nilai yang kurang bagus dalam kegiatan perkuliahannya, ketika melihat teman temannya terlihat bahagia di Instagram Informan menjadi kesal dan bersedih atas hal yang Informan alami.

Kegiatan Detoksifikasi Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana dan berapa lama anda melakukan detoksifikasi instagram?	Informan V melakukan detoksifikasi Instagram selama lebih dari satu bulan, dengan cara tidak membuka aplikasi Instagram selama jangka waktu tersebut.
Mengapa anda lebih memilih untuk melakukan detoksifikasi instagram untuk menanggapi perasaan	Informan V merasa bahwa dirinya cukup produktif dengan smartphome yang Informan miliki, karena Instagram membuat Informan mengalami kesedihan akhirnya Informan memutuskan untuk keluar dan tidak menggunakan Instagram untuk sementara waktu.

perasaan negatif tadi?	
Apakah anda merasa berhasil dalam melakukan detoksifikasi instagram?	Informan V merasa berhasil dalam melakukan detoksifikasi Instagram karena informan sudah tidak merasa sedih lagi dan sudah bisa mengatasi ketika hal tersebut datang lagi.

Kecemasan Komunikasi Setelah Melakukan Detoksifikasi Instagram

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana perasaan anda saat atau setelah melakukan detoksifikasi instagram?	Informan V menjadi lebih tenang dan bisa lebih menerima diri lagi karena orang lain tidak mengetahui sepenuhnya kondisi yang Informan alami.
Apakah anda menyarankan orang lain untuk melakukan detoksifikasi instagram juga ketika menghadapi permasalahan yang serupa?	Informan V juga akan menyarankan orang lain ketika memiliki permasalahan yang sama dengan Informan untuk melakukan detoksifikasi Instagram karena hasilnya sudah terbukti cukup berhasil pada Informan setelah melakukan detoksifikasi Instagram.

OPEN CODING

KECEMASAN KOMUNIKASI PENGGUNA INSTAGRAM PADA FENOMENA DETOKSIFIKASI INSTAGRAM

Penggunaan Instagram

No.	Isi Pertanyaan	Informan I (Christin / 22)	Informan II (Vanda / 20)	Informan III (Alessa / 22)	Informan IV (Dio / 22)	Informan V (Audrey / 19)
1	Sejak kapan dan apa alasan membuat Instagram	Sejak tahun 2013, alasan membuat Instagram karena teman teman dan saudaranya banyak yang menggunakan Instagram	Sejak tahun 2014, alasan membuat Instagram karena banyak teman yang menggunakan dan saat itu sedang booming, sehingga membuat Informan ingin mengikuti tren yang terjadi.	Sejak tahun 2012, pada saat itu teman teman Informan banyak yang mempunyai akun Instagram, akhirnya Informan membuat akun Instagram	Sejak tahun 2012, karena banyak yang menggunakan Instagram akhirnya Informan juga ikut membuat akun Instagram.	Sejak tahun 2015, saat itu teman teman Informan menggunakan Instagram akhirnya Informan juga membuat Instagram karena merasa tidak gaul jika tidak membuat Instagram
		Semua Informan menyatakan bahwa pada saat itu banyak dari teman teman Informan yang mempunyai akun Instagram dan juga sedang menjadi tren, maka akhirnya infoman memutuskan juga untuk menggunakan Instagram.				
2	Seberapa lama dan untuk	Sehari bisa 5 jam bermain	Sebelum melakukan	Sehari bisa sekitar 3 jam, ketika awal	Sebelum melakukan	Dalam sehari Informan bisa

keperluan apa saja menggunakan Instagram dalam sehari hari	Instagram untuk keperluan melihat aktivitas teman, mencari lowongan pekerjaan serta menghabiskan waktu.	detoksifikasi Instagram sehari bisa 6 sampai 8 jam, sekarang sehari bisa 3 sampai 4 jam, untuk keperluan entertaint, dan mencari informasi semacam berita.	menggunakan Instagram Informan menggunakannya untuk berbagi foto foto kegiatan sehari hari dan berkomunikasi dengan teman teman. Setelah melakukan detoksifikasi Informan menggunakan Instagram sebagai platform untuk menyuarakan concernnya terhadap krisis iklim dan lingkungan	detoksifikasi Informan menggunakan Instagram selama 3 sampai 5 jam sehari, sekarang hanya 1 setengah jam maksimal sehari, Informan menggunakannya untuk sosialisasi, hiburan dan melihat lihat barang di <i>onlineshop</i>	menggunakan Instagram selama 30 sampai 50 menit, Informan menggunakannya untuk eksistensi, serta tugas tugas organisasi dan kepanitiaan.
	Hampir semua Informan menggunakan Instagram lebih dari 3 jam dalam sehari, bahkan Informan II bisa mencapai 8 jam, dan hanya Informan V yang menggunakan Instagram tidak lebih dari 1 jam dalam sehari. Beberapa dari Informan menggunakan Instagram untuk bersosialisasi dengan teman teman, mencari hiburan, dan informasi terkini, Sebelum melakukan detoksifikasi Informan III menggunakannya hanya				

		untuk berkomunikasi dengan teman teman, namun setelah melakukan detoksifikasi Informan menggunakannya sebagai alat untuk menyuarakan pendapat. Informan V menggunakan Instagram salah satunya juga sebagai alat eksistensi.				
3	Konten semacam apa dan mengapa konten tersebut yang diunggah	Konten yang bahagia bahagia seperti jalan jalan, ketemu teman. Alasannya konten sedih ngga perlu disebar.	Kalo story konten kegiatan sehari hari, kalo feeds upload moment yang berkesan, agar suatu saat nanti bisa mengenang momen momen tersebut.	Sebelum detox kegiatan sehari hari, setelah detox konten yang berhubungan dengan isu isu baru, insight pertemuan dengan komunitas, kampanye yang berhubungan dengan lingkungan.	Sebelum detoksifikasi Informan suka mengupload konten keseharian dengan tujuan untuk eksistensi diri, setelah detox Informan membagikan konten yang menggambarkan apa yang ia senang rasakan	Jika di feeds Instagram konten yang diunggah oleh Informan berupa konten konten liburan, jika di story berupa konten kehidupan sehari hari dan keperluan organisasi.
		Informan I dan V suka mengunggah konten yang bernuansa bahagia seperti jalan jalan dan liburan. Informan II, III, IV lebih sering mengunggah kehidupan sehari hari ditambah hal hal tertentu seperti unggahan moment moment spesial bagi Informan II, unggahan isu isu lingkungan bagi Informan III, serta unggahan yang menggambarkan perasaan bagi Informan IV.				
4	Konten yang sering dilihat dan bagaimana	Konten kegiatan sehari hari, konten humor, dan konten	Informan merasa jika banyak konten konten story yang	Konten konten krisis iklim dan lingkungan dari	Konten kegiatan keseharian teman teman dan konten	Konten kehidupan pribadi, konten jualan dan endorse

	pandangan terhadap konten tersebut	informatif. Menurut Informan seru dan senang melihat konten semacam itu.	sebenarnya tidak perlu untuk di unggah ke Instagram, karena bisa menjadi tempat show off yang berlebihan. Informan juga merasa insecure karna takut postnya di nilai orang kurang baik.	komunitas yang terkait, serta konten konten hiburan. Dulu konten konten kehidupan teman teman yang sering dilihat. Menurut Informan Instagram selalu punya sisi baik dan buruknya. Sisi baiknya Instagram sangat berguna, informatif dan cepat. Sisi buruknya karena cepatnya informasi beredar bisa menimbulkan disinformasi.	dari publik figur yang Informan suka. Karena sekarang Informan lebih selektif dalam memilih follower maka Informan merasa cocok dengan apa yang sering dia lihat.	barang barang. Informan kurang menyukai konten konten endorse yang ada di Instagram, sebab merasa dirinya dimanfaatkan.
Informan I sering melihat konten konten hiburan dan humor maka dari itu Informan I memandang Instagram bisa jadi hal yang seru. Sejalan dengan Informan I, Informan IV merasa saat ini sudah cocok dengan apa yang Informan lihat di Instagram karena sudah bisa selektif dalam memilih konten yang ingin Informan lihat. Sebaliknya Informan II memandang bahwa Instagram sekarang banyak menjadi tempat						

	orang untuk show off atau pamer hal yang orang punya. Informan V juga memandang Instagram seperti tempat jualan karena terlalu banyak orang mengiklan disana. Informan III melihat Instagram dapat menjadi hal positif dan negatif.
--	---

Kecemasan Komunikasi dalam Menggunakan Instagram

No.	Isi Pertanyaan	Informan I (Christin / 22)	Informan II (Vanda / 20)	Informan III (Alessa / 22)	Informan IV (Dio / 22)	Informan V (Audrey / 19)
1	Konten yang tidak disukai dan mengapa tidak menyukai konten tersebut	Konten pamer baik barang, kegiatan, maupun pencapaian. Alasan Informan membuat dirinya kurang respect terhadap orang yang mengunggah.	Informan merasa iri dan kurang suka dengan konten konten yang memperlihatkan kemesraan sepasang kasih yang berlebihan atau tidak sewajarnya. Menurut Informan konten tersebut rasanya tidak perlu diumbar ke publik, bisa membuat	Informan merasa konten konten di Instagram banyak yang dibuat untuk terlihat sempurna, hal tersebut membuat beban pikiran Informan bertambah, sedangkan pada saat itu Informan sedang mengalami banyak permasalahan hidup.	Informan kurang menyukai konten konten gossip yang beredar di Instagram, Informan merasa risih karena seharusnya Informan tidak perlu mengetahui hal tersebut.	Informan tidak menyukai konten tik tok dan konten konten yang bersuasana bahagia. Alasan Informan tidak menyukai konten tersebut karena Informan pada saat itu sedang tidak dalam kondisi bahagia, sehingga melihat konten konten tersebut

			penilaian dari orang lain.			menjadi beban tersendiri.
		Kelima Informan memiliki konten konten yang tidak disukai menurut mereka masing masing. Informan I kurang suka dengan konten konten yang bernuansa pamer, Informan II kurang suka dengan konten kemesraan karna bisa membuatnya iri, Informan III kurang menyukai konten konten yang dibuat terlihat sempurna, sehingga embuat orang yang melihat akan selalu merasa kurang. Informan IV tidak menyukai konten gossip dan membuatnya risih menggunakan Instagram. Informan V kurang menyukai konten bernuansa bahagia karena saat itu Informan merasa sedang tidak bahagia.				
2	Perasaan yang timbul ketika melihat konten tersebut dan perasaan negatif yang muncul	Informan merasa enggan melihat, jenuh, dan tidak tertarik melihat konten pamer. Informan juga merasa iri ketika melihat pencapaian yang dilakukan oleh seseorang seperti lulus kuliah, mendapat kerja, punya banyak teman.	Terkait permasalahan sebelumnya Informan merasa iri. Kemudian Informan juga merasa cemas, rendah diri dan membanding bandingkan diri dengan orang lain terkait kecantikan dan kesuksesan seseorang.	Informan merasa lelah dengan konten konten yang terlihat sempurna. Perasaan iri dan insecure juga muncul dalam diri Informan, karena merasa hidupnya tidak bisa seperti apa yang Informan lihat di Instagram.	Informan merasa risih juga dengan konten konten tiktokyang diunggah ke Instagram	Informan merasa sedih melihat teman temannya bahagia sedangkan dirinya sedang mendapatkan beban sendiri.
		Keempat Informan selain Informan IV merasakan perasaan yang sama ketika melihat konten yang kurang disukai yakni perasaan iri, insecure, dan merasa rendah diri. Hal ini dirasakan akibat Informan merasa apa				

		yang ditampilkan di Instagram terlihat lebih baik, dan ketika membandingkan dengan apa yang dimiliki atau sedang dialami oleh Informan akan selalu terlihat lebih buruk dibanding apa yang dilihat di Instagram.				
3	Perasaan negatif yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari	Perasaan tersebut mempengaruhi mood sehari-hari Informan, membuat berpikir seharian bahkan hingga membuat Informan menangis.	Membuat Informan harus merawat diri lebih baik lagi, dan berusaha lebih keras lagi	Perasaan tersebut mempengaruhi kegiatan sehari-hari Informan, apalagi ketika yang mengupload adalah orang yang punya relasi di masa lalu. Hal tersebut membuat Informan tidak bisa mengolah emosi dan membuatnya tidak bisa bertindak sesuai yang dipikirkan, bahkan hingga membuat Informan sulit untuk bangun tidur dan beraktivitas	Informan merasa perasaan tersebut tidak sampai berpengaruh ke kehidupan sehari-hari Informan, hanya sebatas mood pada saat itu saja	Informan merasa sangat jengkel bahkan sering menangis dan akhirnya memutuskan melakukan detoksifikasi
Perasaan negatif yang dialami mempengaruhi kehidupan sehari-hari Informan I, III dan V. Ketiga Informan						

		tersebut merasa bahwa kehidupan sehari mereka sangat terganggu, bahkan tidak jarang untuk menangis di waktu waktu tertentu. Informan IV merasa tidak begitu terpengaruh dengan perasaan yang dialami hanya sebatas perubahan mood saja. Informan II justru menjadi semakin merawat diri dan berusaha lebih keras untuk menjadi orang yang lebih baik.				
4	Cara menanggapi perasaan negatif tersebut	Informan memilih untuk menghindar dari konten konten tersebut dengan melakukan deactivated account	Berdoa, dan menonton video video yang memberi semangat lebih agar tidak selalu membandingkan diri dengan orang lain.	Pada awalnya Informan merasa kesibukan kampus yang dilakukan dapat mengatasi segala perasaan negatif yang dialami. Namun karena tidak kunjung membaik Informan memilih untuk melakukan detoksifikasi Instagram	Informan mengurangi waktu menggunakan Instagram, atau dengan mute akun yang dia tidak ingin lihat.	Melakukan detoksifikasi dengan menghapus akun Instagram yang dimilikinya
		Dalam menanggapi perasaan negatif yang muncul akibat menggunakan Instagram Informan I, IV, dan V langsung melakukan detoksifikasi dengan cara mereka masing masing. Sedangkan Informan II dan III memilih untuk melakukan aktivitas yang lain untuk mengurangi penggunaan Instagram terlebih dahulu, namun akhirnya Informan II dan III juga melakukan detoksifikasi Instagram dengan cara mereka sendiri.				

Kegiatan Detoksifikasi Instagram

No.	Isi Pertanyaan	Informan I (Christin / 22)	Informan II (Vanda / 20)	Informan III (Alessa / 22)	Informan IV (Dio / 22)	Informan V (Audrey / 19)
1	Berapa lama dan alasan melakukan detoksifikasi Instagram	Informan melakukan detoksifikasi Instagram paling lama hingga 1 bulan, dengan alasan ngga akan buka Instagram, lebih bisa menggali potensi, lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu serta tidak mempedulikan omongan orang.	Informan melakukan detoksifikasi Instagram selama 2 minggu karna harus membuka Instagram lagi untuk keperluan organisasi. Kemudian Informan kembali melanjutkan detoksifikasi Instagram yang sudah dilakukan. Informan merasa detoksifikasi dapat mengubah pola pikirnya dalam kehidupan nyata.	Informan melakukan detoksifikasi Instagram selama 3 bulan, alasan Informan melakukan detoksifikasi karena Informan merasa hal itu adalah cara yang paling baik dan mudah untuk dilakukan.	Informan melakukan detoksifikasi Instagram selama 3 bulan, Informan sudah mencoba melakukan cara dengan mencari kesibukan dengan berbagai kegiatan namun Informan merasa kurang berhasil sehingga akhirnya melakukan detoksifikasi Instagram	Informan melakukan detoksifikasi Instagram selama hampir 2 bulan, karena Informan merasa banyak melakukan kegiatan dengan smartphonenya dan Instagram menjadi racun bagi kegiatan yang dia lakukan, maka menurut Informan keluar dari Instagram adalah jalan terbaiknya.
Informan melakukan detoksifikasi Instagram selama 1 hingga 3 bulan yang paling lama dengan berbagai macam alasan. Informan I dan II beralasan bahwa dengan melakukan detoksifikasi Instagram maka akan						

		membuat dirinya ke hal yang lebih positif seperti lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu, tidak memperdulikan omongan orang serta dapat mengubah pola pikir dalam melihat kehidupan nyata. Sedangkan Informan III, IV dan V merasa bahwa setelah melakukan beberapa cara untuk menanggapi perasaan negatif yang muncul, detoksifikasi Instagram merupakan cara terbaik dan termudah yang bisa dilakukan.				
2	Cara melakukan detoksifikasi Instagram	Informan melakukan detoksifikasi dengan deactive account yang ia miliki, dengan begitu dia tidak bisa membuka dan orang lain tidak bisa melihat akun Informan.	Informan melakukannya dengan menguninstal aplikasi Instagram yang ada di smartphonenya	Informan melakukannya dengan cara menguninstall aplikasi Instagram yang dimiliki dan tidak membukanya sama sekali.	Informan melakukan deactivated account dan tidak membuka Instagram sama sekali selama 3 bulan. Informan juga mengganti akun Instagram setelah melakukan detoksifikasi	Informan melakukan detoksifikasi dengan deactivated account, dan sama sekali tidak membuka Instagram.
		Informan II dan III melakukan detoksifikasi dengan menguninstall aplikasi Instagram yang ada di smartphonenya. Sedangkan Informan I, IV dan V melakukan detoksifikasi dengan deactivated account yang mereka miliki, jadi Informan tidak bisa membuka akun Informan sendiri dan orang lain pun juga tidak bisa menemukan akun Informan di Instagram. Informan IV bahkan hingga mengganti akun setelah melakukan detoksifikasi.				
3	Hambatan melakukan	Tidak menemukan hambatan secara	Informan terkadang mempunyai	Informan tidak memiliki hambatan	Informan merasa tidak memiliki	Menurut Informan salah satu

	detoksifikasi Instagram	langsung, hanya Informan merasa sedikit kurang update denag berita terkini terutama dari teman temannya di Instagram.	keinginan untuk mengupload konten agar tetap diannggap ada.	karena menurutnya memperbaiki hidup pada saat itu dengan detoksifikasi adalah prioritas utamanya.	hambatan namun karena ada suatu hal yang mengharuskan untuk membuka Instagram akhirnya Informan membuat akun baru.	hambatannya adalah keinginan untuk mengunggah foto, dan hal itu juga yang mengakhiri kegiatan detoksifikasi yang Informan lakukan
	Informan I, III dan IV merasa tidak memiliki hambatan yang berarti dalam melakukan detoksifikasi, karena menurut Informan detoksifikasi merupakan prioritas dalam memperbaiki hidup Informan. Sedangkan Informan II dan V terkadang merasa masih ada hambatan berupa keinginan untuk mengunggah foto dan mengharuskan mereka membuka Instagram.					
4	Keberhasilan detoksifikasi Instagram	Informan merasa berhasil melakukan detoksifikasi dengan alasan Informan mampu melakukan detoksifikasi mencapai target waktu yang Informan tetapkan	Informan merasa belum sepenuhnya berhasil karena merasa masih sedikit bergantung pada Instagram, tetapi Informanmerasakan banyak hal yang awalnya ditakuti sudah mulai	Informan merasa berhasil karena dapat melihat Instagram dari sudut pandang yang berbeda, dapat melihat dari sisi positifnya, dan merasakan kelegaan. NamunInforman	Informan merasa berhasil melakukan detoksifikasi karena merasa lebih tenang dan jadi tidak mudah gelisah.	Informan merasa berhasil, karena menurut Informanpada saat itu dirinya sudah tidak sedih lagi dan sudah bisa mengatasi hal tersebut ketika mungkin datang lagi.

			berkurang, serta sudah tidak membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa lebih tenang dan damai.	terkadang juga masih merasakan perasaan negatif yang tiba-tiba muncul.		
Informan I, III, IV dan V merasa berhasil dalam melakukan detoksifikasi Instagram dengan alasan mereka masing-masing. Sedangkan Informan II merasa belum sepenuhnya berhasil karena masih ada sedikit rasa ketergantungan untuk menggunakan Instagram walau Informan juga sudah mendapatkan manfaat positif detoksifikasi Instagram.						

Kecemasan Komunikasi Setelah melakukan Detoksifikasi Instagram

No.	Isi Pertanyaan	Informan I (Christin / 22)	Informan II (Vanda / 20)	Informan III (Alessa / 22)	Informan IV (Dio / 22)	Informan V (Audrey / 19)
1	Perubahan perasaan	Informan menjadi lebih tenang dan lebih bersyukur	Informan menjadi tidak tertarik untuk mengomentari kehidupan orang lain, Informan juga lebih mau untuk melawan diri	Informan merasa lebih baik dan lebih siap untuk melihat Instagram dari sudut pandang yang berbeda, serta	Informan merasa lebih tenang dan lebih produktif. Sebelum melakukan detoksifikasi Instagram	Informan merasa lebih tenang dan lebih menerima kondisi yang sedang Informan alami

			sendiri terutama ketika merasa insecure.	lebih siap untuk menghadapi perasaan apapun yang nantinya akan muncul ketika menggunakan Instagram	Informan merasa dirinya harus memenuhi ekspektasi orang melalui postingan postingan yang Informan unggah dengan melakukan detoksifikasi Informan merasa itu semua tidak perlu dilakukannya lagi.	
		Semua Informan merasakan perasaan yang positif setelah melakukan detoksifikasi seperti menjadi lebih tenang, lebih bersyukur, lebih menerima dan lebih produktif untuk mengerjakan sesuatu. Informan II juga menjadi lebih berani untuk melawan dirinya sendiri ketika perasaan negatif datang kembali. Informan III juga dapat melihat Instagram sebagai hal yang lebih positif dan bermanfaat.				
2	Kehidupan sehari-hari	Informan memiliki waktu yang lebih untuk bersosialisasi dengan teman teman, keluarga, dan kegiatan belajar membaca buku dan	Informan menjadi lebih banyak aktivitas lebih cepat dan fokus dalam mengerjakan sesuatu, serta	Informan merasa lebih positif dan lebih nyaman menggunakan Instagram.	Informan merasa memiliki waktu lebih untuk mengerjakan banyak hal serta menjadi lebih dekat dengan	Informan menjadi lebih bahagia dalam menjalani hari harinya.

		kegiatan lainnya.	sudah mulai tidak kecanduan untuk membuka Instagram.		teman yang sesungguhnya.	
		Semua Informan merasa memiliki waktu yang lebih banyak untuk melakukan aktivitas atau pun bersosialisasi bersama teman teman dan keluarga.				
3	Alasan kembali menggunakan Instagram	Instagram menjadi satu satunya alat bagi Informan untuk tetap berkomunikasi dengan teman teman lamanya	Karena harus mengupload tugas organisasi dan tetap ingin masih dianggap ada.	Instagram menjadi platform baru bagi Informan untuk menyuarakan keresahannya mengenai isu isu lingkungan.	Selain adanya keperluan yang mengharuskan Informan menggunakan Instagram lagi, Informan juga ingin mengetahui informasi terbaru yang lebih sehat tentunya.	Keinginan untuk mengunggah foto pribadi.
		Informan I kembali menggunakan Instagram karena Instagram menjadi alat penghubung dengan teman teman lamanya. Informan II kembali menggunakan Instagram karena memiliki keperluan organisasi dan ingin tetap mengunggah agar dianggap tetap ada. Informan III menjadikan Instagram sebagai platform barunya untuk menyuarakan pendapat tentang isu lingkungan. Informan IV kembali menggunakan karena memiliki keperluan khusus yang mengharuskan Informan membuka Instagram. Dan Informan V kembali menggunakan Instagram karena ingin mengunggah foto kembali.				
4	Saran bagi orang	Informan	Informan	menurut Informan	Informan	Informan

	lain untuk melakukan detoksifikasi Instagram	menyarankan karena sudah mengalami gimana enaknya tidak menggunakan Instagram dan efeknya yang sangat terasa bagi Informan.	menyarankan orang lain karena menurutnya Instagram itu membuat orang jadi toxic, Informan juga sudah sering bercerita ke teman temannya terkait detoksifikasi Instagram	sangat penting melakukan detoksifikasi agar kita tidak dipertuan oleh Instagram, tetapi kita bisa betul betul menggunakan Instagram sebagai alat yang positif untuk berbagai keperluan.	menyarankan orang untuk melakukan detoksifikasi agar orang tersebut mengetahui apakah hidupnya bisa lebih baik atau tidak dengan menggunakan Instagram dengan begitu orang akan dapat mengontrol penggunaan Instagram itu sendiri	menyarankan karena sudah terbukti cukup berhasil dan lebih baik menghindari hal hal yang membuat orang orang sedih.
Semua Informan bersedia menyarankan orang lain jika mengalami permasalahan yang serupa untuk melakukan detoksifikasi Instagram, Informan sudah merasakan dampak dan manfaat dari melakukan detoksifikasi Instagram.						