

Detoksifikasi Instagram Sebagai Upaya Penyelesaian

Kecemasan Komunikasi Pengguna

Vincentius Raditya Kristiawan, Wiwid Noor Rakhmad

vradit19@gmail.com

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 7465407

Faksimile (024) 7465405 Laman: <http://www.fisip.undip.ac.id> email fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

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

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

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

Keywords : communication apprehension, Instagram detoxification.

ABSTRAK

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

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

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

Kata Kunci : detoksifikasi instagram, kecemasan komunikasi.

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Suatu tren dimana seseorang memilih untuk berhenti sejenak dalam menggunakan Instagram atau lebih sering disebut dengan detoksifikasi Instagram kini mulai populer dikalangan pengguna Instagram. Tren ini muncul akibat penggunaan Instagram yang berlebihan sehingga membawa dampak buruk bagi penggunanya.

Dari data yang dikutip dari Supriyadi (2018) idntimes.com, United Kingdom's Royal Society of Public Health menerbitkan hasil riset yang telah dilaksanakan kepada 1479 orang dari usia 14 hingga 25 tahun di berbagai wilayah di Inggris Raya menyimpulkan bahwa aplikasi Instagram merupakan media sosial yang paling berpotensi memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental dan jiwa penggunanya dibandingkan dengan media sosial lainnya. Hasil penelitian tersebut juga memperlihatkan jika Instagram berpotensi menurunkan kepercayaan diri penggunanya. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Schoenebeck Yardi yang berjudul "*Giving Up Twitter For Lent : How and Why We Take Breaks From Social Media*" pada tahun 2013, menyatakan bahwa responden dalam penelitian mereka merasa khawatir karena waktu yang mereka gunakan untuk bermain sosial media lebih banyak dibandingkan waktu yang mereka gunakan untuk melakukan kegiatan sehari hari (Schoenebeck, 2013).

Schonebeck menyatakan sebenarnya seseorang memiliki kekuatan untuk mengendalikan penggunaan teknologi tersebut. Beristirahat dari penggunaan teknologi merupakan salah satu bentuk pengendalian diri kita terhadap teknologi. Detoksifikasi Instagram merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan dalam mengendalikan penggunaan teknologi serta

menangkal atau mencegah dampak dampak buruk yang dapat dihasilkan jika seseorang secara terus menerus menggunakan Instagram.

Media sosial termasuk Instagram telah menjadi bagian luas dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ada kekhawatiran yang berkembang tentang penggunaannya yang berlebihan serta dampak buruk yang banyak orang sudah mulai rasakan. Beberapa orang juga merasa mendapatkan kecemasan yang lebih ketika bermain Instagram, dan hal itu secara tidak langsung mempengaruhi mereka dalam menjalani kehidupan sehari harinya. Tren detoksifikasi Instagram akhir akhir ini mulai menjadi sebuah tren yang populer dikalangan pengguna Instagram karena dirasa dapat mengurangi dampak buruk yang dihadirkan oleh Instagram. Berdasarkan hal uraian diatas maka studi ini akan memberikan perhatian yang lebih terkait bagaimana kecemasan komunikasi muncul dan terjadi ketika seseorang bermain instagram serta bagaimana kecemasan komunikasi atau yang dialami seseorang setelah melakukan detoksifikasi Instagram.

RUMUSAN MASALAH

Instagram seharusnya dapat menjadi alat yang bermanfaat serta dapat digunakan untuk melakukan banyak hal yang positif. Namun tren untuk berhenti sejenak dalam menggunakan Instagram mulai berkembang dan dilakukan oleh cukup banyak orang. Hal ini disebabkan Instagram juga membawa dampak yang buruk bagi penggunanya, salah satunya yaitu penggunaannya mengalami kecemasan komunikasi ketika menggunakan instagram. Maka dari itu peneliti ingin melihat mengapa dan bagaimana kecemasan komunikasi muncul ketika seseorang bermain instagram, serta bagaimana kecemasan komunikasi seseorang setelah melakukan detoksifikasi Instagram?

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kecemasan komunikasi yang muncul dan dialami ketika seseorang bermain instagram, serta menjelaskan kecemasan komunikasi atau yang dialami seseorang setelah melakukan detoksifikasi Instagram.

KERANGKA TEORI

TEORI KECEMASAN KOMUNIKASI

Berdasarkan Kamus Komunikasi (dalam Elisetiawati, 2014:11) kecemasan komunikasi diartikan sebagai rasa cemas atau khawatir untuk berkomunikasi yang disebabkan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri dan merasa tidak mampu ketika dibandingkan dengan orang lain, sehingga dapat membuat seseorang menarik diri dari pergaulan atau komunikasi tertentu. McCroskey dalam (dalam Elisetiawati, 2014:12) menjelaskan bahwa terdapat empat karakteristik yang dapat dilihat dari kecemasan berkomunikasi : 1) Internal Discomfort 2) Communication Avoidance 3) Communication Withdrawal 4) Overcommunication.

Menurut Mc Croskey (1984) dalam Setyastuti, apprehensi komunikasi diartikan sebagai tingkat ketakutan atau kecemasan individu terhadap kegiatan komunikasi yang sedang berlangsung maupun komunikasi yang akan berlangsung dengan orang lain. Untuk mendeskripsikan hal tersebut (Spielberger, 1966 dan Lamb 1972, dalam Booth- Butterfield, et.al, 1997, dalam Setyastuti, 2012) terdapat 2 jenis apprehensi komunikasi yakni state apprehensi komunikasi serta trait apprehensi komunikasi. State apprehensi komunikasi adalah ketakutan khusus untuk situasi komunikasi tertentu, dan trait apprehensi komunikasi adalah ketakutan komunikasi yang terjadi secara terus menerus dalam berbagai situasi.

METODE PENELITIAN

TIPE PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksplorasi kualitatif, yang bertujuan untuk memperdalam pengetahuan dan mencari ide-ide baru tentang suatu fenomena tertentu, mendeskripsikan fenomena sosial dan menjelaskan bagaimana fenomena sosial terjadi, mengelaborasi masalah atau hipotesis pembangunan secara lebih rinci.

SUBJEK PENELITIAN

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

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dilakukan dengan metode *indepth interview* atau wawancara mendalam.

TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data fenomenologi sebagai hasil adaptasi dari pemikiran Stevick, Collaizzi, dan Keen (dalam Hasbiansyah, 2008:171) sebagai berikut : 1) Tahap Awal : Peneliti mendeskripsikan secara lengkap fenomena yang dialami oleh objek penelitian. b) Tahap *Horizontalization* : Peneliti mencatat pernyataan penting yang terkait dengan topik tersebut. c) Tahap *Culster of Meaning* : Peneliti mengklasifikasikan pernyataan – pernyataan tadi ke dalam tema – tema, serta pada tahap ini dilakukan *textural description* dan *structural description*. d) Tahap deskripsi esensi : peneliti membuat deskripsi yang komprehensif tentang makna dan hakikat pengalaman subjek.

HASIL PENELITIAN

Kelima informan dalam penelitian ini merupakan pengguna yang cukup aktif dalam menggunakan instagram. Instagram dijadikan sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan tertentu oleh kelima informan, seperti kebutuhan hiburan, komunikasi, informasi, hingga kebutuhan eksistensi. Durasi penggunaan instagram beberapa informan juga dapat dikatakan lebih lama dibanding pengguna instagram lainnya di Indonesia. Kecanduan media sosial khususnya instagram yang dialami oleh kelima informan dalam penelitian ini membawa dampak yang buruk bagi kelima informan. Dampak buruk muncul ketika informan menemukan ketidaksesuaian pesan yang diterima akibat konten-konten yang ada di instagram, sedangkan disisi lain instagram menjadi alat untuk memenuhi kebutuhan kelima informan. Ketidakesuaian pesan-pesan yang diterima oleh kelima informan dalam komunikasi yang terjadi dalam instagram memunculkan kecemasan pada kelima informan.

Kecemasan komunikasi yang terjadi pada kelima informan dalam penelitian ini terlihat ketika muncul perasaan-perasaan negatif ketika kelima informan menggunakan instagram. Perasaan negatif yang muncul seperti perasaan takut, tidak percaya diri, iri, sedih, serta membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Kecemasan komunikasi tersebut muncul dipengaruhi oleh berbagai faktor bergantung pada jenis komunikasi yang dialami. Informan III yang mengalami trait aprehensi komunikasi mengalami kecemasan komunikasi akibat karakter yang informan miliki bertemu dengan lingkungan yang kurang sesuai dengan informan III. Kecemasan komunikasi akan semakin tinggi jika apa yang membuat informan III cemas berhubungan dengan lingkungannya di masa lalu. Sedangkan bagi keempat informan lainnya yang mengalami state aprehensi

komunikasi, beberapa faktor dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan komunikasi yang dialami oleh keempat informan. Status yang lebih rendah dalam komunikasi di Instagram menjadi faktor Informan I, II dan V mengalami kecemasan komunikasi. Informan II dan IV juga mengalami kecemasan komunikasi disebabkan oleh adanya perbedaan situasi dengan pengguna lain di instagram. Bertemu dengan hal yang baru pada situasi komunikasi tertentu menjadikan informan V juga mengalami kecemasan komunikasi.

Kecemasan komunikasi juga memberi dampak tertentu bagi individu yang mengalaminya, yakni berupa efek internal dan efek eksternal. Efek internal akibat kecemasan komunikasi berupa perasaan tidak nyaman dialami oleh kelima informan dalam penelitian ini. Kelima Informan secara umum mengalami perasaan yang sama ketika melihat konten-konten yang tidak disukai dalam menggunakan Instagram yakni perasaan iri, tidak nyaman, serta merasa rendah diri ketika membandingkan dirinya dengan apa yang kelima Informan lihat di Instagram.

Efek eksternal yang ditemukan dalam penelitian ini yakni perilaku penghindaran komunikasi serta penarikan diri. Penghindaran komunikasi dilakukan ketika seseorang berada dalam situasi komunikasi yang tidak diperkirakan dan biasanya membuat orang tersebut merasa tidak nyaman. Penghindaran komunikasi yang ditemukan dalam penelitian ini berupa pengurangan menggunakan instagram, memperbanyak kegiatan sehari-hari hingga menggunakan fitur mute yang ada di instagram. Semua hal tersebut dilakukan untuk mengurangi atau menghindari kegiatan komunikasi yang terjadi di instagram karena informan merasa tidak nyaman dalam menggunakan instagram.

Penarikan diri dari kegiatan komunikasi yang terjadi di instagram

dilakukan oleh kelima informan dengan melakukan kegiatan detoksifikasi instagram. Terdapat dua cara yang dilakukan dalam melakukan detoksifikasi Instagram yakni dengan melakukan deactivate akun Instagram yang dilakukan oleh informan I, IV dan V serta menginstall aplikasi Instagram yang dilakukan oleh informan II dan III selama jangka waktu tertentu. Kelima informan dikategorikan sebagai take breakers karena hanya beristirahat menggunakan media sosial dalam jangka waktu tertentu dan kembali menggunakan instagram setelah melakukan detoksifikasi.

Penarikan diri dari instagram menggunakan detoksifikasi instagram dapat dikatakan berhasil karena kelima informan merasakan adanya perubahan pada kecemasan komunikasi yang sebelumnya kelima informan alami. Setelah melakukan kegiatan detoksifikasi Instagram kelima Informan merasakan perasaan yang lebih positif. Informan I menjadi lebih tenang dalam menjalani hidup dan lebih bersyukur dengan apa yang sudah Informan I punya dan raih. Informan II merasa lebih baik dan lebih siap untuk melihat Instagram dari sudut pandang yang berbeda. Informan III merasa lebih baik dan lebih siap untuk menghadapi berbagai perasaan yang akan muncul ketika menggunakan Instagram kembali. Informan IV merasa lebih tenang dan lebih produktif. Informan V merasa lebih tenang dan lebih menerima kondisi yang sedang Informan alami.

PENUTUP

KESIMPULAN

Kecemasan komunikasi yang muncul dilihat ketika pengguna Instagram mengalami perasaan takut, tidak percaya diri, iri, sedih, serta membandingkan diri sendiri dengan orang lain. State aprehensi komunikasi disebabkan oleh bertemunya

seseorang dengan hal yang baru, status yang lebih rendah dibandingkan pihak lain, serta perbedaan yang terjadi dalam interaksi komunikasi. Trait aprehensi komunikasi muncul dari bagaimana seseorang terlahir dengan segala sifat yang sudah dimiliki dan bagaimana seseorang tersebut mempelajari berbagai hal yang ada di lingkungannya. Efek internal dari kecemasan komunikasi berupa perasaan tidak nyaman. Efek eksternal dari kecemasan komunikasi berupa pola perilaku penghindaran dari kegiatan komunikasi serta penarikan diri dari kegiatan komunikasi yang berlangsung di Instagram.

Detoksifikasi Instagram merupakan bentuk dari pola penarikan diri dari kegiatan komunikasi yang terjadi di Instagram. Dua cara yang dilakukan dalam melakukan detoksifikasi Instagram yakni dengan melakukan deactivate akun serta menginstall aplikasi Instagram Kegiatan detoksifikasi Instagram yang dilakukan kelima informan dikategorikan sebagai take breakers

Kegiatan detoksifikasi Instagram membawa perubahan kecemasan komunikasi kelima informan. Kelima Informan menjadi lebih tenang, lebih bersyukur, lebih siap untuk melihat Instagram dari sudut pandang yang berbeda, lebih siap untuk menghadapi berbagai perasaan yang akan muncul ketika menggunakan Instagram kembali, lebih produktif serta lebih menerima kondisi yang sedang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

Buku dan Jurnal

- Afrizal. (2014). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ardianto, E. K. (2009). Komunikasi Massa : Suatu Pengantar. Bandung: Simbiosis Rekatan Media.
- Boyer, L., Brunner, B., Charles, T., & Coleman, P. (2006). Managing Impressions in a virtual environment:

- Is ethnic diversity a self-presentation strategy for colleges and universities? *Journal of Computer Mediated Communication*, 4.
- Afrizal. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ardianto, E. K. (2009). *Komunikasi Massa : Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatan Media.
- Boyer, L., Brunner, B., Charles, T., & Coleman, P. (2006). *Managing Impressions in a virtual environment: Is ethnic diversity a self-presentation strategy for colleges and universities?* *Journal of Computer Mediated Communication*, 4.
- Elisetiawati, O. (2014). *Deskripsi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja Akhir*.
- Fatmawati. (2017). *Analisis Kualitatif Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Dengan Dosen Pembimbing Dalam Proses Bimbingan Skripsi*.
- Harsono, L., & Winduwati, S. (2019). *Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna*.
- Hasbiansyah, O. (2008). *Pendekatan Fenomenologi : Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi*. 171.
- Kurniawati, R. (2012). *Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension) Fans Dalam Interaksi Langsung Dengan Idola*.
- Lukmantoro, T. (2000). *Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa dalam Lingkup Akademis*.
- Mackenzie, N., & Knipe, S. (2006). *Research Dilemmas : Paradigms, Methods and Methodology*. *Issues in Educational Research*.
- McCroskey, J. C. (1984). *The Communication Apprehension Perspective*.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mudjiyanto, B. (2018). *Tipe Penelitian Eksploratif Komunikasi*. Puslitbang APTIKA dan IKP Badan Litbang SDM, Kementerian Kominfo.
- Mukodim, D., Ritandiyono, & Sita, H. R. (2004). *Peranan Kesepian dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Gunadarma*. *Jurnal Psikologi*, 111-120.
- Muslim. (2016). *Varian Varian Paradigma, Pendekatan, Metode dan Jenis Penelitian dalam Ilmu Komunikasi*.
- Nurmandia, H., Wigawati, D., & Masluchah, I. (2013). *Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi dengan Kecanduan Jejaring Sosial*.
- Putri, W. F., & Rachmawati, I. (2020). *Kontruksi Diri Selebgram di Instagram terhadap Kecemasan Berkomunikasi di Media Sosial*. *Prosiding Manajemen Komunikasi*, 555.
- Schoenebeck, S. Y. (2013). *Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media*.
- Setyastuti, Y. (2012). *Apresiasi Komunikasi dalam Komunikasi Antarpribadi*. 74.
- Solihah, S. F. (2013). *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial*.
- Sukmawati, M. (2011). *Faktor Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Ketergantungan Terhadap Facebook*. (Tesis, Universitas Sebelas Maret, Solo), 10.
- Internet**
- Cahaya, Kahfi Driga. (2018). *Apakah Kamu Mengalami Instagramxiety?*. Dipetik 12 Juni 2021. [kompas.com. https://lifestyle.kompas.com/read/201](https://lifestyle.kompas.com/read/201)

- 8/05/15/083851120/apakah-kamu-mengalami-instagramxiety?page=all
- Dawangi, H. (2020, February 5). Berapa Lama Orang Indonesia Pakai Internet Setiap Hari? Dipetik March 17, 2021, dari kumparan.com:
<https://kumparan.com/kumparantech/berapa-lama-orang-indonesia-pakai-internet-setiap-hari-1sm18OYziOQ/full>
- Supriyadi, E. (2018, February 9). Riset Instagram Media Sosial Paling Buruk Bagi Kesehatan Mental. Diambil kembali dari www.idntimes.com.
- Tribunmanado. (2019, July 21). Rata-Rata Orang Indonesia Menghabiskan Tiga Jam 23 Menit Per Hari Melihat Medsos. Dipetik March 17, 2021, dari tribunmanado.co.id:
<https://manado.tribunnews.com/2019/07/21/rata-rata-orang-indonesia-menghabiskan-tiga-jam-23-menit-per-hari-melihat-medsos?page=all>