

KATA PENGANTAR

Assalamualikum Wr. Wb

Segala puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya. Dengan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “***DOPAMINE DETOX SEBAGAI METODE PENGENDALIAN DIRI BAGI PENGGUNA MEDIA SOSIAL GENERASI ZILENIAL KOTA BANDUNG***” (*Studi Deskriptif Kualitatif Mengenai Dopamine Detox Sebagai Metode Pengendalian Diri Bagi Pengguna Media Sosial Untuk Generasi Zilenial Di Kota Bandung*) dimana skripsi ini merupakan hasil dari proses penelitian dan penulisan yang dilakukan dengan penuh ketekunan dan dedikasi.

Generasi Zilenial yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi yang pesat, menghadapi tantangan besar dalam mengelola penggunaan media sosial. Media sosial yang seharusnya menjadi sarana komunikasi dan informasi sering kali berpotensi mengganggu keseimbangan emosional dan produktivitas penggunanya. Dalam konteks ini, pendekatan *Dopamine Detox* muncul sebagai salah satu solusi untuk membantu individu dalam mengendallikan diri dan meningkatkan kualitas hidup.

Selesainya penyusunan skripsi ini, tidak luput dari bantuan serta motivasi dan partisipasi dari semua pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu selama

proses penyelesaian skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Azhar Affandi, S.E.,M.Sc., selaku Rektor Universitas Pasundan
2. Bapak Dr. Kunkunrat, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung;
3. Bapak Dr. H. Rasman Sonjaya, S.Sos., M.Si Selaku Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung
4. Ibu Dr. Mira Rosana, M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung;
5. Bapak Dr. Ida Hindarsah, S.Sos., M.M., M.Si, selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung;
6. Bapak Vera Hermawan, S.I.Kom., M.I.Kom, selaku Plt. Kaprodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung.
7. Bapak Dr. H. Yogi Muhammad Yusuf S.I.Kom, M.Pd selaku Plt. Sekretaris Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung;
8. Seluruh Staff Administrasi dan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan.
9. Bapak Mochamad Iqbal, S.I.Kom., M.I.Kom selaku Wali Dosen yang membimbing dalam setiap kegiatan penelitian yang penulis lakukan.

10. Tim Dosen Penguji :

Dr. Hj. Nur Ratih Devi Affandi S.S., M.Si selaku dosen penguji 1

Teuku Yuliansyah, S.Si., M.I.Kom Selaku dosen penguji 2

11. Bapak Djadji Sutisna, Ibu Laeni Farida, M. Ilham Sutisna serta M. Fadhil Muwwahid Sutisna selaku Orang Tua dan keluarga yang memberikan do'a serta dukungan yang penuh kepada penulis.

12. Keluarga besar H. Atim Sutisna & Usman Farid yang selalu mendoakan dan memotivasi penulis selama penelitian ini.

13. Dede Darsita selaku nenek penulis yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam setiap kegiatan penelitian.

14. Ardiansyah Dwianto beserta keluarganya yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis.

15. Daniel Baskara Putra selaku idola penulis yang telah menemani selama perjalanan hidup penulis lewat karya yang diciptakannya.

16. Fanny Oktaviani S.I.Kom., M.I.Kom selaku pembimbing diluar kegiatan kampus yang memberikan support serta arahan dalam membantu penyusunan penelitian penulis.

17. Julieta Dea, Nabilla Puteri, Alisa Fatin, Intan Lestari, Sri Nurhidayah, Adam Surya, Rani Nabila, Annisa Tri Kantini, , Raga Mahatir, Chika Pegy

selaku teman dan kerabat dekat yang memberikan dukungan penuh kepada penulis.

18. Wahyu Adiva Putri, Malida Firyal Kautsar, Anbar, Syahla, Qais, Raihan Surya, Refyan selaku kerabat dalam komunitas Oncam Creative Production.
19. Seluruh teman Kementrian Komunikasi BEM Fisip Unpas 2025 yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
20. Serta seluruh teman seperjuangan Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan 2021 yang sedang menempuh perjalanan yang sama.
21. Kepada Seluruh Informan yang membantu dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa adanya dukungan dari pihak terkait, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak yang sudah terlibat dengan penelitian ini serta memberikan kontribusinya dalam pengembangan penelitian. Akhir kata penulis berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi sumber inspirasi bagi penelitian selanjutnya.

Bandung, 28 April 2025

Peneliti