

ABSTRACT

This research is entitled "The Phenomenon of Instagram Deactivation Among Communication Science Students of FISIP UNPAS as a Form of Digital detox (A Phenomenological Study of the Experience of Communication Science Students of FISIP UNPAS in Deactivating Instagram as a Form of Digital detox)" which aims to understand the motives, meanings, and actions of Communication Science students of FISIP Universitas Pasundan in deactivating Instagram as a form of digital detox. The phenomenon of Instagram deactivation is increasingly carried out by students as a response to the psychological impacts of excessive social media use, such as digital burnout, social comparison, and emotional pressure, which drive individuals to consciously take a break from the platform. This research applies Alfred Schutz's social phenomenology theory, particularly the concepts of because motive and in-order-to motive, to understand the subjective experiences of the informants. The method used is qualitative with a phenomenological approach through in-depth interviews, observation, and documentation involving five active Communication Science students of FISIP Universitas Pasundan who had deactivated their Instagram accounts for at least one month as core informants, along with one psychology expert informant. The results show that the primary motive for Instagram deactivation stems from psychological exhaustion due to academic demands and excessive content exposure as the because motive, while the in-order-to motive includes the desire to restore psychological balance, increase focus on real life, and develop a more authentic self. The meaning of Instagram deactivation is subjective and formed through three interrelated dimensions: meaning as a space for psychological recovery, meaning as a process of self-discovery and identity reinforcement, and meaning as an effort to be fully present in real life. Meanwhile, actions during the deactivation period follow three patterns: an immediate shift to real-life interaction and personal messaging platforms, seeking alternative platforms as an early transitional phase, and strengthening real-life activities to fill the space previously occupied by Instagram. This research concludes that Instagram deactivation as a form of digital detox is a conscious, meaningful, and individually distinct social action among students. These findings contribute to the field of digital communication studies, particularly in understanding the relationship between social media psychological pressure, self-awareness, and digital detox behavior among Generation Z.

Keywords: Instagram deactivation, digital detox, social phenomenology, college students, social media.

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Fenomena Deaktivasi Instagram di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP UNPAS sebagai Bentuk Digital detox (Studi Fenomenologi tentang Pengalaman Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP UNPAS dalam Melakukan Deaktivasi Instagram sebagai Bentuk Digital detox)" yang bertujuan untuk memahami motif, makna, dan tindakan mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Pasundan dalam melakukan deaktivasi Instagram sebagai bentuk digital detox. Fenomena deaktivasi Instagram semakin banyak dilakukan oleh mahasiswa sebagai respons atas dampak psikologis penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti kelelahan digital (burnout), social comparison, dan tekanan emosional, yang mendorong individu untuk secara sadar mengambil jeda dari platform tersebut. Penelitian ini menggunakan teori fenomenologi sosial Alfred Schutz, khususnya konsep because motive dan in-order-to motive, untuk memahami pengalaman subjektif para informan. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap lima mahasiswa aktif Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Pasundan yang pernah melakukan deaktivasi Instagram minimal satu bulan sebagai informan utama, serta satu informan ahli psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motif utama deaktivasi Instagram bersumber dari kelelahan psikologis akibat tuntutan akademik dan paparan konten berlebihan sebagai because motive, dengan in-order-to motive berupa pemulihan keseimbangan psikologis, peningkatan fokus pada kehidupan nyata, dan pengembangan diri yang lebih jelas. Makna deaktivasi Instagram bersifat subjektif dan terbentuk dalam tiga dimensi yang saling berkaitan: makna sebagai ruang pemulihan psikologis, makna sebagai proses penemuan dan penguatan identitas diri, serta makna sebagai upaya kembali hadir secara utuh dalam kehidupan nyata. Adapun tindakan selama periode deaktivasi berlangsung melalui tiga pola, yaitu peralihan langsung ke interaksi nyata dan platform personal, pencarian platform alternatif sebagai tahap transisi awal, serta penguatan aktivitas kehidupan nyata sebagai pengisi ruang yang sebelumnya ditempati oleh Instagram. Penelitian ini menyimpulkan bahwa deaktivasi Instagram sebagai bentuk digital detox merupakan tindakan sosial yang sadar, bermakna, dan bersifat individual pada setiap mahasiswa. Temuan ini memberikan kontribusi bagi kajian komunikasi digital, khususnya dalam memahami hubungan antara tekanan psikologis media sosial, kesadaran diri, dan perilaku digital detox di kalangan Mahasiswa.

Kata kunci: Deaktivasi Instagram, Digital detox, Fenomenologi Sosial, Mahasiswa, Media Sosial.

RINGKESAN

Panalungtikan ieu dijudulan "Fénoména Déaktivasi Instagram di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP UNPAS salaku Wangun Digital detox (Studi Fénoménologi ngeunaan Pangalaman Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP UNPAS dina Ngalakukeun Déaktivasi Instagram salaku Wangun Digital detox)" anu tujuanana pikeun ngartos motif, harti, sareng tindakan mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Pasundan dina ngalakukeun déaktivasi Instagram salaku wangun digital detox. Fénoména déaktivasi Instagram beuki sering dilakukeun ku mahasiswa salaku réspons kana dampak psikologis tina panggunaan média sosial anu kaleuleuwihan, sapertos kacapean digital (burnout), social comparison, sareng tekanan émosional, anu ngadorong individu pikeun sacara sadar ngaistirahatkeun diri tina platform éta. Panalungtikan ieu ngagunakeun téori fénoménologi sosial Alfred Schutz, khususna konsép because motive sareng in-order-to motive, pikeun ngartos pangalaman subjektif para informan. Métonde anu digunakeun nyaéta kualitatif kalayan pendekatan fénoménologi ngaliwatan wawancara jero, observasi, sareng dokumentasi ka lima mahasiswa aktif Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Pasundan anu kantos ngalakukeun déaktivasi Instagram sahenteuna hiji bulan salaku informan utama, sareng hiji informan ahli psikologi. Hasil panalungtikan nunjukkeun yén motif utama déaktivasi Instagram asalna tina kacapean psikologis akibat tuntutan akademik sareng paparan konten anu kaleuleuwihan salaku because motive, sareng in-order-to motive anu ngawengku kahayang pikeun mulihkeun kasaimbangan psikologis, ningkatkeun fokus kana kahirupan nyata, sareng ngembangkeun diri anu langkung autentik. Harti déaktivasi Instagram sipatna subjektif sareng kabentuk dina tilu diménsi anu saling patali: harti salaku rohangan pamulihan psikologis, harti salaku prosés panemuan sareng penguatan identitas diri, sarta harti salaku upaya pikeun balik hadir sacara pinuh dina kahirupan nyata. Adapun tindakan salami période déaktivasi lumangsung ngaliwatan tilu pola, nyaéta pindah langsung ka interaksi nyata sareng platform pésan personal, milarian platform alternatif salaku tahap transisi awal, sarta nguatkeun aktivitas kahirupan nyata salaku panggeusi rohangan anu saacanna ditempatan ku Instagram. Panalungtikan ieu nyimpulkeun yén déaktivasi Instagram salaku wangun digital detox mangrupikeun tindakan sosial anu sadar, bermakna, sareng sipatna individual kana tiap mahasiswa. Temuan ieu masihan kontribusi pikeun kajian komunikasi digital, khususna dina ngartos hubungan antara tekanan psikologis média sosial, kasadaran diri, sareng perilaku digital detox di kalangan Generasi Z.

Kecap Konci: Déaktivasi Instagram, digital detox, fénoménologi sosial, mahasiswa, média sosial.