

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas penggunaan teknologi digital di kalangan mahasiswa, di mana media sosial, aplikasi komunikasi, serta berbagai platform hiburan digital telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami paparan berkelanjutan terhadap berbagai stimulus digital instan, seperti notifikasi, arus informasi cepat, dan interaksi media sosial, yang berpotensi menimbulkan distraksi, menurunkan konsentrasi, serta memengaruhi kemampuan pengelolaan waktu. Fenomena tersebut mendorong munculnya praktik dopamine detox sebagai salah satu bentuk pengendalian diri dalam menghadapi dinamika kehidupan digital.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motif mahasiswa dalam menggunakan media digital sekaligus memilih praktik dopamine detox, menggambarkan tindakan sosial mahasiswa dalam menjalankan dopamine detox, menganalisis makna yang terbentuk dari praktik tersebut, serta memahami konstruksi realitas sosial mahasiswa mengenai pengendalian diri digital.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa Kota Bandung sebagai informan utama, serta didukung oleh informan ahli guna memperkuat analisis penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik dopamine detox dilakukan sebagai respons atas pengalaman kelelahan digital, penggunaan media sosial secara berlebihan, penurunan fokus, serta tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan digital sehari-hari. Tindakan tersebut diwujudkan melalui pembatasan penggunaan media sosial, pengurangan notifikasi, penerapan mindfulness, serta keterlibatan dalam aktivitas alternatif yang lebih produktif dan bermakna. Praktik dopamine detox dimaknai sebagai proses reflektif untuk memperoleh kembali kontrol diri, meningkatkan fokus, menjaga kesehatan mental, serta membangun pola hubungan yang lebih seimbang dengan teknologi digital. Selain sebagai pengalaman subjektif individual, praktik ini juga berkontribusi dalam membentuk kesadaran kolektif mahasiswa bahwa pengendalian diri digital merupakan kebutuhan sosial yang relevan di tengah intensitas penggunaan teknologi modern. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa dopamine detox tidak sekadar dipahami sebagai tren digital, melainkan sebagai bentuk kesadaran reflektif mahasiswa dalam menciptakan kehidupan digital yang lebih sehat, terarah, dan bermakna.

Kata kunci : *Dopamine Detox*, Kehidupan Digital, Mahasiswa, Fenomenologi, Pengendalian Diri

ABSTRACT

The background of this research is motivated by the high intensity of digital technology usage among university students, where social media, communication applications, and various digital entertainment platforms have become integral parts of daily life. This condition leads students to experience continuous exposure to instant digital stimuli, such as notifications, rapid information flows, and social media interactions, which potentially cause distraction, decrease concentration, and affect time management skills. This phenomenon encourages the emergence of dopamine detox practices as a form of self-control in navigating the dynamics of digital life.

This study aims to determine students' motives for using digital media while simultaneously choosing the dopamine detox practice, describe students' social actions in implementing dopamine detox, analyze the meanings formed from this practice, and understand the social construction of reality among students regarding digital self-control.

This study employs a qualitative descriptive method with a phenomenological approach. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation of university students in Bandung as primary informants, supported by expert informants to strengthen the research analysis.

The results indicate that dopamine detox practices are carried out as a response to experiencing digital burnout, excessive social media use, decreased focus, and psychological pressure arising in everyday digital life. These actions are manifested through restricting social media use, reducing notifications, practicing mindfulness, and engaging in more productive and meaningful alternative activities. The practice of dopamine detox is interpreted as a reflective process to regain self-control, enhance focus, maintain mental health, and build a more balanced relationship pattern with digital technology. Aside from being an individual subjective experience, this practice also contributes to shaping the collective awareness of students that digital self-control is a relevant social necessity amidst the intensive use of modern technology. The conclusion of this study indicates that dopamine detox is not merely understood as a digital trend, but rather as a form of students' reflective awareness in creating a healthier, more directed, and meaningful digital life.

Keywords: Dopamine Detox, Digital Life, University Students, Phenomenology, Self-Control

RINGKESAN

Kasang tukang ieu panalungtikan nyaéta luhurna inténsitas pamakéan téknologi digital di kalangan mahasiswa, di mana média sosial, aplikasi komunikasi, sarta rupa-rupa platform hiburan digital geus jadi bagian anu teu bisa dipisahkeun dina kahirupan sapopoé. Éta kaayaan ngabalukarkeun mahasiswa mayeng kakeunaan ku rupa-rupa stimulus digital instan, saperti notifikasi, arus informasi anu gancang, sarta interaksi média sosial, anu mibanda poténsi nimbulkeun distraksi, nurunkeun konséntrasi, sarta mangaruhan kamampuh ngatur waktu. Éta fénoména ngadorong mucunghulna prakték dopamine detox salaku salah sahiji wangun kadali diri dina nyanghareupan dinamika kahirupan digital.

Ieu panalungtikan mibanda tujuan pikeun mikanyaho motif mahasiswa dina ngagunakeun média digital sakaligus milih prakték dopamine detox, ngagambarkeun tindakan sosial mahasiswa dina ngajalankeun dopamine detox, nganalisis harti anu kawangun tina éta prakték, sarta ngarti kana konstruksi réalitas sosial mahasiswa ngeunaan kadali diri digital.

Ieu panalungtikan ngagunakeun métode déskriptif kualitatif kalawan pamarekan fénoménologi. Ngumpulkeun data dilaksanakeun ngaliwatan wawancara jero, observasi, jeung dokuméntasi ka mahasiswa Kota Bandung salaku informan utama, sarta dirojong ku informan ahli pikeun nguatkeun analisis panalungtikan.

Hasil panalungtikan némbongkeun yén prakték dopamine detox dilaksanakeun salaku réspon kana pangalaman kacapéan digital (digital burnout), pamakéan média sosial anu kaleuleuwih, turunna fokus, sarta tekenan psikologis anu mucunghul dina kahirupan digital sapopoé. Éta tindakan diwujudkeun ngaliwatan pangwatesan pamakéan média sosial, ngurangan notifikasi, nerapkeun mindfulness, sarta kalibet dina aktivitas alternatif anu leuwih produktif jeung mibanda harti. Prakték dopamine detox dihartikeun salaku prosés réfléktif pikeun mibanda deui kontrol diri, ningkatkeun fokus, ngajaga kaséhatan méntal, sarta ngawangun pola hubungan anu leuwih saimbang jeung téknologi digital. Lian ti salaku pangalaman subjéktif individual, ieu prakték ogé méré kontribusi dina ngawangun kasadaran koléktif mahasiswa yén kadali diri digital mangrupa pangabutuh sosial anu rélévan di tengah inténsitas pamakéan téknologi modérn. Kacindekan ieu panalungtikan némbongkeun yén dopamine detox henteu saukur dipikaharti salaku trén digital, tapi salaku wangun kasadaran réfléktif mahasiswa dina nyiptakeun kahirupan digital anu leuwih séhat, terarah, sarta mibanda harti.

Kecap Konci: Dopamine Detox, Kahirupan Digital, Mahasiswa, Fénoménologi, Kadali Diri