



**ANALISIS *USES AND GRATIFICATION* DALAM PRAKTIK
DIGITAL DETOX PADA PENGGUNA INSTAGRAM DI
KALANGAN GENERASI Z**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

MICHELIN AUGUSTIN

UNIVERSITAS

44222010191

MERCU BUANA

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**ANALISIS *USES AND GRATIFICATION* DALAM PRAKTIK
DIGITAL DETOX PADA PENGGUNA INSTAGRAM DI
KALANGAN GENERASI Z**

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
MICHELIN AUGUSTIN
44222010191
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Michelin Augustin

NIM : 44222010191

Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi / Public Relations

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Analisis *Uses And Gratification* Dalam Praktik Digital Detox Pada Pengguna Instagram di Kalangan Generasi Z”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 04 Januari 2026



Michelin Augustin

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Michelin Augustin

NIM : 44222010191

Program Studi : Public Relation

Bidang Studi : Ilmu Komunikasi

Dengan judul “Analisis *Uses And Gratification* Dalam Praktik Digital Detox Pada Pengguna Instagram Di Kalangan Generasi Z”, telah dilakukan pengecekan similarity dengan sistem Turnitin pada tanggal 3 Januari 2026 ,didapatkan nilai persentase sebesar 8%

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 6 January 2026
Administrator Turnitin



Rizki Agustin. S.Kom

KAMPUS MENARA BHAKTI

Jl. Raya Meruya Selatan No. 01, Kembangan, Jakarta Barat 11650
Telp. 021-5840815 / 021-5840816 (Hunting), Fax. 021-584 0813
<http://www.mercubuana.ac.id>, e-mail: umb@mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

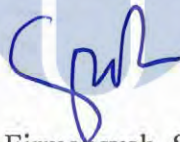
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Michelin Augustin
NIM : 44222010191
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi / Public Relations
Judul Tugas Akhir : Analisis *Uses And Gratification* Dalam Praktik Digital Detox Pada Pengguna Instagram di Kalangan Generasi Z

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 20 Desember 2025 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Public Relations, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



(Dr. Dwi Firmansyah, S.Ikom., M.Ikom)

NIDN/NUPTK: 0329044603

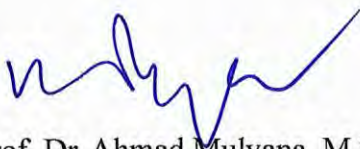
MERCU BUANA

Jakarta, 06 Januari 2026

Mengetahui,

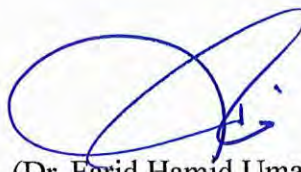
Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi



(Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si)

NIDN/NUPTK: 0318116602



(Dr. Farid Hamid Umarella, M.Si)

NIDN/NUPTK: 0301117301

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Analisis *Uses And Gratification* Dalam Praktik Digital Detox Pada Pengguna Instagram Di Kalangan Generasi Z”. Tugas Akhir ini merupakan syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Ilmu Komunikasi jurusan *Public Relations* Universitas Mercu Buana.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti menyadari sebagai manusia biasa dalam penelitian ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan akibat keterbatasan pengetahuan serta pengalaman. Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak yang selalu mendukung peneliti dalam proses penyusunan tugas akhir ini kepada :

1. Bapak Prof Dr. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Mulyana M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Bapak Dr. Farid Hamid, M.Si. selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Jakarta
4. Bapak Dr. Dwi Firmansyah S.Ikom., M.Ikom selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Bapak Ibu dosen pengajar beserta Staff Tata Usaha Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.
6. Almarhum Papa Alex Sinaga dan Mama Yuli Evelina Siahaan selaku orang tua peneliti yang selalu mendukung dan tidak pernah berhenti mendoakan dan mendukung peneliti dalam proses dalam hidup peneliti.

7. Kedua abang peneliti yang selalu mendukung dalam kegiatan atau pekerjaan yang dikerjakan peneliti setiap saat.
8. Cian Eug Vernando Simamora yang selalu mendukung peneliti dalam mengerjakan penelitian ini dan memberikan tempat tentang jikalau burnout.
9. Kak Tia, kakak ipar/ eda peneliti yang selalu mendukung peneliti dalam kegiatan atau pekerjaan yang dikerjakan peneliti.
10. Kedua teman terdekat peneliti, Fidelia Sukarno Prameswari dan Febiane Salsabila Ravidy yang selalu mendukung sekaligus menjadi tempat curhat dalam proses penelitian ini.
11. Teman sharing dalam mengerjakan proposal ini yaitu Kak Fitri Marcom 21 dan Ajel PR 22, yang selalu kasih masukkan selalu cepat membalas chat kalau lagi dibutuhkan.
12. Keenam partisipan yaitu Kak Meri, Kak Hana, Kak Marietha, Bang Kevin, Enda, dan Bang Axel yang sudah meluangkan waktu dalam membantu penelitian peneliti.
13. Seluruh teman-teman seperjuangan Public Relations FIKOM Universitas Mercu Buana angkatan 2022 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga kita bisa mewujudkan impian kita bersama.

Peneliti menyadari dalam penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti terbuka akan saran yang membangun untuk penulis jadikan bahan perbaikan di masa depan, serta peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

Jakarta, 04 Januari 2026

Penulis

Michelin Augustin

44222010191

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Michelin Augustin
NIM : 44222010191
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi / Public Relations
Judul Tugas Akhir : Analisis *Uses And Gratification* Dalam Praktik Digital Detox Pada Pengguna Instagram di Kalangan Generasi Z

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 04 Januari 2026

Yang menyatakan,

(Michelin Augustin)

ABSTRAK

Nama : Michelin Augustin

NIM 44222010191

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Judul Laporan Skripsi : Analisis *Uses And Gratification* Dalam Praktik Digital Detox Pada Pengguna Instagram Di Kalangan Generasi Z

Pembimbing : Dr. Dwi Firmansyah, S.Ikom., M.Ikom

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui praktik digital detox yang dijalani oleh pengguna Instagram di kalangan Generasi Z serta menjelaskan bagaimana teori *Uses and Gratifications* (U&G) memengaruhi motivasi dan kebutuhan media yang mendorong mereka melakukan digital detox. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan paradigma konstruktivisme melalui wawancara mendalam kepada enam partisipan Generasi Z yang pernah melakukan digital detox dari Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa digital detox dilakukan sebagai respons terhadap pengalaman negatif dalam penggunaan Instagram, seperti distraksi, perbandingan sosial, tekanan emosional, FOMO, kelelahan mental, dan penurunan produktivitas. Keputusan detox menjadi tindakan aktif dan sadar ketika gratifikasi yang dicari (*gratification sought/GS*) tidak lagi terpenuhi dan bahkan memunculkan dampak negatif, sehingga partisipan mencari gratifikasi melalui sumber lain di luar media sosial. Terdapat ketidaksesuaian antara GS dan GO (*gratifications obtained*) yang memicu para partisipan menghentikan atau membatasi penggunaan Instagram. Penelitian ini menyimpulkan bahwa digital detox merupakan strategi yang relevan bagi Generasi Z untuk mengatur penggunaan media sosial dan memulihkan keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan nyata, sekaligus menegaskan relevansi teori U&G dalam menjelaskan motif dan evaluasi pengguna terhadap media di era digital.

Kata kunci: Digital Detox, Instagram, Generasi Z, Uses and Gratifications

ABSTRACT

Name : Michelin Augustin
NIM : 44222010191
Major : Ilmu Komunikasi
Thesis Report Title : *Analisis Uses And Gratification Dalam Praktik Digital Detox Pada Pengguna Instagram Di Kalangan Generasi Z*
Counsellor : Dr. Dwi Firmansyah, S.Ikom., M.Ikom

This study aims to examine the digital detox practices of Generation Z Instagram users and to explain how the Uses and Gratifications (U&G) theory influences their motivations and media needs, leading them to undertake a digital detox. This study employed a qualitative descriptive method with a constructivist paradigm through in-depth interviews with six Generation Z participants who had undertaken a digital detox from Instagram. The results indicate that digital detox is undertaken in response to negative experiences in Instagram use, such as distraction, social comparison, emotional distress, FOMO (Focus on Feelings of Mood), mental exhaustion, and decreased productivity. The decision to detox becomes an active and conscious action when the gratification sought (GS) is no longer met and even causes negative impacts, leading participants to seek gratification through other sources outside of social media. A mismatch between GS and GO (gratification obtained) prompted participants to stop or limit their use of Instagram. This study concludes that digital detox is a relevant strategy for Generation Z to regulate social media use and restore balance between digital and real-life activities, while also confirming the relevance of U&G theory in explaining users' motives and evaluations of media in the digital era.

Keywords: *Digital Detox, Instagram, Generation Z, Uses and Gratification*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH DI REPOSITORI UMB.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Fokus Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Akademis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Penelitian Terdahulu	8
2.2 Kajian Teoritis	19
2.2.1 Teori <i>Uses and Gratification</i>	19
2.2.2 Komunikasi Digital	28
2.2.3 Media Baru	31

2.2.3.1 Media Sosial	34
2.2.3.2 Instagram	38
2.2.4 Digital Detox	41
2.2.5 Generasi Z	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
3.1 Paradigma Penelitian	48
3.2 Metode Penelitian	49
3.3 Subjek Penelitian	50
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.4.1 Data Primer.....	51
3.4.2 Data Sekunder.....	53
3.5 Teknik Analisis Data	53
3.6 Teknik Keabsahan Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	57
4.2 Hasil Penelitian.....	58
4.3 Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	107
5.1 Kesimpulan.....	107
5.2 Saran.....	108
3.4.1 Saran Akademis	108
3.4.2 Data Praktis.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	110
LAMPIRAN.....	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Dokumentasi bersama partisipan 1	59
Gambar 4.2 Dokumentasi bersama partisipan 2	60
Gambar 4.3 Dokumentasi bersama partisipan 3	61
Gambar 4.4 Dokumentasi bersama partisipan 4	63
Gambar 4.5 Dokumentasi bersama partisipan 5	64
Gambar 4.6 Dokumentasi bersama partisipan 6	66



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	13
Tabel 4.1 Profil Partisipan	57
Tabel 4.2 Pengalaman Digital Detox Partisipan	67

