

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial masyarakat. Kemunculan berbagai perangkat seperti smartpone, tablet, laptop, hingga internet dan media sosial, telah memudahkan aktivitas sehari-hari dan menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern. Namun, di balik kemudahan tersebut, muncul fenomena baru berupa ketergantungan digital, khususnya pada penggunaan media sosial secara berlebihan.

Berdasarkan data dari riset *We Are Social* dan *Hootsuite* (2020), pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai angka 150 juta, atau sekitar 56% dari total populasi. Dari jumlah tersebut, 130 juta di antaranya mengakses media sosial melalui perangkat mobile. Lonjakan signifikan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga sarana hiburan, aktualisasi diri, bahkan sumber penghasilan. Namun demikian, penggunaan yang berlebihan mulai memunculkan berbagai masalah, baik secara fisik maupun psikologis.

Salah satu kelompok usia yang paling aktif dan terdampak dalam penggunaan media sosial adalah generasi muda, khususnya generasi Zilenial—mereka yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Kelompok ini tumbuh dan berkembang dalam

ekosistem digital yang masif. Media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp menjadi bagian dari keseharian mereka. Bahkan, berdasarkan laporan *Pew Research Center* (2021), sekitar 95% remaja memiliki akses ke smartphone, dan 45% di antaranya mengaku "terlalu sering" menggunakan media sosial. Studi dari *Common Sense Media* (2021) juga menunjukkan bahwa remaja menghabiskan rata-rata 7 jam 22 menit per hari untuk mengakses media digital di luar kegiatan sekolah.

Masalah yang muncul dari intensitas penggunaan media sosial ini tidak hanya berhenti pada aspek waktu dan produktivitas. Penelitian *A Tool to Help or Harm? Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia* mengungkap bahwa penggunaan media sosial yang berkepanjangan dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, rasa frustrasi, dan perasaan iri akibat perbandingan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Turkle (2015) mengenai fenomena "alone together" yang menggambarkan kondisi di mana seseorang merasa kesepian meskipun selalu terhubung secara digital. Pengaruh emosional yang terus dirangsang dari media sosial turut berdampak pada kestabilan hormon dopamin dalam otak, yaitu hormon yang berperan dalam sistem penghargaan (reward system) dan perasaan senang.

Ketika otak terlalu sering distimulasi oleh hal-hal yang menyenangkan secara instan, seperti notifikasi media sosial atau pencapaian virtual, maka sistem dopamin bisa mengalami kelelahan atau ketidakseimbangan. Hal ini menciptakan siklus ketergantungan, di mana seseorang terus mencari stimulasi yang lebih tinggi untuk

mendapatkan tingkat kepuasan yang sama. Ketergantungan ini dapat berdampak pada pola tidur, konsentrasi, kesehatan mental, bahkan menurunkan empati sosial.

Salah satu solusi yang muncul sebagai bentuk pengendalian diri terhadap situasi tersebut adalah praktik *Dopamine Detox*. Istilah ini merujuk pada pembatasan aktivitas yang memberi rangsangan berlebihan terhadap dopamin, seperti bermain media sosial atau konsumsi konten digital yang bersifat adiktif. Konsep ini bertujuan untuk mengistirahatkan sistem penghargaan otak dan mengembalikan keseimbangan fokus, ketenangan, serta kontrol diri individu. Sayangnya, belum banyak generasi muda, khususnya generasi Zilenial, yang memahami atau bahkan menyadari pentingnya praktik ini. Banyak dari mereka merasa penggunaan media sosial masih dalam batas "wajar", atau justru takut tertinggal informasi dan eksistensi jika melakukan detoks digital.

Dengan semakin maraknya penggunaan gadget dan internet, ketergantungan pada rangsangan digital semakin meningkat. Hal ini dapat mengganggu pola tidur, produktivitas hingga kesehatan mental. Dopamine juga berperan penting dalam sistem hadiah otak yang berarti ketika kita melakukan aktivitas yang memberikan perasaan senang, namun apabila rangsangan berlebihan ini bisa berpengaruh juga terhadap keseimbangan sistem pada Dopamine tersebut.

Kurangnya pemahaman ini diperburuk dengan minimnya kampanye edukatif mengenai *Dopamine Detox* di ruang-ruang publik, termasuk lembaga pendidikan maupun instansi yang berperan dalam literasi digital. Padahal, jika dilakukan dengan

bijak, praktik ini dapat menjadi langkah awal yang penting dalam mengatasi gejala kecanduan digital serta menjaga keseimbangan mental dan fisik di tengah arus teknologi yang tidak dapat dihindari.

Namun Dopamin detox ini mungkin bukan istilah baru, wacana ini sudah sering kali diangkat menjadi sebuah isu yang sangat krusial untuk mengatasi penggunaan media sosial yang sudah sangat masif dan banyak menimbulkan efek samping yang dirasa para penggunanya. Sayangnya, tidak semua pengguna media sosial menyadari dengan kegiatan ini sehingga mereka merasa belum membutuhkan untuk melakukan kegiatan ini dan menganggap bahwa penggunaan yang mereka lakukan ini masih berada pada taraf yang wajar dalam mengakses media sosial milik mereka.

Melihat urgensi tersebut, penting untuk meneliti lebih dalam bagaimana sikap dan pemahaman generasi Zilenial terhadap konsep *Dopamine Detox* sebagai metode pengendalian diri dalam penggunaan media sosial. Penelitian ini difokuskan pada generasi Zilenial yang berdomisili di Kota Bandung—sebuah kota yang memiliki ekosistem digital dan gaya hidup urban yang kuat—dengan harapan dapat memberikan gambaran nyata mengenai dinamika penggunaan media sosial dan potensi penerapan *Dopamine Detox* di kalangan generasi digital saat ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dalam sebuah penelitian berjudul "***Dopamine Detox* sebagai Metode Pengendalian Diri bagi Media Sosial Generasi Zilenial di Kota Bandung**" (Studi

Deskriptif Kualitatif Mengenai *Dopamine Detox* sebagai Metode Pengendalian Diri Bagi Media Sosial Generasi Zilenial Kota Bandung).

1.2. Fokus Penelitian dan Pertanyaan Penelitian

1.2.1. Fokus Penelitian

Fokus peneliti dalam penelitian ini dapat membantu penelitian lebih terarah untuk mencapai tujuan sehingga. Maka penelitian ini difokuskan kepada *Dopamine Detox* sebagai metode pengendalian diri media sosial Generasi Zilenial Kota Bandung

1.2.2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pemahaman Generasi Zilenial kota Bandung mengenai Konsep *Dopamine Detox* Media sosial dalam mengukur kecanduan diri sendiri?
2. Bagaimana cara Generasi Zilenial mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial?
3. Bagaimana cara penguatan diri Generasi Zilenial dalam mengurangi frekuensi penggunaan Media Sosial?

1.3. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi dasar dari pertanyaan masalah yang sudah dipaparkan, tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pemahaman Generasi Zilenial kota Bandung mengenai Media sosial dalam mengukur kecanduan diri sendiri.
2. Untuk mengetahui cara Generasi Zilenial mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial.
3. Untuk mengetahui cara penguatan diri Generasi Zilenial dalam mengurangi frekuensi penggunaan Media Sosial.

1.3.2. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi nilai dan guna pengembangan ilmu di bidang ilmu komunikasi yang mencakup konteks media sosial dan kecanduannya. Maka kegunaan penelitian di bagi menjadi dua bagian yaitu, kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

1.3.2.1. Kegunaan Teoritis

1. Penelitian ini dapat memberikan sebuah gambaran mengenai praktek dari *Dopamine Detox* sebagai metode pengendalian diri dalam mengurangi kecenderungan dalam media sosial.
2. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan mengenai kajian ilmu komunikasi yang kaitannya dengan komunikasi Kesehatan dengan media sosial.
3. Penelitian ini dapat melengkapi kepustakaan dalam bidang disimplin ilmu komunikasi khususnya yang berhubungan dengan kecanduan media sosial dan menjadi bahan informasi bagi pihak yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.

1.3.2.2. Kegunaan Praktis

1. Peneliti dapat mengetahui bagaimana proses dari kegiatan *Dopamine Detox* menjadi metode pengendalian diri Generasi Zilenial khususnya yang berada di Kota Bandung.
2. Dapat dijadikan suatu bahan rujukan oleh para peneliti lain dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai permasalahan yang sejenis.
3. Sebagai bahan referensi penelitian bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP UNPAS yang akan melakukan penelitian – penelitian di bidang ilmu komunikasi.
4. Sebagai bahan rujukkan penelitian lanjutan bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP UNPAS dengan topik yang sejenis dengan pengendalian media sosial