

**LAMPIRAN**



## TRANSKRIP WAWANCARA 1, PARTISIPAN 1

Kode wawancara	: PR-1.01
Nama	: FH
Usia	: 25 Tahun
Jenis Kelamin	: Pria
Agama	: Islam
Suku	: Melayu
Hari/Tanggal	: Rabu, 13 Mei 2020
Waktu	: 11.27 – 12.24 WIB
Durasi	: 55 menit 47 detik
Pertemuan ke	: 1 (pertama)
Media wawancara	: <i>Google Meet</i>
Peneliti	: P
Partisipan	: PR-1
Cetak tebal	: Peneliti
Cetak tegak	: Partisipan
Cetak miring	: Istilah bahasa asing atau bahasa daerah

### Situasi umum

Dua hari sebelum wawancara, peneliti dan partisipan membuat kesepakatan kapan dan pukul berapa akan melakukan wawancara sampai akhirnya di sepakati hari Rabu, 13 Mei 2020 pukul 10.00 WIB. Saat wawancara akan dimulai, partisipan mengalami kendala berupa paket internetnya yang habis sehingga tidak dapat terhubung dengan *Google Meet*. Lalu peneliti membelikan paket internet untuk partisipan dan akhirnya wawancara bisa dimulai pukul 11.30 WIB.

**P** : Halo mas, maaf ya mas ganggu waktunya dan makasih udah meluangkan waktunya untuk ngobrol. Sebelumnya aku mau nanya masnya ada waktu berapa lama nih buat *videocall*? Eh aku izin *ngerecord videocall*nya juga yah.

- S1 : Ohh gapapa santai aja, aku sih bebas aja lagi free juga.
- P : **Oke mas. Ohya sebelum mulai, aku mau kasih *inform consent* dulu untuk persetujuan mas menjadi narasumber untuk wawancara.**
- S1 :
- P : **Kayaknya ada kesulitan nih untuk *share filenya*, nanti aku kirim *formnya* di *whatsapp* aja ya mas.**
- S1 : Ohiya gapapa kok gampang kalo soal *formnya* itu.
- P : **Sebelumnya aku udah izin juga kan ya di *chat*.**
- S1 : Iya udah bilang juga pengantarnya.
- P : **Oke kita langsung mulai aja ya, pertama-tama mas tau tentang *digital detox* darimana?**
- S1 : Kalau soal *detox* itu eee ini nih aku sering liat di menjadi manusia. Pernah liat kanal *youtubenya* menjadi manusia nggak?
- P : **Iya mas pernah.**
- S1 : Nah itu aku lupa sih siapa ya.. si Petra Sihombing atau siapa gitu. Judulnya itu dua tahun sekali manggung atau satu tahun dua kali manggung aku lupa kalau ga salah disitu. Nah jadi disitu dia menceritakan tentang kegelisahan-kegelisahan dia.. terus pada akhirnya dia melakukan sosial media *detox*. Nah aku penasaran kan apa sih sosial media *detox*? Terus dia cerita kenapa sih dia sampe ngelakuin sosial media *detox* itu.. ada kejenuhan didalam diri dia dan aku ngerasain kayak ada yang sama gitu hampir-hampir sama loh. Aku ngerasain kayak jenuh banget loh pake sosial media, terus dengan orang menuntut kesempurnaan diri kayak gitu karena hampir-hampir sama *casenya* dengan si Petra Sihombing tadi. Wah kataku kenapa sih nggak dicoba menggunakan sosial media *detox* tapi aku belum langsung eksekusi ya sosial media *detox* itu. Aku masih cari-cari, aku masih liat-liat *youtube*, aku masih baca-baca artikel kaya gitu. Aku cari lah sosial media *detox*, dan banyak tuh salah satunya mbak Shevina itu kan yang *share* aku liat tuh ohiya keren juga ya kalau misalkan melakukan sosial media *detox* kayak lebih tenang gitu. Karena memang kondisinya disaat itu lagi *hectic* banget dan aku sebetulnya udah mengurangi banget sih penggunaan sosial media waktu itu eee contohnya beberapa foto di *instagram* udah aku arsipkan, kemudian

udah jarang tuh *posting-posting* foto.. paling cuma *instastory* doang tapi nggak terlalu intens yang kayak dulu-dulu ya karena yang kayak aku ceritain aku tuh memang sosial media *addict* gitu jadi memang pengguna sosial media banget gitulah istilahnya. Kayak apa-apa tuh harus *diposting* harus *show up* lah ada hal apa yang bisa menginspirasi orang tuh harus aku *show*-kan ke orang gitu yang pada akhirnya ngerasa capek sendiri. Nah balik lagi ke kenal sosial media *detox* tadi, aku *search* lah beberapa informasi-informasi di *youtube* sih aku liat-liat lagi hasil *share* orang kan eee *vlog-vlog* orang tentang manfaatnya kemudian kegelisahan mereka dan akhirnya setelah mengarsip-arsipkan foto tadi aku memutuskan untuk *uninstall instagram*. Tapi sebelum *uninstall* aku masih buka nih cuma intensitasnya nggak sesering kayak biasanya terus juga udah *unfollow* beberapa akun yang menurut aku *toxic* banget. Nah tapi dibebepara kesempatan aku masih buka lewat web karena aku mau cari info tertentu terutama tentang *conference* yang berhubungan dengan bahasa inggris. Kalo di *youtube* itukan berproses dulu kan dari yang *uninstall*, udah nggak sering buka, kalo ada kebutuhan aja tuh buka lewat web. Udah tuh bener-bener aku *uninstall instagram*. Kalau *facebook* itu aku nggak terlalu sering *posting*, cuma sering *scrolling* cari informasi meskipun ya kadang suka baca-baca yang nggak penting lah, tapi waktu itu udah mengurangi juga dan pada akhirnya setelah beberapa waktu melakukan *uninstall* terus buka *website* terus liat-liat sejenak, akhirnya dibulan November 2019 kalo gasalah deh, itu *fix* aku menghapus akun aku secara total ya. Emang sih berat ya kalau menghapus aku dengan eee pengalaman yang udah segitu dari 2016 hitungannya udah tiga sampe empat tahun ya aku pake *instagram*. Terus dapet temen dapet relasi juga kebanyakan dari *instagram* kan, terus suka banyak yang nanya-nanya di *instagram* juga. Tapi disatu sisi aku pengen kenapa nggak coba ya karena memang udah lah banyak *toxic* banget di akun ini. Akhirnya aku memutuskan pagi hari tuh kalau gasalah bismillah pagi hari, yang sebelumnya aku *save-save* dulu foto-foto yang menurutku penting yang nggak bisa aku akses di hpku lagi. Sampe akhirnya bismillah aku hapus akunnya secara permanen bener-bener *totally* itu gabisa dipake lagi. Nah untuk *facebook*, nggak aku

hapus tapi aku *log out* dan setelah aku *log out* aku *uninstall* aplikasi *facebook*nya dan sampe sekarang aku udah gatau lagi *password*nya apa jadi gabisa lagi *log in* ke akun *facebook* aku. Jadi *totally* aku gabisa akses *facebook* dan udah gabisa lagi pake Instagram aku yang lama. Nah kenapa aku pake akun *instagram* baru? karena manusiawi sih masih mau pake sosial media ya. Itu berjalan setelah beberapa bulan aku ngelakuin sosial media *detox* ya. Setelah ngelakuin sosial media *detox* selama tiga bulan ngerasa nyaman sih, bisa fokus yang kayak aku bilang kemarin terus lebih produktif aja tuh dan lebih enak aja ngejalanin hari-hari tuh tanpa ada beban “ohiya ya dia begini dia begitu.. oh gue harus begini harus begitu” kayak lebih plong aja ngejalanin hari-hari. Nulis pun lebih cepet, eee terus juga lebih *better* lah dari kondisi sebelumnya dan pada akhirnya aku memperbanyak komunikasi dan interaksi sosial dari yang biasanya aku kalo sabtu/minggu tuh tidur abis subuh. Nah karena aku tinggal di asrama otomatis aku coba lah untuk interaksi lagi dengan mereka dengan senam bareng terus ngobrol-ngobrol bareng. Menurutku lebih *meaningful* sih setelah melakukan sosial media *detox* itu. Dari yang aku nggak kenal secara personal sama seseorang (mahasiswa di kampus) jadi lebih kenal bisa curhat-curhat, *sharing*, dan akhirnya jadi deket sampai sekarang. Itu sih yang menurutku *valuable point* setelah aku melakukan sosial media *detox*.

**P : Terus selama tiga bulan melakukan *detox* itu dinamikanya gimana mas? Di minggu-minggu pertama gimana, satu bulan sampe tiga bulan gimana rasanya?**

S1 : Kalo diawal-awal satu minggu pertama itu mungkin agak aneh ya, kayak yang biasanya buka sosial media, biasa *scroll up and down* gitu lah ya. Tapi di suatu ketika itu memang udah nggak jadi kebiasaan lagi dan pada akhirnya aku menyibukan diri ke hal-hal yang lain karena berhubung waktu itu aku lagi dapet tugas laporan penelitian jadi kesitu pelariannya dan nggak terlalu fokus ke penggunaan sosial media. Pas nulis laporan juga idenya lebih ada gitu loh dan yang aku bilang tadi aku jadi ikut kegiatan-kegiatan sosial sih supaya nggak terlalu kepikiran. Selain nulis, aku isi waktu senggang untuk nonton *youtube* dengan konten-konten yang bermanfaat

kayak tentang *self-love* yang ngebuat lebih adem. Terus setelah dua minggu tiga minggu lebih *better* sih karena aku lagi ikut program kelas IELTS jadi punya *partner* untuk latihan. Jadi ngebuat nggak kepikiran lagi sama sosial media dan udah teralihkan sama hal yang lain. Dan setelah sebulan udah ngerasa nyaman tuh “ohiya ya udah *better* banget nih” aku sampe nulis di *note* “*better* banget setelah aku ngerasain satu bulan tanpa sosial media tuh aku ngerasain lebih produktif, lebih tenang, gaada yang ganggu” lebih tenang aja sih menurut aku, batin nggak ngerasa keganggu, lebih bisa bahagia, nggak *kedistract* sama banyak hal. Itu sih yang aku dapetin selama beberapa minggu melakukan sosial media *detox*. Dari yang nggak biasa sampe “oh gue udah difase nyaman nih tanpa adanya sosial media” dan sekarang pun aku masih pake sosial media terutama *instagram*, tapi nggak *seaddict* kayak dulu. Paling kalau lagi *hectic* cuma malem doang buka instagramnya dan kalau ada waktu ya sebentar doang. Udah kayak apa ya istilahnya.. kayak hambar gitu, cuma untuk cari info-info penting tapi kalau nggak terlalu penting yaudah dan aku *follow* orang juga nggak terlalu banyak. Jadi nggak terlalu membandingkan diri, jadi udah biasa dan nggak mikirin orang lain malah mikir gimana caranya *upgrade* diri gitu.

**P : Nah tadi mas bilang “jadi nggak terlalu membandingkan diri dan mikirin orang lain” itu maksudnya gimana mas?**

S1 : Oke, jadi sebetulnya bisa dibilang aku eee apa ya.. sebagian temen-temen di kampus itu tau dengan aku. Kadang orang menuntut suatu hal yang lebih dari diri aku. Karena memang selama kuliah S1 bukan gimana-gimana ya eee sebagian orang mengetahui lah performa aku gimana dan istilahnya dengan tanda kutip aku punya nama lah gitu. Jadi bisa dibilang aku tuh termasuk salah satu anak yang aktif lah istilahnya nggak bisa diem dan suka ikut kegiatan-kegiatan sehingga aku punya eee satu nama lah di jurusan dan di fakultas jadi orang-orang tau dengan aku. Bahkan aku sering diundang untuk jadi pembicara atau pemateri. Nah dari *living* dikondisi kaya gini jadi kayak *under pressure* dan banyak orang menuntut suatu kesempurnaan diri. Sebelumnya aku mau cerita, jadi dibberapa tahun belakangan aku tuh sering ikut kegiatan internasional dan sering kebeberapa negara lah.. entah itu

*conference*, seminar, *student submit*. Karena aku aktif ikut kegiatan seperti itu, akhirnya fakultas dan jurusan itu tau sama aku dan adik-adik tingkat pun tau sama aku, sehingga eee beberapa kali aku sempet kasih *sharing* gitu dan sempet dapet beberapa penghargaan lah dari kampus. Nah jadi orang-orang menganggap aku “kok *perfect* banget sih suka keluar negeri ikut kegiatan ini kegiatan itu” kayak gaada *minusnya* sedikit pun lah, padahal dibalik itu banyak banget *under pressure*nya, banyak banget perjuangan-perjuangannya yang orang nggak tau karena orang lihat dari *instagram* yang isinya aku *post* foto bagus semua istilahnya gaada borok-boroknya ya namanya *instagram* kan bisa jadi tempat memanipulasi diri. Jadi ada orang-orang yang suka menanyakan “kak FH kenapa nggak ikut keluar negeri lagi?” disaat aku udah selesai kuliah. Sedangkan difase itu aku juga lagi *up and down*, aku pernah gagal berangkat keluar negeri untuk program KEMENPORA, aku gagal dapet beasiswa, makanya bikin lebih *under pressure* lagi tuh. Dan waktu itu aku bingung memutuskan apakah aku tetep harus lanjut mencari beasiswa atau yaudahlah waktunya gue untuk *deal* dengan diri sendiri melanjutkan studi di dalam negeri tanpa beasiswa. Nah posisi-posisi yang kayak gini lah ngebuat aku membandingkan diri dengan orang lain ditambah diakun *instagram* aku banyak temen-temen aku yang udah diterima beasiswa, kerjanya juga udah *settle* gitu. Aku jadi mikir “siapa sih diusia 23-24 mereka udah *settle* banget sedangkan ya *you know* lah kalo lulusan pendidikan eee apa yah paling mentok-mentok tuh jadi guru” nah sedangkan temen aku memang *basicnya* bukan pengen jadi guru mereka pengen cari pekerjaan yang lain. Karena aku penasaran dengan kerja diluar bidang pengajaran akhirnya aku coba tuh pengen kayak temen aku nih kerja diluar bidang pengajaran yaitu bukan jadi guru ya. Aku coba *project* dari salah satu *start up* Nano Center Indonesia yang kerjasama dengan KEMENDIKBUD waktu itu. Tapi setelah berjalan beberapa bulan kok aku kayak nggak ngerasa nyaman ya aku di kampus itu dari bidang *teaching and learning* jadi kayak galau lagi disitu akhirnya yaudahlah akhirnya aku memutuskan kembali aja deh ke bidang pengajaran kayaknya memang *pas-*

*sion* aku disitu. Dan disitu aku mulai mengerti diri sendiri sih “ohiya kayaknya gue memang *passionnya* ke pengajaran dan memang senengnya ke anak-anak ke *student* yaudah gue fokus aja ke *teaching* aja gausah fokus ke yang lain”. Daripada mencar-mencar dan akhirnya nanti pusing lagi ngebandingin diri dengan yang lain lagi meskipun dari segi penghasilan itu lebih gede kerja jadi *start up* ketimbang jadi guru. Jadi akhirnya yaudah *deal* ke diri sendiri nggak membandingkan dengan orang lain aku menerima diri aku dengan sepenuhnya.

**P : Berarti mas ngerasa udah bisa *deal* sama diri sendiri itu setelah nge-lakuin *detox* ya?**

S1 : Ehmm.. sebelum *detox* itu aku udah coba *make a deal* dengan diri sendiri bisa dibilang udah *concern* dengan “yaudah gue udah *deal* dengan diri sendiri” ya diawal 2020 ini disaat usia mendekati 25 ini kayaknya bukan fasenya lagi galau-galauan mikir enggak jelas gitu kayaknya lebih baik fokus mikir ke yang ada dulu kerjain, tuntasin dengan baik dengan maksimal. Dan itu menurut aku lebih nyaman.

**P : Mungkin itu ya contoh dari efek lebih fokus setelah *detox* yang mas bilang tadi?**

S1 : Iya, karena sebelum aku melakukan sosial media *detox* itu aku tuh *multi-tasking* orangnya semuanya pengen aku kerjain dan aku iyain karena aku sadar energi aku terbatas dan aku capek sendiri akhirnya. Tapi sekarang kalo aku gabisa, ya aku bilang gabisa dan kalo aku bisa ya aku bilang aku bisa.

**P : Terus kalo lagi ngerasa capek gitu mas ngapain?**

S1 : Biasanya aku suka nulis dicatatan aku dan itu jadi *healing* aku sih. Kayak ngomongin ke diri sendiri evaluasi ke diri sendiri introspeksi diri bagusnya tuh gimana solusinya gimana. Atau enggak aku nonton *youtube*, dengerin musik instrumental sambil ngerjain tugas atau enggak sebelum tidur gatau kenapa lebih tenang aja kalo denger itu.

**P : Kalau *flashback* ke masa sebelum melakukan sosial media *detox*, mas menganggap hidup mas seperti apasih?**



S1 : Sebenarnya perjalanan hidup aku dari umur 22-23 itu kayak fase menemukan jati diri sih. Kegagalan-kegagalan yang ada, kebingungan-kebingungan yang ada. Akhirnya ketika kita gagal ketika kita ada difase *down* dan kita introspeksi semuanya itu bakal jadi bahan renungan kita sendiri kalau menurut aku bahan pembelajaran buat diri sendiri apasih yang perlu diperbaiki apa yang perlu ditingkatkan apasih yang nggak perlu kamu lakuin. Jujur sebelum ikut seleksi PPAN ditahun 2018 itu aku termasuk orang yang *people pleasant* orang yang selalu mengiyakan nggak enakan gitu. Nah kebetulan dari seleksi itu, aku dapet form evaluasi dari psikolog klinis yang berisi “kamu berhak bahagia loh FH” “kamu nggak perlu mengiyakan segala hal”. Nah disitu aku mikir iya ya memang aku tuh terlalu nggak enakan orangnya padahal aku jadi capek sendiri. Balik lagi dulu kan aku memang sosial media *addict* tuh, ntah aku bisa lolos dari kegiatan ini itu aku *share* ke sosial media dan *once* ketika aku nggak lolos atau nggak jadi berangkat orang-orang kan pasti nanyain “kok gajadi berangkat?” “kapan berangkatnya?” akhirnya jadi *underpressure* buat aku dan membuat aku jadi *drop*. Tapi ketika aku gagal sekarang, aku nggak terlalu mikirin lagi kalau gagal yaudah berarti harus coba lagi. Dan sekarang aku memberikan *statement* ke diri sendiri kalau lagi berjuang atau punya keinginan aku gamau *posting-posting*, tapi kalau udah *fix* udah nyata udah jelas baru aku *posting* itu.

**P : Terus dengan sekarang berhati-hati untuk *posting* sesuatu, apa yang mas rasain?**

S1 : Ehmm seneng ajasih kayak gue punya batasan ke diri sendiri, gue punya batasan untuk *share* ke orang lain. Dalam artian nggak semua hal dan nggak semua kegiatan pribadi harus di *share* ke orang lain. Kalau menurut aku yah, orang nggak perlu tau aktivitas-aktivitas kita tuh ngapain. Kalau kegiatannya penting sih gapapa di *share* tapi kalau misalkan lagi kumpul sama temen di *instastory*-in tuh bukan tipe aku banget. Jadi satu hikmahnya setelah aku sosial media *detox* aku nggak terlalu *addict* lagi untuk pegang hp. Jadi kalo misalnya ketemu nih sama orang yaudah hpnya aku lepas aja tuh lebih sering ngobrol aja. Makanya aku bilang ke temen “Kalau kita lagi

kumpul, yuk kita simpen hpnya. Mending kita fokus aja ke ngobrol, *sharing-sharing* apapun itu, ketawa-ketawa ketimbang kita main hp”. Itu yang aku dapetin setelah aku sosial media *detox*. Jadi aku nggak fokus ke interaksi online tapi aku fokus ke interaksi langsung. Jadi asik sih menurutku, kadang hidup tanpa sosial media itu lebih tenang tapi nggak menutup kemungkinan kita pun memerlukan untuk menjalin silaturahmi atau nggak mencari informasi yang memang kita perlukan.

**P : Jadi yang penting kita bisa atur diri sendiri ya mas?**

S1 : Bener banget itu. Paling aku suka cari-cari info tentang seminar atau nggak tentang olahraga.

**P : Ohiya ngomong-ngomong mas ngajar dipelajaran apa?**

S1 : Aku fokus ke bahasa inggris. Karena S1 ambil bahasa inggris dan S2nya juga ambil bahasa inggris.

**P : Kalau yang mas ceritain di *chat* tentang *quarter life crisis* itu gimana mas?**

S1 : Nah iya aku ngalamin *quarter life crisis* ditahun 2018 selama setengah tahun. Jadi fasenya itu kayak selesai muncul lagi selesai muncul lagi. Makanya aku bilang disitu adalah posisi *up and downnya* disaat aku mengalami *quarter life crisis* selama setengah tahun.

**P : Nah dari yang mas ngalamin *quarter-life crisis*, capek bersosial media, sampai akhirnya cari informasi tentang sosial media *detox* dan melakukannya, apasih yang membuat mas jadi bangkit lagi?**

S1 : Karena aku memberanikan diri untuk *speak up* untuk mengemukakan ide yang kemudian ide-ide aku itu diterima dan bisa dijalankan dalam pekerjaan aku.

**P : Untuk *detox* yang mas lakukan itu selama berapa lama dan sosial media apa aja mas?**

S1 : Tiga bulan lebih sih kayaknya. Dari bulan november, desember, januari. Terus february awal sebelum tanggal 10 aku pakai sosial media lagi. Aku *detox* dari *facebook* dan *instagram*, dua aplikasi itu udah aku *uninstall* juga dari hp. Kalau sekarang aku pakai *instagram* lagi, tapi pemakaiannya udah nggak *seaddict* dulu.

**P : Terus kalau sekarang lihat *postingan* teman-teman tentang pekerjaannya, mas masih suka membandingkan diri lagi nggak?**

S1 : Enggak sih, sekarang jadi pacuan ke diri aku sendiri untuk lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu seperti berani bilang iya kalau aku bisa dan berani bilang tidak kalau aku tidak bisa. Misalnya ketika aku lagi mengerjakan suatu *project* yang diminta selesai dalam waktu cepat jadi nggak bisa aku selesaiin yaudah aku menolak secara halus dan aku minta maaf kalau aku gabisa mengerjakan *project* tersebut dengan waktu secepat itu. Contoh lainnya ketika adik kelas aku minta di koreksi *essay*nya padahal disaat itu aku sendiri lagi *hectic*, dan akhirnya aku kasih penjelasan kalau aku lagi *hectic* belum bisa bantu tapi kalau pekerjaanku selesai aku bisa bantu. Aku pengen mencoba apa yah membahagiakan diri sendiri dengan berani bilang “enggak” untuk hal yang memang aku nggak mampu untuk lakuin.

**P : Berarti yang mas rasain banget sekarang lebih fokus untuk mengerjakan sesuatu ya? Bilang iya kalau memang sanggup dan berani bilang tidak kalau memang nggak sanggup?**

S1 : He’eh bener.. bener itu sih. Kalau bisa ya bakal gue bantu disaat aku lagi nggak *hectic*, aku lagi *enjoy* nggak ada kerjaan gapapa. Tapi kalau aku lagi banyak kerjaan perlu fokus ya lebih baik atur waktu lagi dan sediakan waktu khusus buat hal lain yang perlu dikerjakan.

**P : Terus apa lagi mas selain lebih fokus?**

S1 : Jadi lebih bersosialisasi juga sih. Kalau di asrama jadi suka nonton bareng, makan bareng, dan ngobrol di *lobby*. Aku jadi kembali ke mereka sih yang tadinya aku sibuk dengan diri aku sendiri sampai aku melupakan orang-orang disekitar aku yang padahal itu penting buat aku.

**P : Ohya tadi mas juga sempet bilang jadi jarang main hp ya mas?**

S1 : Ohiya aku jarang main hp kalau lagi kumpul sama temen-temen kecuali ada urusan yang penting misalnya ada pesan dari dosen atau orangtua yang harus segera aku balas. Dan aku juga izin dulu kalau mau balas pesan setelah itu aku kembali ngobrol lagi. Aku jarang buka hp kalau lagi kumpul sama

orang biasanya aku simpen hp didalam kantong/tas atau nggak aku taro didepanku dengan posisi terlungkup.

**P : Oke mas aku rasa sharing hari ini udah cukup. Tapi nanti kalau masih ada hal yang perlu aku tanyain, aku hubungin mas lagi ya semoga nggak bosen hehehe.**

S1 : Gapapa kok *sharing* aja. Aku malah seneng ada orang yang mau menggali lebih lanjut ya gapapa. Kalau ada yang mau ditanyakan lagi gapapa mba tanya aja ya.

**P : Oke mas makasih banyak ya.**

S1 : Iya mba sama-sama ya.



## TRANSKRIP WAWANCARA 2, PARTISIPAN 1

Kode wawancara : PR-1.02  
 Nama : FH  
 Usia : 25 Tahun  
 Jenis Kelamin : Pria  
 Agama : Islam  
 Suku : Melayu  
 Hari/Tanggal : 22 Juli 2020  
 Waktu : 17.14 - 18.38 WIB  
 Durasi : 1 jam 24 menit  
 Pertemuan ke : 2 (kedua)  
 Media wawancara : *Whatsapp*  
 Peneliti : P  
 Partisipan : PR-1  
 Cetak tebal : Peneliti  
 Cetak tegak : Partisipan  
 Cetak miring : Istilah bahasa asing atau bahasa daerah

### Situasi umum

Peneliti dan partisipan melakukan wawancara kedua pada hari Rabu, 22 Juli 2020 via *chat* dan *voicenote* dari aplikasi *whatsapp* dikarenakan partisipan mempunyai kesibukan sehingga tidak bisa melakukan wawancara dengan *videocall* seperti wawancara pertama. Walaupun wawancara hanya dilakukan melalui *voicenote* disela-sela *meeting onlinenya*, partisipan menceritakan pengalamannya dengan jelas dan rinci.

### **P : Terus mas ngelakuin *detox* medsosnya tahun berapa?**

PR-1 : 2 November 2019 sampe akhir Januari 2020 mbak. Terus aku *install* lagi buat cari-cari info-info dari akun-akun yang *valuable*.

**P : Sampe sekarang berarti udah main medsos lagi ya mas?**

PR-1 : Masih. Cuma intensitasnya gak kayak sebelumnya. Karna gimanapun, aku perlu cari info-info dari akun-akun yang *valuable*. *Follow* akun-akun *volunteer*, olahraga, beasiswa dan lain-lain.

**P : Jadi lebih milah-milah ya mas main medsosnya untuk kepentingan aja.**

PR-1 : Yaps bener hehe.

**P : Terus gimana mas apa yang dirasain setelah *detox*nya?**

PR-1 : Kalo menurut aku lumayan sih eee dampak positifnya ke diri aku sendiri terutama nggak mudah lagi untuk terpicu supaya bisa membandingkan diri ke orang lain kayak gitu loh. Kan biasanya nih kadang ketika kita sedang *scrolling up and down* terus “wah gila ya dia udah begini dia udah begitu” sekecil apapun tuh kita eee ini loh bisa membandingkan diri kita dengan orang lain. Ya akhirnya bisa menimbulkan penyakit hati iri dan kayak galau kayak gitu. Tapi setelah melakukan sosial media *detox* itu yaudah udah bodoamat dan kayak termotivasi gitu loh karena sekarang itu aku hanya follow orang-orang yang menurut aku tuh punya *positive vibes*. Kayak misalkan temen aku yang lagi berjuang buat dapetin beasiswa nah itukan lumayan karena kita punya satu visi yang sama untuk mendapatkan beasiswa. Menurut aku penting banget *building a good environment* gitu. Tapi kalo misalkan hanya *posting-posting* yang menurut aku tuh kayak seolah-olah pameran kayak gitu tuh udah *b aja* (biasa aja) gitu kalo liat orang-orang yang *postingannya* sampe titik-titik itupun yaudah biasa aja. Ya sekarang udah mulai stabil lah setelah 2018 itu kan. Karena 2018 itu banyak sekali cerita-cerita yang bikin *up and down* dan akhirnya eee ada satu titik balik yang membuat aku bilang “oh saatnya udah

harus bangkit dari *quarter life crisis*nya dan cari lagi, bangun lagi kepercayaan diri terus *branding* diri yang dengan versi baru tentunya bukan dengan versi yang lama yang gimana yah ehmm mengutamakan popularitas diatas popularitas” gitu.

**P : Wah sengaruh itu ya mas efek *detox*nya jadi bikin fokus terhadap hidup diri sendiri ya mas**

PR-1 : Yaps bener banget

**P : Berarti mas jadi nyaman ya untuk *detox* lagi?**

PR-1 : Ya. Kalo nanti ngerasa pengen fokus lagi, bisa *detox* lagi mbak hehe.

**P : Menarik banget sih yang mas bilang jadi banding-bandingin hidup kita sama orang lain karena liat *postingan* di medsos**

PR-1 : Ya secara nggak langsung dan secara nggak sadar kita tuh juga membandingkan diri kita dengan orang lain yang kita ikutin di *instagram*. Ntah itu kayak prestasi dia, pekerjaan dia kemudian aktivitas dia. Pasti lah ada satu atau dua kali kita bilang “kok dia enak banget ya, kok dia makmur banget ya, kok dia enak banget sih dapet kesempatan ini itu dan sedangkan gue belum, gue belum dapet apa-apa, gue gagal” nah itu dia yang bikin aku *up and down* sehingga membandingkan diri dengan orang lain “kok gue belum ya padahal udah berjuang juga sama kayak mereka tapi kok gue belum” nah itu yang terjadi di diri aku waktu itu sehingga aku membandingkan diri dengan orang lain ke temen-temen. Apalagi temen-temen kalo udah lulus kan mereka kerja gitu dimana-mana, sedangkan aku masih ya kadang wara-wiri kampus terus kadang ya taulah kalo anak *based* pendidikan kan paling ya guru. Sedangkan temen-temenku ehmm udah ada yang kerja di perusahaan segala macem jadi kayak *underpressuren*ya lebih tinggi di *instagram*. Nah kalo sekarang karena aku *follow*nya juga masih sedikit gitu ya nggak terlalu banyak dan

nggak terlalu mentingin juga sih postingan-postingan di *instagram*, apalagi mau *posting feeds* di *instagram* pun belum kepikiran tapi kadang bikin *insta story* lah ya cuma aktivitas doang atau enggak sharing informasi. Tapi enggak sesering dulu. Apalagi dulu tuh bisa dibilang ingin memberikan sesuatu hal yang terbaik sesuai dengan versi Firdaus Habibi gitu. Misalkan pengen menginspirasi orang buat orang termotivasi terus pengen membuat orang terlihat kagum tapi ya memang itu apa adanya sih, cuma terlalu memaksakan diri pada akhirnya. Kalo misalkan kesempatan yang pengen diambil itu enggak dapet. Akhirnya ya terlalu perfeksionis sih bisa aku bilang tuh. Nah itu sih salah satu kelemahan aku tuh terlalu perfeksionis kadang. Berusaha mengurangi lah meskipun di beberapa hal tuh masih dalam ranah perfeksionis sehingga kadang membuat aku capek sendiri nah itu mungkin yang membuat aku membandingkan diri sendiri dengan orang lain akhirnya.

**P : Terus perasaan apa aja yang mas rasain setelah membandingkan diri tadi?**

PR-1 : Ya pada akhirnya tuh galau lagi, terus enggak *mood* lagi, *up and down* lagi itu yang terjadi sih. Ketika proses membandingkan diri itu terjadi di 2018 nah itu memang lagi puncak-puncaknya banget. Nah di 2019 tuh aku baru memutuskan untuk *detox* sosial media tapi selama perjalanan beberapa bulan di 2019 itu aku udah mengurangi *posting-posting* di *instagram* dan enggak terlalu mempermasalahkan apasih *the point of instagram* itu udah enggak terlalu mementingkan lagi yang penting berkegiatan positif di 2019. Tapi di 2018 itu memang fase kayak membandingkan diri akhirnya galau, *up and down* kemudian enggak bersemangat terus ya pokoknya *lost interest* lah untuk melakukan segala sesuatu hal gitu. Pengennya



rebahan aja gitu terus meratapi tapi nggak keliatan kalo dari luar cuma keliatan pas lagi sendiri aja dan itu yang mungkin nggak terlalu bagus ya kan.

**P : Kayak efek negatif gitu ya mas.. kira-kira berapa lama mas efek negatifnya?**

PR-1 : Ya bisa dibilang gitu ya efek negatif dari membandingkan diri tadi terutama di 2018 tadi ya. Ketika temen-temen kerjanya yang bener-bener *settle* lah sedangkan kan saya baru memulai. Apalagi waktu itu di awal 2019 itu pengen cari beasiswa tapi pada akhirnya belum gitu kan belum waktunya. Sampe aku tuh ke Pare terus cari kursus sana-sini nah akhirnya balik lagi ke kampus. Tapi ada sisi positifnya juga sih, memberanikan aku untuk mencari pelarian yang positif dalam artian mencari kegiatan-kegiatan kayak seleksi duta bahasa waktu itu, terus pertukaran pemuda antar negara sama beberapa kegiatan lain. Dan itu yang membuat aku bangkit lagi. Dan di 2018 itu aku akhirnya mendaftarkan diri lagi di S2 melanjutkan pendidikan nah itu mulai menemukan tujuan hidup lagi. Tapi disekitar sepanjang beberapa bulan lah tiga bulan, empat bulan gitu itu terjadi. 2018 lewat dan waktu itu juga sempet dapet kesempatan bekerja juga, tapi bekerjanya ada beberapa bidang. Yang satunya bidang pengajaran, satunya lagi dibidang *start up*. Ya aku dapat banyak pelajaran lah disitu tapi disatu sisi yang lain karena memang *hectic* ya kalo di *start up* jadi pengen cari yang lain gatau ya mungkin masih pengen *explore* diri akhirnya dapetlah disalah satu *start up* ini. Dan aku cuman bertahan tiga bulan karena waktu itu lagi bentrokan juga sama kuliah dan aku memilih kuliah daripada kerja di *start up* itu karena bener-bener terforsir. Susah sih menjalankan banyak hal dalam satu waktu gitu jadi multitasking itu agak-agak susah. Jadi saya

memutuskan untuk kuliah tapi tetap mengajar dengan porsi yang nggak terlalu banyak. Kuliah iya, ngajar juga iya.

**P : Oh jadi ada dua efek ya mas negatif dan positif. Negatifnya itu merasakan galau, nggak mood, nggak bersemangat, nggak interest ngelakuin sesuatu sama meratapi *quarter life crisis*nya selama tiga bulanan dari awal tahun 2018.**

PR-1 : *Almost* enam bulan bisa dibilang mbak masa-masa krisis itu. Di masa-masa itu, aku gak pegang sosmed sama sekali.

**P : Apa mas melakukan penilaian terhadap diri sendiri?**

PR-1 : Ya bener hehehe. Nah ditambah di 2018 itu aku ikut seleksi pertukaran pemuda antar negara. Kalo kamu pernah denger itu salah satu program *precious* dari KEMENPORA. Waktu itu pertama kali aku ikut seleksinya di Bangka Belitung dan memang sih belum masuk ke kandidat utama tapi *at least* disaat itu aku udah masuk ke kandidat cadangan nah disitu memang fase-fase kayak ngebangun lagi dimana disitu ada lembar evaluasi yang bikin aku tertampar lah ya istilahnya. Salah satunya kayak gini bunyinya “kamu berhak bahagia loh Habibi, kamu nggak perlu bikin orang selalu senang dengan kamu, cukup jadi diri kamu sendiri” dan masih banyak sih beberapa evaluasi. Dan akhirnya itu bener-bener memberikan dampak positif salah satu kegiatan itu dan di 2018 juga aku tuh lolos program magang dari KEMENPORA tapi pada akhirnya itu gagal berangkat udah lolos tapi berangkatnya itu kembali lagi tuh fase *up and down*nya tapi nggak separah yang sebelumnya ya karena aku banyak nasehat-nasehat. Dan pelajaran yang aku dapatkan adalah kalo misalkan sedang berjuang atau hal apapun mending *dikeep* aja dulu, *dikeep* dalam artian kayak gini nggak perlu *posting-posting* apapun, nggak perlu kasih tau banyak

orang. Nah itu yang pada akhirnya aku terapkan ketika aku menerima kegagalan itu tadi.

**P : Efeknya jadi gamau terlalu ngumbar tentang kehidupan pribadi di medsos gitu ya mas?**

PR-1 : Ya bisa dibilang kayak gitu pilah-pilih apa yang mau *dishare* ke orang. Karena memang di beberapa tahun terakhir yang kemarin-kemarin itu memang kebablasan ya masih belum begitu bisa memilah informasi mana yang harus *dishare*. Tapi kalo sekarang seiring berjalannya waktu terus seiring bertambahnya usia juga udah mikir mana sih informasi yang perlu *dishare*, mana yang yaudah *dikeep* aja orang lain nggak perlu tau terus mana informasi yang bisa menginspirasi orang yang bener-bener *real*. Tapi pada akhirnya tuh kadang tanpa aku *posting* karena ada aja orang yang minta bantuan sama aku “kak bisa jadi pembicara ga” tanpa aku perlu *share-share* kayak dulu. Jadi istilahnya tanpa kita kasih tau ke orang pun istilahnya orang udah tau. Kayak kegiatan-kegiatan sosial aku lebih fokus kesitu sih setelah udah nggak begitu terlalu fokus di medsos akhirnya aku pelampiasan lagi ke kegiatan-kegiatan sosial. Dari 2019 itu bener-bener banyak banget kegiatan sosial yang aku ikutin. *Volunteer-volunteer* pengajaran ke desa-desa tuh pokoknya bener-bener yang tagarnya itu 2019 mengabdikan. Nah untuk 2020 ini sebetulnya kembali mengudara cuma ya memang karena pandemi covid-19 ini gabisa. Efeknya karena memang terlalu sering gagal gitu ya beberapa tahun lalu dan pernah kondisi yang kayak gitu. Ketika gagal dan gajadi berangkat nih yaudah berarti bukan rejekinya disaat itu memang harus berlapang dada nggak perlu yang galau terlalu mikirin yang gimana gitu. Yaudah *let it go* aja sekarang tuh nggak terlalu mau ambil

pusing paling dievaluasi aja toh ini kan bukan sesuatu yang kita inginkan kan covid-19 ini dan apalagi ini wabah mendunia jadi memang harus ngerti dengan keadaan.

**P : Banyak banget ya mas pengalaman-pengalaman yang udah dilewat.**

PR-1 : Hehe bisa dibilang itu masuk ke proses pendewasaan diri untuk lebih *struggle* lagi. Dulu, aku pengguna sosmed banget (*instagram* dan *facebook*) buat *branding* diri. Apapun kegiatan-kegiatan aku, biasanya aku *post* di *feed*. Ini trejadi di 2016, 2017, dan 2018. 2019 udah mulai mengurangi kegiatan di medsos, termasuk *posting-posting*. Biasanya aku isi *sharing-sharing* aja di *ig story*. Emang ada masanya sih. Ada waktunya buat *ngebranding* diri, dan ada waktunya juga untuk aktualisasi diri. Makanya, bisa aku simpulkan, hidup itu bukan hanya tentang uang dan prestasi, tapi juga tentang gimana cara kita bisa mengabdikan diri sesuai dengan bidang yang kita kuasai.

**P : Apakah yang membuat mas bisa berkesimpulan seperti itu karena *detox* dari medsos?**

PR-1 : Yaps ngerasa hidup lebih nyaman aja sih setelah *detox*. Ya kalo bisa dibilang itu salah satu dampak positif dari *detox* gimana cara aku merespon diri aku sendiri, menghargai diri terus melakukan hal-hal positif diluar bidang aku lah. Karena bidang aku kan pengajaran *teaching* tapi disini aku pengen *explore* lagi gitu apasih yang pengen aku capai. Ketika aku *detox* itu aku ikut *conference* internasional salah satunya dan aku ngerasa apa ya puas gitu loh karena ini ketika melakukan sosial media *detox* akhirnya bisa loh melakukan hal positif terus bisa loh kayak *ngeupgrade* diri lagi gitu dengan ikutan konferensi internasional disitu mulai ngerasa lagi kepercayaan diri dan sebagainya bukan ke kepercayaan diri sih

utamanya lebih ke kemampuan *speaking* didepan umum karena kalo konferensi internasional itu kan menggunakan bahasa Inggris gitu kan. Nah itu lah menantang diri untuk berani memaparkan hasil penelitian apa yang sudah ditulis didepan orang banyak dan itu termasuk tantangan bagi diri aku. Terus juga yang aku tekankan sih lebih ke fokus gitu ya bisa fokus ngerjain apa aja yang kemaren aku bilang karena dibulan November, Desember, Januari itu kan aku ikut kelas IELTS terus persiapan tes IELTS kemudian ada tugas *research* dari kuliah gitu yang menuntut memang harus *effortnya* harus lebih. Ketika melakukan sosial media *detox* banyak banget yang aku rasain soal fokus kemudian lebih produktif ngerjain tulisannya itu yang dari cuma satu paragraf terus ini tuh bisa ngalir aja tanpa aku harus apa ya *terdistract* dengan adanya sosial media *detox*. Nahkan waktu itu aku udah *log out* dari *facebook* dan sampe sekarang aku udah udah gatau lagi *passwordnya* apa. Padahal *facebook* itu lumayan *ngebranding* diri aku banget orang-orang tau aku ya dari *facebook* dari *instagram* tau performa lah gitu.

**P : Perasaan apa yang dirasakan setelah berani *speak up* untuk mengemukakan ide-ide dalam pekerjaan setelah melakukan sosial media *detox*? Dan perasaan apa yang diraskaan dari pengalaman tersebut?**

PR-1 : Punya *power* untuk kasih ide-ide. Perasaan yang dirasakan *excited* dan bisa menghargai hidup.

**P : Wah sebagus itu ya mas efeknya. Makasih banyak ya mas buat *sharing* pengalamannya, pengalaman mas bener-bener menarik banget semoga ga bosen ya kalo aku banyak nanya nanti hehe.**

PR-1 : Yuhu sama-sama. *Goodluck* buat penulisan skripsinya ya.

**P : Makasih banyak ya mas. Nanti aku chat ya kalo mau nanya-nanya lagi.**

PR-1 : Okaaay. Saaaap.



## ANALISIS TRANSKRIP WAWANCARA PARTISIPAN 1

Nama : FH  
 Jenis kelamin : Pria  
 Usia : 25 Tahun  
 Pertemuan : 1  
 Partisipan : PR-1

### Catatan Lapangan PR-1

<b>Kondisi tempat wawancara</b>	Pada saat wawancara berlangsung, posisi PR-1 berada di dalam rumah tepatnya di ruang tamu. PR-1 terlihat duduk di sofa berwarna coklat dan tembok ruang tamu berwarna hijau <i>tosca</i> . Pencahayaan ruangan juga cukup terang sehingga kondisi tempat PR-1 terlihat dengan jelas. PR-1 satu kali berpindah posisi dari sofa ke depan pintu masuk rumah.
<b>Keadaan partisipan secara umum</b>	Terlihat PR-1 memakai kaos lengan pendek berwarna kuning dan kacamata dengan <i>frame</i> berwarna hitam. Rambut lurus berwarna hitam dengan potongan rapi, kulit kuning langsat, dan berkumis tipis.

<b>Perilaku partisipan secara umum</b>	Perilaku PR-1 secara umum menunjukkan ekspresi yang ceria. PR-1 banyak tersenyum, menyengir, dan sesekali tertawa. Dari intonasi PR-1 saat bercerita terdengar bersemangat, senang dan nyaman untuk bercerita. PR-1 menceritakan pengalaman-pengalamannya dengan sangat jelas dan sangat rinci sehingga ceritanya mudah untuk dipahami.
--	---

No	Baris	Unit Makna	Kode Unit Makna	Deskripsi Unit Makna
1.	3 4 5 6 7	Nama : FH Usia : 25 Tahun Jenis kelamin : Pria Agama : Islam Suku : Melayu	PR-1.01.3 PR-1.01.4 PR-1.01.5 PR-1.01.6 PR-1.01.7	<b>Data partisipan</b> → PR-1 dengan inisial FH, berusia 25 Tahun, berjenis kelamin pria, beragama islam dan merupakan keturunan Melayu.
2.	141-146	Sebelumnya aku mau cerita, jadi dibeberapa tahun belakangan aku tuh sering ikut kegiatan internasional dan sering kebeberapa negara lah.. entah itu <i>conference</i> , seminar, <i>student submit</i> . Karena aku aktif ikut kegiatan seperti itu, akhirnya fakultas dan jurusan itu tau sama aku dan adik-adik tingkat pun tau sama aku, sehingga	PR-1.01.141-146	<b>Latar belakang pendidikan</b> → PR-1 berlatar belakang pendidikan S1 bahasa Inggris dan sekarang sedang menempuh pendidikan S2 bahasa Inggris juga. Saat masih kuliah PR-1 cukup aktif mengikuti kegiatan-



	233-234	<p>eee beberapa kali aku sempet kasih <i>sharing</i> gitu dan sempet dapat beberapa penghargaan lah dari kampus.</p> <p>Aku fokus ke bahasa inggris. Karena S1 ambil bahasa inggris dan S2nya juga ambil bahasa inggris.</p>	PR-1.01.233-234	kegiatan internasional seperti <i>conference</i> , seminar, <i>student submit</i> sehingga namanya dikenal oleh fakultas dan jurusannya.
3.	165-173	<p>Aku coba <i>project</i> dari salah satu <i>start up</i> Nano Center Indonesia yang kerjasama dengan KEMENDIKBUD waktu itu. Tapi setelah berjalan beberapa bulan kok aku kayak nggak ngerasa nyaman ya aku di kampus itu dari bidang <i>teaching and learning</i> jadi kayak galau lagi disitu akhirnya yaudahlah akhirnya aku memutuskan kembali aja deh ke bidang pengajaran kayaknya memang <i>passion</i> aku disitu. Dan disitu aku mulai mengerti diri sendiri sih “ohiya kayaknya gue memang <i>passionnya</i> ke pengajaran dan memang senengnya ke anak-anak ke <i>student</i> yaudah gue fokus aja ke <i>teaching</i> aja gausah fokus ke yang lain”.</p>	PR-1.01.165-173	<b>Latar belakang pekerjaan</b> → PR-1 pernah bekerja di <i>start up</i> Nano Center Indonesia kemudian kembali lagi menjadi guru bahasa Inggris karena merasa <i>passionnya</i> memang dibidang <i>teaching and learning</i>
4.	41-42	<p>Kalau soal <i>detox</i> itu eee ini nih aku sering liat di menjadi manusia. Pernah liat kanal <i>youtubenya</i> “Menjadi Manusia” nggak?</p>	PR-1.01.41-42	<b>Latar belakang mengetahui tentang <i>digital detox</i></b> → PR-1

	54-57	Aku masih cari-cari, aku masih liat-liat <i>youtube</i> , aku masih baca-baca artikel kaya gitu. Aku cari lah sosial media <i>detox</i> , dan banyak tuh salah satunya mbak Shevina itu kan yang <i>share</i> aku liat tuh ohiya keren juga ya kalau misalkan melakukan sosial media <i>detox</i> kayak lebih tenang gitu.	PR-1.01.54-57	mengenal tentang <i>digital detox</i> pada sosial media melalui <i>youtube</i> pada kanal <i>youtube</i> “Menjadi Manusia”. Setelahnya, PR-1 merasa tertarik dan mencari informasi mengenai sosial media <i>detox</i> melalui video-video orang yang diunggah ke <i>youtube</i> tentang kegelisahan bermedia sosial dan manfaat melakukan sosial media <i>detox</i> . Selain itu PR-1 juga membaca dari artikel untuk menambah informasi.
	64-67	Nah balik lagi ke kenal sosial media <i>detox</i> tadi, aku <i>search</i> lah beberapa informasi-informasi di <i>youtube</i> sih aku liat-liat lagi hasil <i>share</i> orang kan eee <i>vlog-vlog</i> orang tentang manfaatnya kemudian kegelisahan mereka.	PR-1.01.64-67	
5.	50-51	Aku ngerasain kayak jenuh banget loh pake sosial media, terus dengan orang menuntut kesempurnaan diri kayak gitu.	PR-1.01.50-51	<b>Latar belakang ingin melakukan <i>digital detox</i></b> → PR-1 merasa jenuh dan lelah dengan sosial media serta merasa bahwa kondisinya saat itu sedang sibuk. PR-1 merupakan pecandu sosial media yang sering mengunggah tentang kehidupan
	57-58	Karena memang kondisinya disaat itu lagi <i>hectic</i> banget.	PR-1.01.57-58	
	61-64	Karena yang kayak aku ceritain aku tuh memang sosial media <i>addict</i> gitu jadi memang pengguna sosial media	PR-1.01.61-64	

	133-141	<p>banget gitulah istilahnya. Kayak apa-apa tuh harus <i>diposting</i> harus <i>show up</i> lah ada hal apa yang bisa menginspirasi orang tuh harus aku <i>show</i>-kan ke orang gitu yang pada akhirnya ngerasa capek sendiri.</p> <p>Oke, jadi sebetulnya bisa dibilang aku eee apa ya.. sebagian temen-temen di kampus itu tau dengan aku. Kadang orang menuntut suatu hal yang lebih dari diri aku. Karena memang selama kuliah S1 bukan gimana-gimana ya eee sebagian orang mengetahui lah performa aku gimana dan istilahnya dengan tanda kutip aku punya nama lah gitu. Jadi bisa dibilang aku tuh termasuk salah satu anak yang aktif lah istilahnya nggak bisa diem dan suka ikut kegiatan-kegiatan sehingga aku punya eee satu nama lah di jurusan dan di fakultas jadi orang-orang tau dengan aku. Bahkan aku sering diundang untuk jadi pembicara atau pemateri. Nah dari <i>living</i> dikondisi kaya gini jadi kayak <i>under pressure</i> dan banyak orang menuntut suatu kesempurnaan diri.</p>	PR-1.01.133-141	<p>pribadinya. PR-1 juga menganggap bahwa prestasi baiknya di kampus membuat ia merasa dibawah tekanan orang-orang di lingkungan kampusnya karena menuntut kesempurnaan dari dirinya. Semenjak merasakan perasaan seperti itu, PR-1 mengatakan bahwa orang-orang di sosial media (khususnya pada akun <i>instagramnya</i>) hanya menilai dirinya melalui apa yang diunggahkannya di <i>instagram</i> dengan kesan memiliki hidup yang “sempurna”. Menurutnya sosial media adalah tempat untuk memanipulasi diri lewat unggahan yang terlihat “bagus”.</p>
	146-151		PR-1.01.146-151	

		Nah jadi orang-orang menganggap aku “kok <i>perfect</i> banget sih suka keluar negeri ikut kegiatan ini kegiatan itu” kayak gaada <i>minusnya</i> sedikit pun lah, padahal dibalik itu banyak banget <i>under pressure</i> nya, banyak banget perjuangan-perjuangannya yang orang nggak tau karena orang lihat dari <i>instagram</i> yang isinya aku <i>post</i> foto bagus semua istilahnya gaada borok-boroknya ya namanya <i>instagram</i> kan bisa jadi tempat memanipulasi diri.		
6.	154-165	Aku pernah gagal berangkat keluar negeri untuk program KEMENPORA, aku gagal dapet beasiswa, makanya bikin lebih <i>under pressure</i> lagi tuh. Dan waktu itu aku bingung memutuskan apakah aku tetep harus lanjut mencari beasiswa atau yaudahlah waktunya gue untuk <i>deal</i> dengan diri sendiri melanjutkan studi di dalam negeri tanpa beasiswa. Nah posisi-posisi yang kayak gini lah ngebuat aku membandingkan diri dengan orang lain ditambah diakun <i>instagram</i> aku banyak temen-temen aku yang udah diterima beasiswa,	PR-1.01.154-165	<b>Pengalaman membandingkan diri dengan orang lain</b> → <i>Instagram</i> menjadi <i>platform</i> PR-1 membandingkan dirinya dengan teman-teman yang ada di <i>instagram</i> nya. PR-1 membandingkan dirinya terhadap teman-temannya yang mengunggah tentang mendapat beasiswa, sudah memiliki pekerjaan

		kerjanya juga udah <i>settle</i> gitu. Aku jadi mikir “siapa sih diusia 23-24 mereka udah <i>settle</i> banget sedangkan ya <i>you know</i> lah kalo lulusan pendidikan eee apa yah paling mentok-mentok tuh jadi guru” nah sedangkan temen aku memang <i>basicnya</i> bukan pengen jadi guru mereka pengen cari pekerjaan yang lain. Karena aku penasaran dengan kerja diluar bidang pengajaran akhirnya aku coba tuh pengen kayak temen aku nih kerja diluar bidang pengajaran yaitu bukan jadi guru ya.		tetap dan dapat bekerja selain dibidang pendidikan.
7.	58-61  67-70	Aku sebetulnya udah mengurangi banget sih penggunaan sosial media waktu itu eee contohnya beberapa foto di <i>instagram</i> udah aku arsipkan, kemudian udah jarang tuh <i>posting-posting</i> foto, paling cuma <i>instastory</i> doang tapi nggak terlalu intens yang kayak dulu-dulu ya.  Dan akhirnya setelah mengarsip-arsipkan foto tadi aku memutuskan untuk <i>uninstall instagram</i> . Tapi sebelum <i>uninstall</i> aku masih buka nih cuma intensitasnya nggak sesering kayak biasanya terus juga udah <i>unfollow</i>	PR-1.01.58-61  PR-1.01.67-70	<b>Proses melakukan sosial media detox</b> → Pada aplikasi <i>instagram</i> PR-1 <i>unfollow</i> akun <i>instagram</i> yang menurutnya <i>toxic</i> , mengarsipkan beberapa foto, jarang mengunggah foto dan hanya sesekali mengunggah <i>instastory</i> . Lalu PR-1 <i>uninstall</i> aplikasi <i>instagram</i> dan akhirnya pada bulan November

	74-75	<p>beberapa akun yang menurut aku <i>toxic</i> banget.</p> <p>Udah tuh bener-bener aku <i>uninstall instagram</i>. Kalau <i>facebook</i> itu aku nggak terlalu sering <i>posting</i>, cuma sering <i>scrolling</i> cari informasi.</p>	PR-1.01.74-75	2019 PR-1 menghapus akun <i>instagramnya</i> . Sebelumnya PR-1 menyimpan foto-foto dari akun <i>instagramnya</i> yang sudah tidak dapat diakses di <i>handphonenya</i> lagi. Pada aplikasi <i>facebook</i> digunakan hanya untuk mencari informasi, lalu PR-1 <i>log out</i> dari akunnya dan <i>menguninstall</i> aplikasi <i>facebook</i> . PR-1 juga lupa dengan <i>password</i> akun <i>facebooknya</i> sehingga ia tidak bisa <i>log in</i> lagi. Dan sejak saat itu PR-1 tidak bisa mengakses akun <i>facebook</i> serta akun <i>instagramnya</i> secara total sampai akhirnya mulai dari bulan November 2019 PR-1 melakukan sosial media <i>detox</i> .
	78-79	<p>Akhirnya dibulan November 2019 kalo gasalah deh, itu <i>fix</i> aku menghapus akun aku secara total ya.</p>	PR-1.01.78-79	
	84-91	<p>Akhirnya aku memutuskan pagi hari tuh kalau gasalah bismillah pagi hari, yang sebelumnya aku <i>save-save</i> dulu foto-foto yang menurutku penting yang nggak bisa aku akses di hpku lagi. Sampe akhirnya bismillah aku hapus akunnya secara permanen bener-bener <i>totally</i> itu gabisa dipake lagi. Nah untuk <i>facebook</i>, nggak aku hapus tapi aku <i>log out</i> dan setelah aku <i>log out</i> aku <i>uninstall</i> aplikasi <i>facebooknya</i> dan sampe sekarang aku udah gatau lagi <i>passwordnya</i> apa jadi gabisa lagi <i>log in</i> ke akun <i>facebook</i> aku. Jadi <i>totally</i> aku gabisa akses <i>facebook</i> dan udah gabisa lagi pake Instagram aku yang lama.</p>	PR-1.01.84-91	

8.	248-249	Aku <i>detox</i> dari <i>facebook</i> dan <i>instagram</i> , dua aplikasi itu udah aku <i>uninstall</i> juga dari hp.	PR-1.01.248-249	<b>Pengalaman saat melakukan sosial media <i>detox</i> → PR-1</b> melakukan sosial media <i>detox</i> dari <i>facebook</i> dan <i>instagram</i> selama tiga bulan dari bulan November 2019 sampai bulan Januari 2020. PR-1 merasa bermain sosial media sudah bukan kebiasaannya lagi karena PR-1 menyibukkan diri ke hal-hal lain dan berhubung PR-1 sedang mempunyai tugas laporan penelitian, PR-1 menjadikan laporan penelitiannya sebagai pelajaran fokusnya dari media sosial ke hal yang sedang dikerjakan. Selain laporan penelitian, PR-1 juga disibukkan dengan program kelas IELTS yang membuat PR-1 fokus untuk latihan bersama <i>partnernya</i>
247	Tiga bulan lebih sih kayaknya. Dari bulan november, desember, januari.	PR-1.01.247		
97-101	Dan pada akhirnya aku memperbanyak komunikasi dan interaksi sosial dari yang biasanya aku kalo sabtu/minggu tuh tidur abis subuh. Nah karena aku tinggal di asrama otomatis aku coba lah untuk interaksi lagi dengan mereka dengan senam bareng terus ngobrol-ngobrol bareng.	PR-1.01.97-101		
108-111	Tapi di suatu ketika itu memang udah nggak jadi kebiasaan lagi dan pada akhirnya aku menyibukkan diri ke hal-hal yang lain karena berhubung waktu itu aku lagi dapet tugas laporan penelitian jadi kesitu pelariannya dan nggak terlalu fokus ke penggunaan sosial media. Karena aku lagi ikut program kelas IELTS jadi punya	PR-1.01.108-111		
115-117	<i>partner</i> untuk latihan. Jadi ngebuat nggak kepikiran lagi sama sosial media dan udah teralihkan sama hal yang lain.	PR-1.01.115-117		

				dan membantu PR-1 tidak memikirkan sosial media lagi. PR-1 juga merasa pikirannya teralihkan dari sosial media dengan memperbanyak komunikasi dan interaksi sosial dengan lingkungan asramanya.
9.	107-108  115 117-118 122-124	<p>Kalo diawal-awal satu minggu pertama itu mungkin agak aneh ya, kayak yang biasanya buka sosial media, biasa <i>scroll up and down</i> gitu lah ya.</p> <p>Terus setelah dua minggu tiga minggu lebih <i>better</i> sih.</p> <p>Dan setelah sebulan udah ngerasa nyaman</p> <p>Itu sih yang aku dapetin selama beberapa minggu melakukan sosial media <i>detox</i>. Dari yang nggak biasa sampe “oh gue udah difase nyaman nih tanpa adanya sosial media”</p>	<p>PR-1.01.107-108</p> <p>PR-1.01.115</p> <p>PR-1.01.117-118</p> <p>PR-1.01.122-124</p>	<p><b>Dinamika saat melakukan sosial media <i>detox</i></b> → Pada minggu pertama melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-1 merasa aneh karena terbiasa <i>scrolling</i> disosial media. Pada minggu kedua dan ketiga PR-1 merasa lebih baik. Sampai akhirnya satu bulan PR-1 sudah merasa nyaman. Secara garis besar, dari yang belum terbiasa sampai akhirnya nyaman tanpa sosial media.</p>



10.	93-95	Setelah ngelakuin sosial media <i>detox</i> selama tiga bulan ngerasa nyaman sih, bisa fokus yang kayak aku bilang kemarin, terus lebih produktif aja tuh dan lebih enak aja ngejalanin hari-hari tuh tanpa ada beban.	PR-1.01.93-95	<b>Pengalaman setelah melakukan sosial media <i>detox</i></b> → Dalam menjalani aktivitasnya PR-1 merasa nyaman, lebih fokus, lebih produktif, lebih tenang, lebih tentram, lebih bisa bahagia dan merasa lebih baik dari kondisi sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> . PR-1 merasa hidupnya lebih bermakna setelah melakukan sosial media <i>detox</i> karena bisa lebih dekat secara personal dengan orang-orang disekitarnya (teman-teman asrama/kampus) karena sering mengobrol, <i>sharing</i> , curhat, nonton bareng dan makan bareng dengan teman-teman asramanya yang pada sebelumnya PR-1 hanya sibuk dengan dirinya sendiri. Dalam menulis laporan
96-97	Kayak lebih plong aja ngejalanin hari-hari. Nulis pun lebih cepet, eee terus juga lebih <i>better</i> lah dari kondisi sebelumnya.	PR-1.01.96-97		
101-104	Menurutku lebih <i>meaningful</i> sih setelah melakukan sosial media <i>detox</i> itu. Dari yang aku nggak kenal secara personal sama seseorang (mahasiswa di kampus) jadi lebih kenal bisa curhat-curhat, <i>sharing</i> , dan akhirnya jadi deket sampai sekarang. Itu sih yang menurutku <i>valuable point</i> setelah aku melakukan sosial media <i>detox</i> .	PR-1.01.101-104		
111-115	Pas nulis laporan juga idenya lebih ada gitu loh dan yang aku bilang tadi aku jadi ikut kegiatan-kegiatan sosial sih supaya nggak terlalu kepikiran. Selain nulis, aku isi waktu senggang untuk nonton <i>youtube</i> dengan konten-konten yang bermanfaat kayak tentang <i>self-love</i>	PR-1.01.111-115		

	118-122	<p>yang ngebuat lebih adem.</p> <p>Aku sampe nulis di <i>note</i> “<i>better</i> banget setelah aku ngerasain satu bulan tanpa sosial media tuh aku ngerasain lebih produktif, lebih tenang, gaada yang ganggu” lebih tentram aja sih menurut aku, batin nggak ngerasa keganggu, lebih bisa bahagia, nggak <i>kedistract</i> sama banyak hal.</p>	PR-1.01.118-122	<p>penelitiannya, PR-1 juga mendapat lebih banyak ide sehingga dapat selesai lebih cepat. Selain itu PR-1 merasa tidak ketergantungan lagi dengan <i>handphonenya</i> sehingga dapat berkomunikasi secara langsung lebih baik dari sebelumnya karena bisa fokus saat sedang mengobrol. Dalam pekerjaannya, PR-1 juga ingin benar-benar fokus terhadap hal yang sedang dikerjakannya. PR-1 memacu dirinya untuk berani menolak secara baik-baik terhadap suatu tawaran pekerjaan dan meminta maaf jika sekiranya pekerjaan tersebut tidak sanggup dilakukan. Misalnya ketika diminta mengerjakan suatu <i>project</i></p>
	219-228	<p>Jadi satu hikmahnya setelah aku sosial media <i>detox</i> aku nggak terlalu <i>addict</i> lagi untuk pegang hp. Jadi kalo misalnya ketemu nih sama orang yaudah hpnya aku lepas aja tuh lebih sering ngobrol aja. Makanya aku bilang ke temen “Kalau kita lagi kumpul, yuk kita simpen hpnya. Mending kita fokus aja ke ngobrol, <i>sharing-sharing</i> apapun itu, ketawa-ketawa ketimbang kita main hp”. Itu yang aku dapetin setelah aku sosial media <i>detox</i>. Jadi aku nggak fokus ke interaksi online tapi aku fokus ke interaksi langsung. Jadi asik sih menurutku, kadang hidup tanpa sosial media itu lebih</p>	PR-1.01.219-228	



	<p>271-274</p> <p>36-43</p>	<p>bantu disaat aku lagi nggak <i>hectic</i>, aku lagi <i>enjoy</i> nggak ada kerjaan gapapa. Tapi kalau aku lagi banyak kerjaan perlu fokus ya lebih baik atur waktu lagi dan sediakan waktu khusus buat hal lain yang perlu dikerjakan.</p> <p>Jadi lebih bersosialisasi juga sih. Kalau di asrama jadi suka nonton bareng, makan bareng, dan ngobrol di <i>lobby</i>. Aku jadi kembali ke mereka sih yang tadinya aku sibuk dengan diri aku sendiri sampai aku melupakan orang-orang disekitar aku yang padahal itu penting buat aku.</p> <p>Kalo menurut aku lumayan sih eee dampak positifnya ke diri aku sendiri terutama nggak mudah lagi untuk terpicu supaya bisa membandingkan diri ke orang lain kayak gitu loh. Kan biasanya nih kadang ketika kita sedang <i>scrolling up and down</i> terus “wah gila ya dia udah begini dia udah begitu” sekecil apapun tuh kita eee ini loh bisa membandingkan diri kita dengan orang lain. Ya akhirnya bisa menimbulkan penyakit hati iri dan kayak galau kayak gitu. Tapi setelah melakukan sosial media</p>	<p>PR-1.01.271-274</p> <p>PR-1.02.36-43</p>	<p>suatu pekerjaan sehingga lebih memilih untuk menyediakan waktu lain untuk mengerjakan pekerjaan lain agar mendapat hasil yang maksimal. PR-1 juga merasakan dampak positif yaitu tidak mudah lagi untuk terpicu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang sebelumnya PR-1 mudah terpengaruh untuk membandingkan dirinya dengan orang lain ketika bermain sosial media dan akhirnya menimbulkan penyakit iri hati dan galau. Tetapi setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-1 menjadi lebih cuek hanya <i>memfollow</i> orang-orang yang menurutnya mempunyai pengaruh positif untuk dirinya.</p>
--	-----------------------------	--	---	---

		<i>detox</i> itu yaudah udah bodoamat dan kayak termotivasi gitu loh karena sekarang itu aku hanya <i>follow</i> orang-orang yang menurut aku tuh punya <i>positive vibes</i> .		
11.	91-93	Nah kenapa aku pake akun <i>instagram</i> baru? karena manusiawi sih masih mau pake sosial media ya. Itu berjalan setelah beberapa bulan aku ngelakuin sosial media <i>detox</i> ya.	PR-1.01.91-93	<b>Pengalaman menggunakan sosial media lagi setelah melakukan sosial media <i>detox</i></b> → Setelah tiga bulan melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 membuat akun <i>instagram</i> baru yang digunakan untuk mencari informasi yang dibutuhkan seperti akun-akun <i>volunteer</i> , olahraga dan beasiswa serta tidak terlalu <i>memfollow</i> banyak orang. PR-1 juga tidak mau mengunggah semua tentang kehidupan pribadinya lagi ke <i>instagram</i> . PR-1 merasa senang karena mempunyai batasan untuk membagikan hal dan kegiatan pribadinya ke sosial media yang dapat dilihat
	124-130	Sekarang pun aku masih pake sosial media terutama <i>instagram</i> , tapi nggak <i>seaddict</i> kayak dulu. Paling kalau lagi <i>hectic</i> cuma malem doang buka <i>instagram</i> nya dan kalau ada waktu ya sebentar doang. Udah kayak apa ya istilahnya.. kayak hambar gitu, cuma untuk cari info-info penting tapi kalau nggak terlalu penting yaudah dan aku <i>follow</i> orang juga nggak terlalu banyak. Jadi nggak terlalu membandingkan diri, jadi udah biasa dan nggak mikirin orang lain malah mikir gimana caranya <i>mengupgrade</i> diri gitu.	PR-1.01.124-130	
	211-213	Dan sekarang aku memberikan <i>statement</i> ke diri sendiri kalau lagi berjuang atau punya keinginan aku gamau	PR-1.01.211-213	

		<p><i>posting-posting</i>, tapi kalau udah <i>fix</i> udah nyata udah jelas baru aku <i>posting</i> itu.</p>		
	215-218	<p>Ehmm seneng ajasih kayak gue punya batasan ke diri sendiri, gue punya batasan untuk <i>share</i> ke orang lain. Dalam artian nggak semua hal dan nggak semua kegiatan pribadi harus di <i>share</i> ke orang lain. Kalau menurut aku yah, orang nggak perlu tau aktivitas-aktivitas kita tuh ngapain.</p>	PR-1.01.215-218	<p>oleh orang lain. Sehingga membuat PR-1 tidak membandingkan dirinya dengan orang lain lagi dan sudah tidak kecanduan bermain <i>instagram</i>. Dengan begitu, PR-1 jadi jarang memainkan <i>handphone</i> ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya dan biasanya menyimpan <i>handphonenya</i> didalam kantong/tas dan menaruh dimeja dengan posisi terlungkup. PR-1 hanya memprioritaskan urusan yang penting seperti pesan dari dosen atau orangtua jika sedang berkumpul dengan temannya. PR-1 izin terlebih dahulu untuk membalas pesan penting dan kembali lagi mengobrol dengan teman-temannya.</p>
	249-250	<p>Kalau sekarang aku pakai <i>Instagram</i> lagi, tapi pemakaiannya udah nggak <i>seaddict</i> dulu.</p>	PR-1.01.249-250	
	276-280	<p>Ohiya aku jarang main hp kalau lagi kumpul sama temen-temen kecuali ada urusan yang penting misalnya ada pesan dari dosen atau orangtua yang harus segera aku balas. Dan aku juga izin dulu kalau mau balas pesan setelah itu aku kembali ngobrol lagi. Aku jarang buka hp kalau lagi kumpul sama orang biasanya aku simpen hp didalam kantong/tas atau nggak aku taro didepanku dengan posisi terlungkup.</p>	PR-1.01.276-280	

	30-32	Masih. Cuma intensitasnya gak kayak sebelumnya. Karena gimanapun, aku perlu cari info-info dari akun-akun yang <i>valuable</i> . <i>Follow</i> akun-akun <i>volunteer</i> , olahraga, beasiswa dan lain-lain.	PR-1.02.30-32	
12.	84-86	Ya pada akhirnya tuh galau lagi, terus nggak <i>mood</i> lagi, <i>up and down</i> lagi itu yang terjadi sih. Ketika proses membandingkan diri itu terjadi di 2018 nah itu memang lagi puncak-puncaknya banget.	PR-1.02.84-86	<b>Afek negatif</b> → PR-1 merasakan perasaan yang tidak mengenakan seperti kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu, perasaan resah, dan suasana hati yang tidak enak. Perasaan tersebut muncul ketika PR-1 bermain sosial media dan melihat unggahan orang lain lalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Hal tersebut mengakibatkan PR-1 hanya berdiam diri dan meratapi keadaannya saja saat sedang sendirian.
	89-93	Tapi di 2018 itu memang fase kayak membandingkan diri akhirnya galau, <i>up and down</i> kemudian nggak bersemangat terus ya pokoknya <i>lost interest</i> lah untuk melakukan segala sesuatu hal gitu. Pengennya rebahan aja gitu terus meratapi tapi nggak keliatan kalo dari luar cuma keliatan pas lagi sendiri aja dan itu yang mungkin nggak terlalu bagus ya kan.	PR-1.02.89-93	

13.	166-168	Yaps ngerasa hidup lebih nyaman aja sih setelah <i>detox</i> . Ya kalo bisa dibilang itu salah satu dampak positif dari <i>detox</i> gimana cara aku merespon diri aku sendiri, menghargai diri terus melakukan hal-hal positif diluar bidang aku lah.	PR-1.02.166-168	<b>Afek positif</b> → Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 merasakan dampak positif yaitu hidupnya menjadi lebih nyaman karena PR-1 menjadi mengerti cara merespon dirinya sendiri terhadap unggahan orang lain di sosial media. Selain itu PR-1 jadi menghargai dirinya sendiri atas kemampuan dan prestasi yang dimiliki. PR-1 juga terdorong untuk melakukan hal-hal positif diluar seperti menjadi <i>volunteer</i> dibidang mengajar. Perasaan yang dirasakan PR-1 adalah gembira dan kembali bersemangat untuk melakukan sesuatu lagi.
	189-190	Punya <i>power</i> untuk kasih ide-ide. Perasaan yang dirasakan <i>excited</i> dan bisa menghargai hidup.	PR-1.02.189-190	



14.	197-201  175-176  209-211  160-163	<p>Jadi akhirnya yaudah <i>deal</i> ke diri sendiri nggak membandingkan dengan orang lain aku menerima diri aku dengan sepenuhnya.</p> <p>Akhirnya ketika kita gagal ketika kita ada difase <i>down</i> dan kita introspeksi semuanya itu bakal jadi bahan renungan kita sendiri kalau menurut aku bahan pembelajaran buat diri sendiri apasih yang perlu diperbaiki apa yang perlu ditingkatkan apasih yang nggak perlu kamu lakuin.</p> <p>Tapi ketika aku gagal sekarang, aku nggak terlalu mikirin lagi kalau gagal yaudah berarti harus coba lagi.</p> <p>Emang ada masanya sih. Ada waktunya buat <i>ngebranding</i> diri, dan ada waktunya juga untuk aktualisasi diri. Makanya, bisa aku simpulkan, hidup itu bukan hanya tentang uang dan prestasi, tapi juga tentang gimana cara kita bisa mengabdikan diri sesuai dengan bidang yang kita kuasai.</p>	PR-1.01.197-201  PR-1.01.175-176  PR-1.01.209-211  PR-1.02.160-163	<p><b>Penilaian mengenai hidup</b> → Setelah melakukan sosial media <i>de-tox</i>, PR-1 sudah sepakat dengan dirinya sendiri bahwa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan menerima dirinya dengan sepenuhnya. Pada saat berada dititik rendah dalam hidupnya, PR-1 menjadikan apa yang dialaminya sebagai bahan introspeksi diri dan merenung sehingga PR-1 tahu apa yang perlu ditingkatkan serta apa yang perlu dan tidak perlu dilakukan. Saat ini ketika mengalami kegagalan, PR-1 bersemangat untuk mencoba lagi. Bagi PR-1 hidup bukan hanya tentang uang dan prestasi tapi PR-1 juga mementingkan</p>
-----	--	--	--	---

				bagaimana dirinya mengabdikan pada pekerjaan yang dijalannya.
15.	243-244  169-177	<p>Karena aku memberanikan diri untuk <i>speak up</i> untuk mengemukakan ide yang kemudian ide-ide aku itu diterima dan bisa dijalankan dalam pekerjaan aku.</p> <p>Ketika aku <i>detox</i> itu aku ikut <i>conference</i> internasional salah satunya dan aku ngerasa apa ya puas gitu loh karena ini ketika melakukan sosial media <i>detox</i> akhirnya bisa loh melakukan hal positif terus bisa loh kayak <i>ngeupgrade</i> diri lagi gitu dengan ikutan konferensi internasional disitu mulai ngerasa lagi kepercayaan diri dan sebagainya bukan ke kepercayaan diri sih utamanya lebih ke kemampuan <i>speaking</i> didepan umum karena kalo konferensi internasional itu kan menggunakan bahasa Inggris gitu kan. Nah itu lah menantang diri untuk berani memaparkan hasil penelitian apa yang sudah ditulis didepan orang banyak dan itu termasuk tantangan bagi diri aku.</p>	PR-1.01.243-244  PR-1.02.169-177	<p><b>Penilaian mengenai hidup pada aspek tertentu</b> → Setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-1 merasakan dampak pada pekerjaannya yaitu PR-1 dapat memberanikan diri untuk <i>speak up</i> dan mengemukakan ide-ide untuk pekerjaannya. Pada saat <i>detox</i> dari sosial media, PR-1 juga memiliki pengalaman yaitu mengikuti kegiatan konferensi internasional. Pada kegiatan tersebut, PR-1 merasa puas dengan dirinya sendiri karena dapat melakukan hal positif, meningkatkan kemampuan dirinya, menambah rasa percaya diri dan berhasil me-</p>

				nantang dirinya bicara didepan banyak orang menggunakan bahasa Inggris untuk mempresentasikan hasil penelitiannya.
--	--	--	--	--



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

### ANALISA TEMA PARTISIPAN 1

No	Sub Tema	Kode Unit Makna	Deskripsi Tekstural	Deskripsi Struktural	Tema
1	Data partisipan	PR-1.01.3	PR-1 dengan inisial FH, berusia 25 tahun, berjenis kelamin pria, beragama islam dan merupakan keturunan Melayu.	PR-1 dengan inisial FH, berusia 25 tahun, berjenis kelamin pria, beragama islam dan merupakan keturunan Melayu. PR-1 merupakan lulusan S1 Bahasa Inggris dari salah satu universitas negeri di Jakarta dan sedang melanjutkan pendidikan S2 dengan jurusan dan di universitas yang sama. PR-1 berprofesi sebagai guru Bahasa Inggris, tetapi karena di masa pandemi seperti ini PR-1 juga mengambil pekerjaan sebagai translator. Sebelumnya PR-1 juga pernah bekerja di <i>start up</i> Nano Center Indonesia dan kemudian	Gambaran umum partisipan
2		PR-1.01.4			
3		PR-1.01.5			
4		PR-1.01.6			
5		PR-1.01.7			
6	Latar belakang pendidikan	PR-1.01.141-146	PR-1 lulusan S1 Bahasa Inggris dari salah satu universitas negeri di Jakarta dan sedang melanjutkan pendidikan S2 dengan jurusan dan di universitas yang sama.		
7		PR-1.01.233-234			
8	Latar belakang pekerjaan	PR-1.01.165-173	Sesuai dengan latar belakang pendidikannya, pekerjaan PR-1 adalah guru bahasa Inggris dan suka mengerjakan <i>project</i> sebagai penerjemah. PR-1 juga pernah bekerja di <i>start up</i> Nano Center Indonesia kemudian kembali		

			lagi menjadi guru bahasa Inggris karena merasa <i>passionnya</i> memang dibidang <i>teaching and learning</i> .	kembali lagi menjadi guru Bahasa Inggris.	
9 10 11	Latar belakang mengetahui tentang <i>digital detox</i>	PR-1.01.41-42 PR-1.01.54-57 PR-1.01.64-67	PR-1 mengenal tentang <i>digital detox</i> pada sosial media melalui <i>youtube</i> pada kanal <i>youtube</i> “Menjadi Manusia”. Setelahnya, PR-1 merasa tertarik dan mencari informasi mengenai sosial media <i>detox</i> melalui video-video orang yang diunggah ke <i>youtube</i> tentang kegelisahan bermedia sosial dan manfaat melakukan sosial media <i>detox</i> . Selain itu PR-1 juga membaca dari artikel untuk menambah informasi.	PR-1 merasa jenuh dan lelah dengan sosial media serta merasa bahwa kondisinya saat itu sedang sibuk. PR-1 merupakan pecandu sosial media yang sering mengunggah tentang kehidupan pribadinya. PR-1 juga menganggap bahwa prestasi baiknya di kampus membuat ia merasa dibawah tekanan orang-orang di lingkungan kampusnya karena menuntut kesempurnaan dari dirinya.	Faktor pencetus untuk melakukan sosial media <i>detox</i>
12 13 14 15	Latar belakang ingin melakukan <i>digital detox</i>	PR-1.01.50-51 PR-1.01.57-58 PR-1.01.61-64 PR-1.01.134-141	PR-1 merasa jenuh dan lelah dengan sosial media serta merasa bahwa kondisinya saat itu sedang sibuk. PR-1 merupakan pecandu sosial media	Semenjak merasakan perasaan seperti itu, PR-1 mengatakan bahwa orang-orang di sosial	

16		PR-1.01.146-151	<p>yang sering mengunggah tentang kehidupan pribadinya. PR-1 juga menganggap bahwa prestasi baiknya di kampus membuat ia merasa dibawah tekanan orang-orang di lingkungan kampusnya karena menuntut kesempurnaan dari dirinya. Semenjak merasakan perasaan seperti itu, PR-1 mengatakan bahwa orang-orang di sosial media (khususnya pada akun <i>instagramnya</i>) hanya menilai dirinya melalui apa yang diunggahnya di <i>instagram</i> dengan kesan memiliki hidup yang “sempurna”. Menurutnya sosial media adalah tempat untuk memanipulasi diri lewat unggahan yang terlihat “bagus”.</p>	<p>media (khususnya pada akun <i>instagramnya</i>) hanya menilai dirinya melalui apa yang diunggahnya di <i>instagram</i> dengan kesan memiliki hidup yang “sempurna”. Menurutnya sosial media adalah tempat untuk memanipulasi diri lewat unggahan yang terlihat “bagus”. Selain itu, sosial media khususnya <i>instagram</i> menjadi <i>platform</i> PR-1 membandingkan dirinya dengan teman-teman yang ada di <i>instagramnya</i>. PR-1 membandingkan dirinya terhadap teman-temannya yang mengunggah tentang mendapat beasiswa, sudah memiliki pekerjaan tetap dan dapat</p>	
----	--	-----------------	---	--	--

17	Pengalaman membandingkan diri dengan orang lain	PR-1.01.154-165	<p><i>Instagram</i> menjadi <i>platform</i> PR-1 membandingkan dirinya dengan teman-teman yang ada di <i>instagramnya</i>. PR-1 membandingkan dirinya terhadap teman-temannya yang mengunggah tentang mendapat beasiswa, sudah memiliki pekerjaan tetap dan dapat bekerja selain dibidang pendidikan.</p>	<p>bekerja selain dibidang pendidikan. Karena keresahan-keresahan yang dirasakannya tadi, PR-1 membaca artikel-artikel yang memuat informasi tentang <i>digital detox</i> dan juga mengenal dan tahu tentang <i>digital detox</i> pada sosial media melalui <i>youtube</i> pada kanal <i>youtube</i> “Menjadi Manusia”. Setelahnya, PR-1 merasa tertarik dan mencari informasi mengenai sosial media <i>detox</i> melalui video-video orang yang diunggah ke <i>youtube</i> tentang kegelisahan bermedia sosial dan manfaat melakukan sosial media <i>detox</i> sampai akhirnya tertarik untuk melakukannya.</p>	
----	---	-----------------	---	--	--

<p>18 19 20 21 22</p>	<p>Proses melakukan sosial media <i>detox</i></p>	<p>PR-1.01.58-61 PR-1.01.67-70 PR-1.01.74-75 PR-1.01.78-79 PR-1.01.84-91</p>	<p>Pada aplikasi <i>instagram</i> PR-1 mengunfollow akun <i>instagram</i> yang menurutnya <i>toxic</i>, mengarsipkan beberapa foto, jarang mengunggah foto dan hanya sesekali mengunggah <i>instastory</i>. Lalu PR-1 <i>uninstall</i> aplikasi <i>instagram</i> dan akhirnya pada bulan November 2019 PR-1 menghapus akun <i>instagram</i>nya. Sebelumnya PR-1 menyimpan foto-foto dari akun <i>instagram</i>nya yang sudah tidak dapat di akses di <i>handphonenya</i> lagi. Pada aplikasi <i>facebook</i> digunakan hanya untuk mencari informasi, lalu PR-1 <i>log out</i> dari akunnya dan menguninstall aplikasi <i>facebook</i>. PR-1 juga lupa dengan <i>password</i> akun <i>facebook</i>nya sehingga ia tidak bisa <i>log in</i> lagi. Dan sejak saat itu PR-1 tidak bisa</p>	<p>PR-1 melakukan sosial media <i>detox</i> dari aplikasi <i>facebook</i> dan <i>instagram</i> selama tiga bulan dari bulan November 2019 sampai bulan Januari 2020. Proses sosial media <i>detox</i> bermula pada aplikasi <i>instagram</i>. PR-1 mengunfollow akun <i>instagram</i> yang menurutnya <i>toxic</i>, mengarsipkan beberapa foto, jarang mengunggah foto dan hanya sesekali mengunggah <i>instastory</i> sampai akhirnya PR-1 <i>uninstall</i> aplikasi <i>instagram</i> dan akhirnya pada bulan November 2019 PR-1 menghapus akun <i>instagram</i>nya. Sebelumnya PR-1 menyimpan foto-foto dari akun <i>instagram</i>nya yang sudah tidak dapat di akses di <i>handphonenya</i> lagi. Pada aplikasi</p>	<p>Gambaran pengalaman sosial media <i>detox</i></p>
---------------------------------------	---	--	---	--	--



			mengakses akun <i>facebook</i> serta akun <i>instagramnya</i> secara total sampai akhirnya mulai dari bulan November 2019 PR-1 melakukan sosial media <i>detox</i> .	<i>facebook</i> digunakan hanya untuk mencari informasi, lalu PR-1 <i>log out</i> dari akunnya dan menguninstall aplikasi <i>facebook</i> . PR-1 juga lupa dengan <i>password</i> akun <i>facebooknya</i> sehingga ia tidak bisa <i>log in</i> lagi. Dan sejak saat itu PR-1 tidak bisa mengakses akun <i>facebook</i> serta akun <i>instagramnya</i> secara total sampai akhirnya mulai dari bulan November 2019 PR-1 melakukan sosial media <i>detox</i> .
23 24 25 26 27	Pengalaman saat melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-1.01.248-249 PR-1.01.247 PR-1.01.97-101 PR-1.01.108-111 PR-1.01.115-117	PR-1 melakukan sosial media <i>detox</i> dari <i>facebook</i> dan <i>instagram</i> selama tiga bulan dari bulan November 2019 sampai bulan Januari 2020. PR-1 merasa bermain sosial media sudah bukan kebiasaannya lagi karena PR-1 menyibukkan diri ke hal-hal lain dan berhubung PR-1 sedang mempunyai tugas laporan penelitian, PR-1 menjadikan laporan penelitiannya sebagai pelarian fokusnya dari media sosial ke hal yang sedang dikerjakan. Selain laporan penelitian, PR-1 juga disibukkan dengan program kelas IELTS	Pada minggu pertama melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 merasa aneh karena terbiasa <i>scrolling</i> disosial media. Pada minggu kedua dan ketiga PR-1 merasa lebih baik. Sampai akhirnya satu bulan PR-1 sudah merasa nyaman. Secara

			yang membuat PR-1 fokus untuk latihan bersama <i>partnernya</i> dan membantu PR-1 tidak memikirkan sosial media lagi. PR-1 juga merasa pikirannya teralihkan dari sosial media dengan memperbanyak komunikasi dan interaksi sosial dengan lingkungan asramanya.	garis besar, dari yang belum terbiasa sampai akhirnya nyaman tanpa sosial media. Selama melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 merasa bermain sosial media sudah bukan kebiasaannya lagi karena PR-1 menyibukkan diri ke hal-hal lain dan terhubung PR-1 sedang mempunyai tugas laporan penelitian, PR-1 menjadikan laporan penelitiannya sebagai pelarian fokusnya dari media sosial ke hal yang sedang dikerjakan. Selain laporan penelitian, PR-1 juga disibukkan dengan program kelas IELTS yang membuat PR-1	
28 29 30 31	Dinamika saat melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-1.01.107-108 PR-1.01.115 PR-1.01.117-118 PR-1.01.122-124	Pada minggu pertama melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 merasa aneh karena terbiasa <i>scrolling</i> disosial media. Pada minggu kedua dan ketiga PR-1 merasa lebih baik. Sampai akhirnya satu bulan PR-1 sudah merasa nyaman. Secara garis besar, dari yang belum terbiasa sampai akhirnya nyaman tanpa sosial media.		

32	Pengalaman setelah melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-1.01.93-95	Dalam menjalani aktivitasnya PR-1 merasa nyaman, lebih fokus, lebih produktif, lebih tenang, lebih tentram, lebih bisa bahagia dan merasa lebih baik dari kondisi sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> . PR-1 merasa hidupnya lebih bermakna setelah melakukan sosial media <i>detox</i> karena bisa lebih dekat secara personal dengan orang-orang disekitarnya (teman-teman asrama/kampus) karena sering mengobrol, <i>sharing</i> , curhat, nonton bareng dan makan bareng dengan teman-teman asramanya yang pada sebelumnya PR-1 hanya sibuk dengan dirinya sendiri. Dalam menulis laporan penelitiannya, PR-1 juga mendapat lebih banyak ide sehingga dapat selesai lebih cepat. Selain itu	fokus untuk latihan bersama <i>partnernya</i> dan membantu PR-1 tidak memikirkan sosial media lagi. PR-1 juga merasa pikirannya teralihkan dari sosial media dengan memperbanyak komunikasi dan interaksi sosial dengan lingkungan asramanya. Dalam menjalani aktivitasnya PR-1 merasa nyaman, lebih fokus, lebih produktif, lebih tenang, lebih tentram, lebih bisa bahagia dan merasa lebih baik dari kondisi sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> . PR-1 merasa hidupnya lebih bermakna setelah melakukan sosial media <i>detox</i> karena bisa lebih dekat secara personal dengan orang-orang diseki-	
33		PR-1.01.96-97			
34		PR-1.01.101-104			
35		PR-1.01.111-115			
36		PR-1.01.118-122			
37		PR-1.01.219-228			
38		PR-1.01.253-262			
39		PR-1.01.266-269			
40		PR-1.01.271-274			
41		PR-1.02.36-43			

			<p>PR-1 merasa tidak ketergantungan lagi dengan <i>handphonenya</i> sehingga dapat berkomunikasi secara langsung lebih baik dari sebelumnya karena bisa fokus saat sedang mengobrol. Dalam pekerjaannya, PR-1 juga ingin benar-benar fokus terhadap hal yang sedang dikerjakannya. PR-1 memacu dirinya untuk berani menolak secara baik-baik terhadap suatu tawaran pekerjaan dan meminta maaf jika sekiranya pekerjaan tersebut tidak sanggup dilakukan. Misalnya ketika diminta mengerjakan suatu <i>project</i> dengan waktu cepat dan PR-1 merasa tidak sanggup untuk menyelesaikannya maka PR-1 akan menolak tawaran pekerjaan tersebut. PR-1 hanya akan menerima tawaran</p>	<p>tarnya (teman-teman asrama/kampus) karena sering mengobrol, <i>sharing</i>, curhat, nonton bareng dan makan bareng dengan teman-teman asramanya yang pada sebelumnya PR-1 hanya sibuk dengan dirinya sendiri. Dalam menulis laporan penelitiannya, PR-1 juga mendapat lebih banyak ide sehingga dapat selesai lebih cepat. Selain itu PR-1 merasa tidak ketergantungan lagi dengan <i>handphonenya</i> sehingga dapat berkomunikasi secara langsung lebih baik dari sebelumnya karena bisa fokus saat sedang mengobrol. Dalam pekerjaannya, PR-1 juga ingin benar-benar fokus terhadap hal yang sedang dikerjakannya. PR-1</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>pekerjaan yang menurutnya sanggup untuk diselesaikannya. Pada contoh lain, PR-1 juga ingin menerapkan jika dirinya sedang ada pekerjaan yang harus diselesaikan dan dimintai bantuan oleh orang lain, PR-1 segera memberi penjelasan bahwa dirinya belum bisa membantu untuk saat ini karena keadaannya sedang sibuk, tetapi disaat pekerjaannya sudah selesai maka PR-1 bisa membantu. Dari contoh tersebut, PR-1 jadi dapat mengatur kefokusannya terhadap suatu pekerjaan sehingga lebih memilih untuk menyediakan waktu lain untuk mengerjakan pekerjaan lain agar mendapat hasil yang maksimal. PR-1 juga merasakan dampak positif yaitu</p>	<p>memacu dirinya untuk berani menolak secara baik-baik terhadap suatu tawaran pekerjaan dan meminta maaf jika sekiranya pekerjaan tersebut tidak sanggup dilakukan. Misalnya ketika diminta mengerjakan suatu <i>project</i> dengan waktu cepat dan PR-1 merasa tidak sanggup untuk menyelesaikannya maka PR-1 akan menolak tawaran pekerjaan tersebut. PR-1 hanya akan menerima tawaran pekerjaan yang menurutnya sanggup untuk diselesaikannya. Pada contoh lain, PR-1 juga ingin menerapkan jika dirinya sedang ada pekerjaan yang harus diselesaikan dan dimintai bantuan</p>	
--	--	--	--	--	--

			tidak mudah lagi untuk terpicu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang sebelumnya PR-1 mudah terpengaruh untuk membandingkan dirinya dengan orang lain ketika bermain sosial media dan akhirnya menimbulkan penyakit iri hati dan galau. Tetapi setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 menjadi lebih cuek hanya <i>memfollow</i> orang-orang yang menurutnya mempunyai pengaruh positif untuk dirinya.	oleh orang lain, PR-1 segera memberi penjelasan bahwa dirinya belum bisa membantu untuk saat ini karena keadaannya sedang sibuk, tetapi disaat pekerjaannya sudah selesai maka PR-1 bisa membantu. Dari contoh tersebut, PR-1 jadi dapat mengatur kefokusannya terhadap suatu pekerjaan sehingga lebih memilih untuk menyediakan waktu lain untuk mengerjakan pekerjaan lain agar mendapat hasil yang maksimal. PR-1 juga merasakan dampak positif yaitu tidak mudah lagi untuk terpicu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang sebelumnya PR-1 mudah terpengaruh untuk membandingkan dirinya dengan orang
42	Pengalaman	PR-1.01.91-93	Setelah tiga bulan melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 membuat akun <i>instagram</i> baru yang digunakan untuk mencari informasi yang dibutuhkan seperti akun-akun <i>volunteer</i> , olahraga dan beasiswa serta tidak terlalu <i>memfollow</i> banyak orang. PR-1 juga tidak	yang maksimal. PR-1 juga merasakan dampak positif yaitu tidak mudah lagi untuk terpicu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang sebelumnya PR-1 mudah terpengaruh untuk membandingkan dirinya dengan orang
43	menggunakan so-	PR-1.01.124-130		
44	sial media lagi	PR-1.01.211-213		
45	setelah melakukan	PR-1.01.215-218		
46	sosial media <i>detox</i>	PR-1.01.249-250		
47		PR-1.01.276-280		
48		PR-1.02.30.32		

			<p>mau mengunggah semua tentang kehidupan pribadinya lagi ke <i>instagram</i>. PR-1 merasa senang karena mempunyai batasan untuk membagikan hal dan kegiatan pribadinya ke sosial media yang dapat dilihat oleh orang lain. Sehingga membuat PR-1 tidak membandingkan dirinya dengan orang lain lagi dan sudah tidak kecanduan bermain <i>instagram</i>. Dengan begitu, PR-1 jadi jarang memainkan <i>handphone</i> ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya dan biasanya menyimpan <i>handphonenya</i> didalam kantong/tas dan menaruh dimeja dengan posisi terlungkup. PR-1 hanya memprioritaskan urusan yang penting seperti pesan dari dosen atau orangtua</p>	<p>lain ketika bermain sosial media dan akhirnya menimbulkan penyakit iri hati dan galau. Tetapi setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-1 menjadi lebih cuek terhadap unggahan orang lain. PR-1 membuat akun <i>instagram</i> baru yang hanya digunakan untuk mencari informasi yang dibutuhkan seperti akun-akun <i>volunteer</i>, olahraga dan beasiswa serta tidak terlalu <i>follow</i> banyak orang. PR-1 juga tidak mau mengunggah semua tentang kehidupan pribadinya lagi ke <i>instagram</i>. PR-1 merasa senang karena mempunyai batasan untuk membagikan hal dan kegiatan pribadinya ke sosial media yang</p>	
--	--	--	---	--	--

			<p>jika sedang berkumpul dengan temannya. PR-1 izin terlebih dahulu untuk membalas pesan penting dan kembali lagi mengobrol dengan teman-temannya.</p>	<p>dapat dilihat oleh orang lain. Sehingga membuat PR-1 tidak membandingkan dirinya dengan orang lain lagi dan sudah tidak kecanduan bermain <i>instagram</i>. Dengan begitu, PR-1 jadi jarang memainkan <i>handphone</i> ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya dan biasanya menyimpan <i>handphonenya</i> didalam kantong/tas dan menaruh dimeja dengan posisi terlungkup. PR-1 hanya memprioritaskan urusan yang penting seperti pesan dari dosen atau orangtua jika sedang berkumpul dengan temannya. PR-1 izin terlebih dahulu untuk membalas pesan penting dan kembali</p>	
--	--	--	--	---	--



				lagi mengobrol dengan teman-temannya.	
49 50	Afek negatif	PR-1.02.84-86 PR-1.02.89-93	PR-1 merasakan perasaan yang tidak mengenakan seperti kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu, perasaan resah, dan suasana hati yang tidak enak. Perasaan tersebut muncul ketika PR-1 bermain sosial media dan melihat unggahan orang lain lalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Hal tersebut mengakibatkan PR-1 hanya berdiam diri dan meratapi keadaannya saja saat sedang sendirian.	Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 merasakan perasaan yang tidak mengenakan seperti kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu, perasaan resah, dan suasana hati yang tidak enak. Perasaan tersebut muncul ketika PR-1 bermain sosial media dan melihat unggahan orang lain lalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Hal tersebut mengakibatkan PR-1 hanya	Gambaran subjective well-being setelah sosial media detox

51	Afek positif	PR-1.02.166-168	Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 merasakan dampak positif yaitu hidupnya menjadi lebih nyaman karena PR-1 menjadi mengerti cara merespon dirinya sendiri terhadap unggahan orang lain di sosial media. Selain itu PR-1 jadi menghargai dirinya sendiri atas kemampuan dan prestasi yang dimiliki. PR-1 juga terdorong untuk melakukan hal-hal positif diluar seperti menjadi <i>volunteer</i> dibidang mengajar. Perasaan yang dirasakan PR-1 adalah gembira dan kembali bersemangat untuk melakukan sesuatu lagi.	berdiam diri dan meratapi keadaannya saja saat sedang sendirian. Tetapi setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 merasakan dampak positif yaitu hidupnya menjadi lebih nyaman karena PR-1 menjadi mengerti cara merespon dirinya sendiri terhadap unggahan orang lain di sosial media. Selain itu PR-1 jadi menghargai dirinya sendiri atas kemampuan dan prestasi yang dimiliki. Perasaan yang dirasakan PR-1 adalah gembira dan kembali bersemangat untuk melakukan	
52		PR-1.02.189-190			

53	Penilaian mengenai hidup	PR-1.01.197-201	Setelah melakukan sosial media <i>de-tox</i> , PR-1 sudah sepakat dengan dirinya sendiri bahwa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan menerima dirinya dengan sepenuhnya. Pada saat berada dititik rendah dalam hidupnya, PR-1 menjadikan apa yang dialaminya sebagai bahan introspeksi diri dan merenung sehingga PR-1 tahu apa yang perlu ditingkatkan serta apa yang perlu dan tidak perlu dilakukan. Saat ini ketika mengalami kegagalan, PR-1 bersemangat untuk mencoba lagi. Bagi PR-1 hidup bukan hanya tentang uang dan prestasi tapi PR-1 juga mementingkan bagaimana dirinya mengabdikan pada pekerjaan yang dijalannya.	sesuatu lagi. Saat ini, bagi PR-1 hidup bukan hanya tentang uang dan prestasi tapi PR-1 juga mementingkan bagaimana dirinya mengabdikan pada pekerjaan yang dijalannya. Oleh sebab itu, PR-1 sudah sepakat dengan dirinya sendiri bahwa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan menerima dirinya dengan sepenuhnya. Pada saat berada dititik rendah dalam hidupnya, PR-1 menjadikan apa yang dialaminya sebagai bahan introspeksi diri dan merenung sehingga PR-1 tahu apa yang perlu ditingkatkan serta apa yang perlu dan tidak perlu dilakukan. Saat ini ketika mengalami
54		PR-1.01.175-176		
55		PR-1.01.209-211		
56		PR-1.02.160-163		

57 58	Penilaian mengenai hidup pada aspek tertentu	PR-1.01.243-244 PR-1.02.169-177	Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-1 merasakan dampak pada pekerjaannya yaitu PR-1 dapat memberanikan diri untuk <i>speak up</i> dan mengemukakan ide-ide untuk pekerjaannya. Pada saat <i>detox</i> dari sosial media, PR-1 juga memiliki pengalaman yaitu mengikuti kegiatan konferensi internasional. Pada kegiatan tersebut, PR-1 merasa puas dengan dirinya sendiri karena dapat melakukan hal positif, meningkatkan kemampuan dirinya, menambah rasa percaya diri dan berhasil menantang dirinya bicara didepan banyak orang menggunakan bahasa Inggris untuk mempresentasikan hasil penelitiannya.	kegagalan, PR-1 bersemangat untuk mencoba lagi. PR-1 juga merasakan dampak pada pekerjaannya yaitu PR-1 dapat memberanikan diri untuk <i>speak up</i> dan mengemukakan ide-ide untuk pekerjaannya. Pada saat <i>detox</i> dari sosial media, PR-1 juga memiliki pengalaman yaitu mengikuti kegiatan konferensi internasional. Pada kegiatan tersebut, PR-1 merasa puas dengan dirinya sendiri karena dapat melakukan hal positif, meningkatkan kemampuan dirinya, menambah rasa percaya diri dan berhasil menantang dirinya bicara didepan banyak orang menggunakan bahasa	
----------	--	------------------------------------	---	--	--

				Inggris untuk mempresentasikan hasil penelitiannya.	
--	--	--	--	---	--



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## TRANSKRIP WAWANCARA 1, PARTISIPAN 2

Kode wawancara : PR-2.01  
 Nama : YN  
 Usia : 23 Tahun  
 Jenis Kelamin : Wanita  
 Agama : Islam  
 Suku : Jawa  
 Hari/Tanggal : Senin, 18 Mei 2020  
 Waktu : 13.55 – 14.36 WIB  
 Durasi : 46 menit 27 detik  
 Pertemuan ke : 1 (pertama)  
 Media wawancara : *Google Meet*  
 Peneliti : P  
 Partisipan : PR-2  
 Cetak tebal : Peneliti  
 Cetak tegak : Partisipan  
 Cetak miring : Istilah bahasa asing atau bahasa daerah

Situasi umum : **UNIVERSITAS**

Wawancara rencananya dilakukan pada hari Senin, 18 Mei 2020 pukul 13.00 WIB sesuai dengan kesepakatan peneliti dan partisipan. Akan tetapi satu jam sebelum wawancara dimulai, partisipan memberi kabar jika ada rapat mendadak karena ada urusan penting di administrasi kantornya. Akhirnya setelah partisipan selesai rapat dan sholat wawancara pun dimulai pada pukul 13.55 WIB.

**P : Assalamualaikum kak, halo.. suaraku kedengeran jelas nggak?**

PR-2 : Waalaikumsalam.. iya jelas kok. Kalo suaraku? Maaf ya kamar aku berantakan banget hahaha (tertawa) lagi banyak kerjaan banget soalnya.

**P : Jelas juga kok kak. Lagi sibuk ya kak?**

PR-2 : Lumayan.. ya nggak banget banget deh hehe.

**P : Jam kerjanya dari jam berapa sampe jam berapa kak?**

PR-2 : Enggak si karena aku sebenarnya *freelancer* jadi kayak nggak tentu juga gitu.. kemarin aku emang lagi padet-padetnya sampai hari ini mungkin terakhir, ya besok paling tinggal *meeting-meeting* gitu.

**P : Ohh gitu.. ohya terkait *inform consent* yang udah aku kirim gimana kak?**

PR-2 : Bersedia.

**P : Kita mulai aja langsung ya**

PR-2 : Oke oke.

**P : Pertama kakak tau tentang sosial media *detox* darimana?**

PR-2 : Aku tuh tau dari internet, karena waktu itu aku kayak udah ngerasa keganggu aja gitu sama sosial media. Terus aku penasaran aja, apa emang sosial media yang mengganggu aku atau apa gitu. Terus abis itu aku baca-baca lagi artikel terus abis itu ada yang menyarankan kalo misalnya oh kamu bisa loh ambil keputusan sosial media *detox* gitu.

**P : Ngerasa keganggunya seperti apa kak?**

PR-2 : Ehmm apa ya kadang aku ngerasa kayak waktu aku tuh abis buat aktivitas aku main sosial media atau nggak sadar udah jam berapa atau produktivitas aku jadi menurun gitu. Memang aku bisa ukur sih produktivitas aku tuh beda dari yang sebelumnya aku nggak terlalu aktif main sosial media sampe sekarang aku aktif di sosial media gitu. Karena mungkin memang kerjaan aku banyak berkutat di sosmed gitu itu beda banget sih. Makanya wah udah nggak bener nih.. *instagram* sih terutama lama banget aku ngabisin waktu cuma liat *instastory* padahal cuma 15 detik kali berapa kan. Hal-hal kayak gitu sih yang sebenarnya nggak berasa akhirnya ngeganggu produktivitas pribadi gitu.

**P : Ngerasa keganggunya tuh contohnya gimana kak?**

PR-2 : Ngerasa keganggunya sebenarnya kayak malam jadi lebih sulit tidur sih karena ehm nggak tau ya jadi kayak sering cek *handphone* gitu. Terus kayak misalnya ketika aku *post* sesuatu aku tuh *repeat* buat liat terus kayak nggak habis-habis gitu ada aja. Misalnya gini *close instagram* terus buka *twitter* gitu, jadi kayak cek terus-terusan yang berjangka kayak nggak ada kesadaran penuh jadi ikutin aja kemauan diri. Akunya nggak sadar penuh oke kayak dibawa kesini nanti ke *twitter*

*scroll timeline* balesin *reply*, balik lagi ke *instagram* buka *instastory* lagi jadi kayak gitu terus nggak sadar banyak waktu yang kebuang.

**P : Terus ngerasa seperti itu selama berapa lama kak?**

PR-2 : Ehmm.. aku bisa bilang 10 bulan terakhir aku agak-agak mengalami apa ya perubahan *mood* sih. Kayak misalnya 10 bulan terakhir itu sebelum aku sosial media *detox* kemarin maksudnya kayak jadiin titik aku untuk lebih menyadari ketika main sosmed gitu. Kalo sebelumnya tuh kayak lumayan keganggu sih kayak punya perasaan *insecure* gitu hal-hal kayak gitu tuh aku muncul. Terus ngerasa nggak percaya diri dan hal-hal kayak gitu tuh aku cukup *struggling* 10 bulan, sekarang ini aja aku udah cukup baik ya gitu dan sampe-sampe orang tuh kayak mungkin gini apa yang aku tampilkan siapapun ya mungkin nampilin di sosial media adalah hal-hal yang positif kan yang menarik gitu, nah begitu pun aku dan aku secara nggak sadar selalu menampilkan hal-hal yang positif yang membuat akhirnya orang tuh punya pandangan yang positif juga sama aku, pesona aku doang lah yang ditunjukkan tapi aku nggak nunjukin sisi lain aku *shadow* aku terus abis itu dari situ ehmm orang jadi berasumsi nih kalo hidup aku tuh baik gitu kayak misalnya akademik aku, non akademik, prestasi kerjaan, karir yang akhirnya ketika aku mengalami yang kayak gitu gangguan gitu orang nggak ada yang percaya karena kayak masa sih kamu segitunya merasakan itu? Tapi *valid* loh maksudnya perasaan ketika 10 bulan itu aku beneran terjadi aku malem susah tidur kayak otak aku gabisa berhenti mikir gitu padahal aku udah capek padahal udah jam 2 malem aku belum bisa tidur kayak terus-terusan minta produktif dengan main sosmed karena kerjaan aku harus memerlukan sosmed gitu. Jadi kayak orang nggak ada yang percaya sih aku separah itu, sampe misalkan aku gabisa kontrol emosi jadi impulsif karena mungkin aku terlalu *me framing* kalo diri aku baik-baik aja, kesannya bisa nyelesaiin segala macam masalah gitu.. eh ketika aku ngadepin masalah sendiri kondisi diri aku, aku gabisa *handle*. Jadi kadang mungkin orang juga nggak *aware* sih kalo semua orang juga bisa merasakan itu.

**P : Berarti kaka merasakan perubahan *moodnya* kayak jadi impulsif gitu ya?**

PR-2 : He'eh.. gabisa tidur kayak apa namanya bener-bener jalan terus. Jadi aku sebel kan sama diri aku sendiri gitu.



**P : Terus sampai akhirnya yakin untuk melakukan sosial media *detox* gimana prosesnya?**

PR-2 : Jadi waktu itu tuh aku mikir aku *delete instagram* aku *delete twitter*. Tapi aku *private* dulu tuh semuanya karena aku pasti cemas kan kalo misalkan masih kebuka dan orang siapapun bisa akses itu. Terus aku *unpublish* beberapa tulisan *blog* aku, terus kalo *facebook* aku udah nggak terlalu aktif si sebenarnya tapi yang jelas tuh *twitter*, *blog* sama *instagram*. Karena di tiga aplikasi ini tuh aku banyak berinteraksi yang disitu juga orang bisa menilai aku kan. Disitu aku bener-bener *delete* abis itu aku bener-bener nggak buka sampe ya itu aku juga pastiin kerjaan aku beres. Jadi aku bener-bener nggak buka gitu sih.

**P : Selama berapa lama kak?**

PR-2 : Aku dua minggu

**P : Terus selama dua minggu itu dinamikanya gimana? Hari pertama, seminggu sampai dua minggu itu gimana?**

PR-2 : Ehmm sebenarnya hari pertama pasti masih cari aplikasi itu di *handphone* aku. Kayak masih cari gitu ohh udah nggak ada, kaget aja sih. Dan sampe sekarang aku nggak milih buat *install twitter* sih. Jadi kalo aku buka *twitter* aku lewat *browser* gitu. Aku masih cari-cari sih waktu hari pertama, hari kedua, hari ketiga masih berusaha cari-cari sosmednya tapi mulai seminggu itu udah aman gitu. Dan seminggu kesana udah aman jadi aku lebih bisa menyadari, misalnya hal-hal yang aku sadari gini eh kayaknya semua orang juga bisa jadi merasakan apa yang aku rasakan gitu. Kayak misalnya ketika aku *insecure* oh kayaknya orang lain juga merasakan. Bayangin gini, aku sendiri posting hal-hal yang sangat positif di sosial media, aku jalan-jalan, aku dapet kesempatan kesini kesitu pasti orang juga punya penilaian “ih kok aku nggak seberhasil dia?” jangan-jangan apa yang aku posting itu turut membuat orang merasakan hal itu juga, kepikirannya hal-hal kayak gitu sih. Jadi selama seminggu pertama aku masih berusaha kayak jari aku nyari aplikasi itu secara nggak sadar tapi di minggu kedua aku udah mulai menyadari oke semua orang juga menampilkan yang positif-positif doang, jadi kamu jangan mudah percaya juga sama postingan orang pasti setiap orang punya masalah. Jadi mulai ada *self talk* gitu sama diri sendiri tentang apa yang terjadi di sosial media terus kayak misalnya aku ngasih tau diri aku juga oke ikutin aja *rulesnya* kalo memang

orang tuh di sosmed pengen di liat bagusnya doang gitu kamu gausah terlalu pusing nanti gimana ya yaudah ikutin aja *rules*nya kalo *rules* sosial media tuh kayak gitu. Hal-hal kayak gitu sih yang sampe akhirnya aku siap memutuskan untuk main sosial media lagi karena kerjaan aku disitu.

**P : Terus setelah dua minggu melakukan *detox* apa yang paling kaka rasakan untuk kehidupan kaka?**

PR-2 : Emm lebih menyadari kehidupan sih. Kadang kita terlalu.. misalkan ketika kita terpaku sama sosial media padahal kenyataannya hidup nggak kayak gitu. Mak-sudnya aku kayak lebih oke merasakan nikmatnya tidur di kasur, baca buku, terus kayak interaksi langsung sama orang, koneksi langsung, hal-hal kayak gitu sebenarnya yang akhirnya aku rasain betul oh ini berarti ada yang namanya dunia nyata sama yang kita sebut dunia maya. Dan di dunia maya orang berhak jadi siapapun yang dia mau *framing* tanpa misalnya gini deh ehmm gimana kita bisa.. kita kan nggak interaksi langsung ya sama orang jadi menurut aku orang yang lebih menunjukkan di dunia maya tuh ya akan terus menarik diri di kehidupan nyata gitu. Terus banyak penilaian-penilaian orang misalnya kayak aku dinilai “kamu tuh anaknya terlalu serius” karena mungkin apa yang terlihat di sosial media, terus komunikasi sama aku cuma lewat *whatsapp* padahal tuh nyatanya enggak. Temen-temenku yang kenal aku dari kecil, temen-temen sma aku, temen-temen kuliah bilang enggak kok. Aku bisa bercanda dan serius pada waktu yang sama gitu, aku bahkan nggak pernah marah dan sebagainya. Jadi hal-hal itu sih yang aku sadarin kayak aku gausah pusing sama omongan orang kalo kamu kayak gini kamu kayak gitu nyatanya enggak kok. Kamu yang tau diri kamu sendiri, kamu harus nentuin keberhargaan diri kamu gitu sih. Jadi itu yang aku rasain, menyadari betul kehidupan aku yang sebenarnya kayak potensi aku, kelemahan aku gitu.

**P : Kalau menurut kaka sendiri, kehidupan kaka disaat sebelum melakukan *detox* seperti apa?**

PR-2 : Sebelum tuh aku mungkin terlalu takut dan cemas ya sama penilaian orang, sama yang mereka lihat dan lain sebagainya. Makanya aku *repeat* terus untuk liat postingan aku bahkan aku *delete*. Jadi kayak terlalu cemas karena ya itu aku mikir mungkin aku tidak cukup untuk diterima oleh lingkungan sosial padahal sebenarnya enggak. Aku punya interaksi yang baik, aku nggak pernah ada masalah apapun juga,

nggak pernah ada yang *judgement* aku gimana itu cuman ketakutan-ketakutan aku aja karena mungkin *framing* orang gitu. Atau mungkin aku memang ada di lingkungan yang cukup kritis, jadi di lingkungan pekerjaan aku tuh tipe-tipe orangnya keras berbicara dan cukup kritis. Dulu aku bisa merasakan 10 bulan hal-hal kayak gitu karena itu sih kayak temen-temen aku tuh sangat keras ngomongnya gitu dan kritis kayak aku terlalu takut menunjukkan aku sebenarnya. Tapi sekarang ini aku nggak takut sih setelah sosial media *detox* aku udah nggak takut lagi sih gitu.

**P : Setelah melakukan *detox*, kaka jadi punya pandangan hidup yang beda ya dari sebelumnya?**

PR-2 : Ya, punya pandangan hidup yang beda. Sebenarnya aku juga nggak berjuang sendiri sih banyak yang ngasih afirmasi juga ke aku gitu. Kayak misalnya aku cerita kan pasti karena aku nggak nyaman, terus ada beberapa orang yang ngasih afirmasi “eh karakter lu yang kayak gitu nggak banyak orang yang benci sama lu, nggak akan orang bakal *shooting* lu dengan keras, tenang aja lu ngaca deh kayak misalnya seberapa banyak sih yang nggak suka sama lu? Nggak ada kan?” jadi temen-temen kerjaan aku yang sebenarnya tau sebenarnya aku *imposture* banget kayak nggak percaya diri dan lain sebagainya itu mereka *reach out* aku sih yakinin aku kalau “nggak, itu tuh cuma pikiran buruk kamu” tapi ya bener sih emang. Dan setelah aku *detox* itu aku sekarang jadi lebih berekspresi sih, malah justru aku berani *posting* daripada malah kurangnya *postingan* aku. Malah aku jadi berani oke aku *speak up* lebih dari ini. Kerjaan aku, aku harus *speak up* lebih dari ini, harus *sharing* lebih dari ini malah sekarang-sekarang ini sih daripada sebelum ini.

**P : Jadi kaka menyadari ya kalau *insecure* segala macam itu cuma pikiran kaka aja? Tapi seingat kaka pernah ada kejadian atau pengalaman yang mempengaruhi pikiran kaka nggak?**

PR-2 : Iya, cuman pikiran aku aja. Itu sih paling temen-temen kerja aku tipikal temen-temen yang kritis gitu. Jadi kan aku ada di *circle* pekerjaan yang memang mempunyai *focus issues gender quality* kan, feminisme, seksualitas. Memang di *circle* aku itu ehmm mereka tuh kritis-kritis banget gitu terhadap ideologi, terhadap *issues*, terus terhadap misalnya ada kasus-kasus tertentu yang lagi booming misalnya pelecehan seksual atau apapun itu. Nah aku diantara teman-teman aku diperkerjaan anak yang mungkin cukup kalem ya.. gimana ya misalnya kalau ngerespon itu

nggak pakai marah-marah, nggak pakai keras berbicara aku kayak *slow* gitu tapi bukan berarti hati aku nggak progresif sebenarnya aku tuh lebih kayak merangkul semuanya nggak gampang sentimen hal-hal kayak gitu loh. Sedangkan aku ada dilingkungan yang mereka kritis banget ketika ada apa-apa mereka kayak bikin ini itu begini begitu. Nah sebenarnya itu yang bikin aku nggak nyaman dan takut bersuara takut main sosmed takut aduh yang aku posting nanti temen aku bilang aku nggak progresif lagi misalnya atau nanti aku nggak punya ideologi lagi, abu-abu lagi hal-hal kayak gitu sih yang sebenarnya awalnya bikin aku takut. Makanya malah justru setelah aku sosial media *detox* kenapa aku jadi lebih bersuara tentang isu yang aku gelutin karena aku udah sadar “oh nggak setiap orang berhak dong punya pendapat masing-masing selagi pendapat kamu tidak menyakiti pihak-pihak tertentu, selagi pendapat kamu tidak menyinggung komunitas-komunitas tertentu ya nggak papa”.

**P : Jadi bisa dibilang kehidupan kaka yang sekarang adalah hidup yang kaka inginkan atau gimana?**

PR-2 : Iya, aku nyaman sih sekarang. Tapi kehidupanku sebelum yang 10 bulan itu sebenarnya baik-baik aja. Mungkin proses adaptasi juga kali ya abis lulus terus kerja yang beda banget sih. Kayak aku tuh kuliah dikelilingin orang-orang yang suportif jadi ketika aku punya potensi mereka dorong aku untuk maju, kalau diperkejaan kan beda. Transisi itu sih sebenarnya, tapi sekarang aku jauh lebih nyaman.

**P : Terus selama melakukan *detox* kaka merasakan pengalaman apa aja?**

PR-2 : Kalau *detox*.. enak sih sebenarnya. Gini loh aku kadang mikir kalau “wah generasi aku kedepan bakal kayak gimana ya? generasi sosial media ini”. Karena kita mudah banget menilai seseorang dari sosial media, kita mudah banget kemakan gini deh dulu aja sebelum ada sosmed kayak sekarang kita mudah banget menilai artis karena kita cuma liat di tv sekarang semua orang bisa menilai siapapun dari *instagram*, dari *twitter*. Aku lebih kayak pengalaman itu sih yang aku rasain “wah gila sih generasi gua ke depan bakal kayak gimana? Seberapa banyak orang yang akhirnya *insecure*?”. Padahal *insecure* yang sedikit itu aja bisa berhentiin karya kamu kayak itu tuh bukan masalah sepele. Terus habis itu generasi aku ke depan gimana bakal seberapa banyak sih nanti temen-temen yang punya gangguan secara

mental atau emosi? Aku lebih kepikiran itu, makanya aku kayak ngingetin diri aku sendiri “oke aku harus sadar penuh ketika main sosmed, jangan sampe kamu yaudah repitasi aja tangan kamu gerak, kamu mengkonsumsi itu nggak pake mikir apa dampaknya atau apa yang kamu lihat benar atau tidak” benar atau tidak ya diri sendiri kan yang punya persepsi. Jadi pengalaman aku lebih kayak refleksi “waduh hidup kedepan nih kalo kayak gini terus mau kayak gimana?” temen-temen aku atau kayak generasi aku kebawah mau kayak gimana.

**P : Menurut kaka apa sih yang ngebuat sosial media *detox* sengaruh itu buat kesehatan mental?**

PR-2 : Kalo menurut aku sengaruh itu sih karena ehmm.. kadang kita perlu berhenti sejenak sih dalam segala hal ya bukan cuman main sosmed gitu. Jadi ketika kita memutuskan berhenti dan berjarak sama apa yang menjadi rutinitas atau masalah yang sedang kita hadapi disitu juga kita ngasih diri kita buat evaluasi lagi, menenangkan diri, terus kayak menyadari betul yang kita lakukan sebelumnya dan apa dampaknya ke diri kita. Jadi menurut aku penting sih buat masa sekarang ketika orang udah mulai *burn out* sama masalah sama apa yang dihadapi oke tarik diri sejenak nggak buka sosmed itu keputusan yang baik menurut aku.

**P : Kalo untuk kehidupan kaka sendiri apakah digital *detox* juga berpengaruh dalam kesehatan mental?**

PR-2 : Ehmm.. menurut aku waktu *detox* sih pengaruh ya. Kedepan mungkin ketika aku *burn out* lagi ya mungkin aku akan melakukan *detox* lagi. Apalagi mungkin kalo aku mendapatkan masalah di sosial media ya *comment* lah atau apa aku pasti akan memutuskan digital *detox*. Karena menurut aku tuh ketika berhenti sejenak dari masalahnya. Ketika sumber masalahnya dari sosial media, ya pasti harus dibenerin apalagi kemarin emang masalah aku dari sosial media, dari apa yang aku liat di layar sih kayak *videocall*.

**P : Masalah dari sosial media yang di lihat dari layar seperti apa ka contohnya?**

PR-2 : Ya kayak misalnya aku *stalking* orang terus, *scroll timeline*. Di *timeline* aku baca-baca hal-hal yang kritis-kritis tadi kan yang bikin aku *insecure* atau *videocall* sama orang, banyak komunikasi lewat telfon itu kayak gitu sih. Kemarin aja sebenarnya dua hari ini sabtu minggu aku banyak ikut kelas sama ngisi kelas kan

dari jum'at bahkan. Itu aku aja setelah malem selesai kelas terakhir aku langsung kayak gimana ya menurut aku koneksi lewat sosial media itu tetep nggak enak, tetep ngeganggu, tetep *disgusting*. Jadi kayak aku langsung kaget gitu terus langsung *clingy* gitu aduh aku harus gimana ya langsung kayak tiba-tiba ngerasa rame karena ngobrol terus sepanjang waktu tiba-tiba sepi aja gitu dan nyadarin di kamar gaada siapa-siapa. Mungkin aku ngerasa tetep kesepian gitu, jadi karena masalahnya juga dari sosmed dari layar gitu ya kayak *whatsapp*, *zoom* sekarang ya aku harus *take a break* sama itu. Makanya kemarin hari minggu pagi aku ngisi kelasnya kan malem pas minggu pagi aku masak terus aku bikin ini bikin itu biar aku nggak terlalu *burn out* kemarin aku terus-terusan liat layar yang sebenarnya nggak nyaman sih.

**P : Biasanya ngisi kelas tentang apa kak?**

PR-2 : Tergantung sih, kayak misalnya sabtu kemarin aku ngisi tentang *survival* dikala pandemi, terus hari Kamis sore itu lebih ke *mindfulness* buat temen-temen yang nanganin kasus kekerasan seksual karena kan aku di gender seksualitas kan, jadi punya grup yang semuanya isinya temen-temen yang nanganin kasus kekerasan seksual se-Indonesia. Karena pandemi kayak gini kita dapet banyak banget aduan kasus dan kita harus proses secara online kan dan itu berat banget untuk pendamping sosial untuk dampingin secara *online*. Akhirnya kita ngadain kelas untuk sama-sama belajar dan sama kelas kecil-kecil gitu. Terus kalo minggu kemaren lebih ke pendidikan seks buat anak muda. Jadi tergantung permintaan sih asal aku bisa ngisi dan ngerti maunya panitia ya aku ambil. Terus kalo yang hari minggu itu tentang relasi yang sehat jadi kayak hubungan asik dikala pandemi gitu.

**P : Wah berarti kaka lumayan deket sama dunia psikologi juga ya**

PR-2 : Iya karena mungkin *background* kuliah aku tuh ilmu kesejahteraan sosial. Aku selama kuliah tuh banyak banget belajar psikologi sosial, terus psikologi klinis tapi memang aku kan belajar itu untuk jadi *case manager* kayak misalnya gini aku dapet aduan kasus tentang kekerasan seksual gitu aku otomatis harus banyak berjejingan sama lembaga bantuan hukum, sama psikolog yang akhirnya menangani dia secara mental, sama psikiater, sama klinik yang memang melakukan visum ke dia, harus dampingin dia ketemu advokat. Jadi karena memang pekerjaan aku itu lebih kependampingan sosial ya aku banyak banget berurusan sama profesi lain

terutama psikolog ya. Jadi karena aku juga tugasnya itu untuk memahami manusia dan lingkungannya jadi kayak aku banyak belajar itu makanya kan mirip-mirip sih jurusan aku cuman bedanya aku secara profesi bekerja sebagai pekerja sosial.

**P : Makanya kaka peka tentang masalah-masalah di medsos juga ya**

PR-2 : Iya, aku kadang mikir ih beruntung banget gua ketika gua punya masalah gua ngerti kalo ini tuh masalah gitu. Bayangin orang yang nggak *aware* kayak gimana dia mau minta pertolongan. Bahkan aku pun udah kayak *ngetracking mood* aku sendiri, waktu itu mikirnya setelah pandemi aku belum baik-baik aja aku akan ke terapis gitu. Makanya aku tuh udah kepikiran sampe situ daripada nanti aku terus-terusan menganggap diri aku baik-baik aja bisa nyelesain sendiri malah makin buruk ya mendingan aku ke psikolog gitu kan aku dapet diagnosa yang jelas dan aku tau aku harus ngapain. Kadang aku kepikiran sama orang yang nggak peka sama kesehatan mental mereka kayak gimana ya? Sebenarnya kita sendiri kan yang harus punya kemauan untuk nolong diri kita, aku bahkan ada target oke akhir tahun ini kamu harus lebih *mindfull* terhadap kesehatan mental kamu sendiri, bangun hidup yang lebih enak yang lebih baik. Ini lagi berantakan banget sih garagara pandemi aku juga belum nemu ritmenya gitu karena kayak bangun siang terus males. Terus abis itu setelah pandemi kita adaptasi lagi kan *new normal* kan katanya hahaha. Itu sebenarnya berat, tapi aku percaya sih emang lagi berat untuk semua.

**P : Balik lagi tentang gangguan mood yang tadi kaka bilang itu contohnya gimana?**

PR-2 : Aku cukup parah sih, sampe aku nggak ngerti harus cerita ke siapa. Kebetulan aku waktu itu tinggal sendirian aku bener-bener malem itu gaada waktu buat ngobrol sama orang terus kegiatan aku tuh bosan banget dari pagi sampe sore tuh gitu-gitu aja, terus aku ditempat baru nggak punya siapa-siapa jadi parah banget sih aku sampe ngechat mbak Dilla “mbak aku bakal baik-baik aja nggak ya?” soalnya aku sampe pernah impulsif sampe nyakitin diri sendiri. Dan aku marah banget sih sama diri aku sendiri karena “wah gila sih gini aja gabisa kontrol” karena marah banget semarah itu marah banget rasanya.

**P : Marahnya gara-gara apa ka?**

PR-2 : Sebenarnya ada pemicunya sih Nora. Pemicunya tuh kayak misalnya.. waktu itu tuh sebenarnya aku lagi intens kontak sama orang yang memang temen

kerja aku sih dan dia sering *comment* yang tadi aku bilang karena kritis kan gitu *comment-comment* hal-hal yang menurut aku ehmm aku nggak nyaman di comment gitu kayak misalnya masalah fisik kadang terus kayak masalah perspektif aku gitu kan karena kan aku pake jilbab aku normatif kan gitu. Terus kayak di lingkungan temen-temen yang progresif jadi hal-hal kayak gitu sih yang memicu aku. Jadi kayak merasa “oh kayaknya bener deh yang dia bilang” padahal enggak, dan akhirnya mereka minta maaf sih dalam artian kayak “enggak, nggak ada yang salah dari diri kamu, kamu tuh lebih dari cukup, bahkan ehmm kita aja yang malah bingung maksudnya kenapa kamu tuh bisa jadi orang yang kayak gitu. Bisa *wise*, bisa tenang ngadepin sesuatu gitu. Nggak papa gaada yang salah” tanpa aku minta ya itu. Dan mereka ngasih tau juga apapun yang kamu dapat sekarang karena hasil kamu bukan karena kita. Kadang aku tuh masih ngerasa “layak nggak sih aku dapet apresiasi-apresiasi ini? Kayaknya bukan hasil kerasku deh karena temen-temenku aja yang pintar” jadi aku dibawa hal-hal kayak gitu kadang tapi mereka ngeyakinin aku sih akhirnya. Jadi sekarang-sekarang ini tuh makin berani bicara misalnya gini deh setiap orang contohnya aktivis yang bergerak dibidang perempuan menurut aku punya sekmentasi masing-masing dengan aku yang misalnya normatif pake jilbab dipekerjaan-pekerjaan domestik ya aku bisa menggunakan ini untuk strategi dong. Aku masuk ke ibu-ibu, ke pesantren misalnya. Mereka pun perlu loh sentuhan ini, perlu loh nilai-nilai ini tentang kesetaraan harus sama-sama nyaman laki-laki dan perempuan. Jadi menurutku tidak ada yang salah atau pakem tertentu kalo yang keren tuh kayak gitu karena setiap orang punya caranya sendiri-sendiri. Nah itu sih yang aku sadari setelah sosial media *detox*, terus kayak memproses emosiku menyadari diri karena waktu itu aku bener-bener kayak jadi marah banget sih sama diri aku kayak ngerasa kurang aja, ngaca aja kurang “coba aku ini, coba ininya kayak gini, coba aku nggak jerawat” hal-hal kayak gitu.

**P : Itu selama berapa lama ka ngerasa marahnya?**

PR-2 : Hampir 10 bulan sih aku itung-itung. Dari bulan juni sampe maret tahun kemaren sama tahun ini.

**P : Berarti setelah 10 bulan itu baru ngelakuin *detoxnya* ya ka?**

PR-2 : Iya baru. Dan aku kan akhirnya juga kayaknya aku ditolong juga pulang kerumah. Jadi gini *detoxnya* waktu aku masih di kostan nih tapi kan aku pulang



karena pandemi nah itu juga yang membuat aku jauh lebih baik. Kalo dirumah kan aku bisa cari interaksi sama orang kan ketika aku capek banyak yang bisa diajak ngobrol.

**P : Emang kalo sama temen-temen di kostan gimana ka?**

PR-2 : Nah akhirnya terakhir ngekost itu aku milihnya sekamar berdua saking nggak kuatnya ngadepin diri aku dengan *overthinking*ku. Eh setelah udah sekamar berdua itu pandemi hahaha.

**P : Berarti dari awal ngekost itu sendiri?**

PR-2 : Sendiri, karena tempat baru jadi belum punya banyak temen walaupun akhirnya ngobrol cuman kan karena belum kenal.

**P : Terus akhirnya temen kamar kaka, sempet kaka ceritain nggak?**

PR-2 : Ceritain. Temen kamar kostan aku, aku ceritain aku ngerasain kayak gini kayak gini dan kita nyambung banget sih.

**P : Dan dia responnya *support* ya.**

PR-2 : He'eh dia paham sih. Aku bahkan dulu pernah nanya kayak gini “apa aku nggak siap dikenal orang ya” aku bilang “yaudahlah orang mau liat silahkan tapi ya gausah berasumsi” ya gabisa dong, apa aku nggak siap ya untuk terima penilaian orang oke aku berterimakasih sama penilaian baik tapi aku nanya emang aku benaran kayak gitu ya yang orang-orang bilang. Dan aku ceritain itu ketemen aku, dan temen aku “iya sih susah sih di posisi kamu, karena kamu terlanjur punya gambaran baik waktu kuliah sampai sekarang” kayak aku anak-anak yang bener-bener dalam akademik dan nonakademik, terus lurus-lurus aja segala hal bisa dapet padahal kan sama aja aku juga manusia biasa yang bisa salah dan bisa gagal.

**P : Tapi selain dari temen kerja gitu ada nggak sih ka peristiwa yang bikin jadi berpikir seperti itu?**

PR-2 : Ada sih sebenarnya karena aku sendiri ehmm dari kecil ya itu nggak cukup percaya diri sih anaknya karena ehmm aku tuh dulu waktu kecil punya kulit yang jauh lebih gelap dari yang lain dan itu namanya juga anak kecil ya suka *shamming* kan walaupun sebenarnya dari kecil aku sudah punya potensi. Kayak aku anaknya nggak pernah males ketika harus berkegiatan gitu, les itu kesukaan aku tuh les tanpa harus dipaksa sama orang tua pulang mandi langsung “ibu aku udah siap aku mau dianter”. Jadi sebenarnya iya aku dapet *shamming* dari temen-temen aku tapi aku

merasa jadi nggak cukup baik kan karena aku di *shaming*, aku tuh selalu ngeks-  
presiin diri aku pake *look fashion* biasanya. Jadi kayak aku nggak pede ketika aku  
pergi nggak *well dressed*. Itu dari SMP, dan lebih parah kuliah kerja tapi kuliah  
nggak parah lah ya karena ripitasi ya gitu-gitu aja kan. Kerja sih itu bener-bener  
wah itu parah sih kayak aku tuh dapet kepuasan kalo misalnya orang bilang “baju  
kamu hari ini lucu banget”. Tapi aku juga nggak konsumtif tapi aku suka banget  
untuk mengeksplor itu. Karena mungkin aku menutupi kekurangan aku dari yang  
orang-orang dulu bilang mungkin ya dan aku waktu SMA itu punya pacar tuh *toxic*  
parah sih dia nggak pernah yang namanya muji aku, terus yang ada dia keras secara  
verbal dan fisik gitu dia cukup parah sih dulu. Makin-makin kan itu, terus orang-  
tuaku juga bukan tipe orang yang *openmind* dalam artian misalnya dulu aku les  
piano gitu, baru aja mau belajar ya pasti masih terbata-bata nanti dikatakan “ah kamu  
gabisa-bisa”. Tapi untungnya sih waktu kuliah aku jauh dari rumah aku bisa jadi  
diri sendiri di lingkungan baru nggak ada yang *shaming* aku, aku bisa jadi diri  
sendiri dan aku bisa memaksimalkan potensi. Jadi yang aku dapet sekarang ya itu  
sih jangan terlalu dengerin omongan orang, fokus sama potensi diri kamu aja, kamu  
*insecure* kamu berhenti berkarya. Karena ya Nora, bayangin ya 10 bulan itu kema-  
ren ketika aku jadi narasumber di undang aku nggak berani *posting* di *ig story* aku,  
ketika aku keluar negeri aku nggak berani cerita di sosmed perjalanan aku. Separah  
itu aku takut atas penilaian orang lain dan sekarang aku udah jauh-jauh lebih *mind-  
full*. Kalo kata mbak Dilla itu juga sempet bilang sih karena orangtuaku kan *divorce*  
gitu jadi kayak banyak lah konflik di masa pubertas aku sampe aku dewasa awal  
makanya itu turut membangun ketidakpercayaan diri aku gitu. Terus SMA aku juga  
tipe perpeloncoan gitu senioritas, aku juga pas masuk SMA itu sempet dikata-ka-  
tain kayak “SMA ini tuh nggak butuh orang kayak kamu, nggak butuh anak yang  
suka main” karena aku sendiri tuh nggak *relatable* jadi anak yang pintar, anak pintar  
kan yang kayak terkesan kalem nggak banyak tingkah nggak banyak ngomong kalo  
aku kan nggak aku *humble* aja sama semuanya aku main aja sama semuanya. Jadi  
aku bisa sampe dititik 10 bulan kayak mempertanyakan eksistensi diriku sendiri  
gitu ya wajar sih atas yang terjadi dan waktu kuliah empat tahun aku produktif  
banget sampe aku nggak sempet *overthinking*. Waktu kerja mulai ada waktu luang

baru deh baru kerasa akhirnya aku punya waktu malem mikirin hal-hal yang nggak penting gara-gara sosmed juga sih sebenarnya.

**P : Oke itu dari peristiwa/pengalaman di kehidupan langsung ya ka, kalo pengalaman di sosmednya?**

PR-2 : Di sosmed sendiri nggak sih nggak ada, kebanyakan penilaian diri aku sendiri Nora. Paling itu sih pernah *videocall* sama orang terus di *shamming* kayak “kamu hari ini pake lipstik ya?” terus aku bilang “terus kenapa kalo aku pake lipstik? Emang aslinya kayak gimana penting banget lo tanya gitu”. Paling hal-hal kayak gitu sih.

**P : Terus setelah dapet komentar kayak gitu perasaan kaka gimana?**

PR-2 : Kaget sih, aku langsung diem beberapa detik terus aku langsung “kok bisa sih dia ngomong kayak gitu? Apa emang jokes dia gitu”. Kayak semalem aja ngisi kelas kan, terus moderatornya itu senior aku, dia 2012 aku 2015. Terus aku bilang “oke aku nyalain kamera ya kak” aku nyalain, abis itu dia langsung bilang “kamu nggak pake kacamata?” aku bilang “ya nggak lah orang di rumah aja” terus ditanya lagi “kamu *touch up*?” aku bilang “yaiyalah orang aku mau nampilin diri di depan kamera” terus di situ aku kayak gagap gitu \*memperagakan ekspresi kaget\* kayak harus banget ya orang *comment* tapi yaudahlah itu masing-masing aku bercandain aja “ya bayangin kak aku dua bulan di rumah aja aku cuman *gegoleran* ya kalo saat-saat aku harus muncul di depan umum ya nggak ada salahnya dong aku *well prepared*” aku bilang kayak gitu “itu juga ningkatin *mood* aku kali” aku bilang gitu.

**P : Terus kata dia apa ka?**

PR-2 : “Iya ya bener juga” gitu. Kadang orang masih jadiin itu basa-basi sih Nora, padahal ehmm harusnya enggak sih ngapain ada yang masih penting kali selain itu. Tapi ya balik lagi ya aku pun jadinya kemakan omongan aku sendiri karena ya aku suka ketika di *comment* aku pake *outfit-outfit* lucu, merasa diperhatikan, bisa ningkatin percaya diri aku. Tapi disisi lain ya kadang misalnya orang *commentnya* kayak gitu ya nggak nyaman juga. Tapi sekarang-sekarang ini aku berusaha bisa kontrol ya itu pake bercanda responnya. Lagian itu emang *comment* fisik tuh emang basa-basi yang paling gampang di *culture* masyarakat kita ya kayak “kamu kurus ya?” “Eh kamu kok gemukan?” hahaha. Jadi ya kitanya sih yang harus kontrol.

**P : Jadi nggak nyaman aja ya di *comment* kayak gitu**

PR-2 : Iya gitu

**P : Kayaknya udah cukup nih ka wawancaranya. Tapi kalo aku masih butuh nanya sesuatu, nanti aku nanya ya ka.**

PR-2 : Iya gapapa tanya aja.

**P : Makasih ya ka.**

PR-2 : Iya sama-sama.

**P : Assalamualaikum.**

PR-2 : Waalaikumsalam.



## TRANSKRIP WAWANCARA 2, PARTISIPAN 2

Kode wawancara : PR-2.02  
 Nama : YN  
 Usia : 23 Tahun  
 Jenis Kelamin : Wanita  
 Agama : Islam  
 Suku : Jawa  
 Hari/Tanggal : Senin, 20 Juli 2020  
 Waktu : 16.07 - 16.23 WIB  
 Durasi : 20 menit  
 Pertemuan ke : 2 (kedua)  
 Media wawancara : *Whatsapp*  
 Peneliti : P  
 Partisipan : PR-2  
 Cetak tebal : Peneliti  
 Cetak tegak : Partisipan  
 Cetak miring : Istilah bahasa asing atau bahasa daerah

Situasi umum : **UNIVERSITAS**

Dikarenakan PR-2 ada kesibukan dan akhirnya wawancara tidak bisa dilakukan melalui *videocall*, maka wawancara dilakukan melalui *voicenote*. Peneliti mengirimkan daftar pertanyaan melalui *chat* aplikasi *whatsapp* kepada PR-2, lalu PR-2 menjawab menggunakan *voicenote* disaat mempunyai waktu senggang.

**P : Seperti yang sudah diceritakan sebelumnya jika sekarang merasa jauh lebih *mindfull*. *Mindfull* yang seperti apa?**

PR-2 : Yang pertama jauh lebih *mindfull* aku *off* dari sosial media itu, aku lebih nyadarin waktu sih dan mengerjakan sesuatu itu lebih sadar gitu. Kalo misalkan waktu masih aktif sosial media aku bisa *stalking* atau membuka sosmed hmm dan itu tuh nggak sadar waktu, terus kadang mau melakukan sesuatu tuh lupa malah

main hp terus lupa gitu. Nah semenjak aku sosial media *detox* aku jauh lebih *mindfull* dari situ.

**P : Perasaan apa yang dirasakan dari pengalaman tersebut?**

PR-2 : Hmm perasaannya lebih nyaman sih jadi lebih bisa paham diri sendiri kenapa emosi aku begini kenapa aku begitu terus hari-hari ngapain aja terus nilai-nilai diri sendiri tuh kayak gimana gitu-gitu. Jadi perasaannya lebih tenang sih, menyadari diri sendiri yang seperti apa yang kayak tadi udah aku ceritain dipoin satu gitu aku lebih tau nilai-nilai diri aku. Terus aku lebih paham dengan realita yang aku hadapi sehari-hari dan apa yang aku pengen gitu hal-hal kayak gitu dan perasaannya ya *happy* sih jadi nggak mudah *comparing* diri aku sama diri orang lain. Paling itu aja jadi lebih berani menunjukkan warna diri aku sendiri di sosmed gitu nggak terlalu takut sama *standard* orang ataupun ya hal-hal kayak gitu lah jadi lebih tenang aja. Gitu sih Nora.

**P : Seperti yang sudah diceritakan sebelumnya jika setelah sosial media *detox* jadi memproses emosi dan menyadari diri sendiri. Memproses emosi yang seperti apa dan menyadari diri sendiri yang seperti apa? Dan perasaan apa yang dirasakan dari pengalaman tersebut?**

PR-2 : Aku sebenarnya kurang nangkap ehmm apa harapan kamu tentang jawaban aku di nomer dua sama tiga gitu karena kayak nggak beda jauh sih sama yang sebelumnya sih maksudnya jawabannya gitu. Kalau misalnya memproses emosi ya pasti ehmm memproses emosi dalam sosial media *detox* mungkin jadi lebih *mindfull* yang tadi gitu maksudnya lebih sadar betul aku sedang merasakan apa oh ini cuma perasaan lewat aja ini karena aku tadi liat sosial media ini atau postingan ini gitu. Yang sebelumnya mungkin sebelum aku melakukan sosial media *detox* aku nggak bisa gitu maksudnya kayak nggak *mindfull* aja nggak sadar penuh jadi akhirnya jadi gabisa nyadarin emosi aku gitu. Tapi setelah aku melakukan sosial media *detox*, aku bisa memahami ataupun memproses emosi aku gitu. Menyadari lah intinya gimana sih kalo misalnya aku lagi marah oh enggak kok ini cuma perasaan sesaat aja gitu ehmm kalo misalnya lagi *insecure* oh ini perasaan sesaat aja lagi nggak pede gituloh lebih gitu. Perasaan apa ya paling itu *insecure*, marah, nggak percaya diri ya hal-hal kayak gitu sih sebenarnya.

**P : Seperti yang sudah diceritakan sebelumnya jika sekarang lebih berani bicara sebagai aktivis perempuan, ada pengalaman apa lagi? Dan perasaan apa yang dirasakan dari pengalaman tersebut?**

PR-2 : Udah sih paling aku sekarang malah jadi lebih menggunakan sosmed aku tuh untuk ehmm tempat aku mengadvokasi isu, membagi informasi tentang isu-isu yang aku geluti gitu. Perasaannya biasa aja sih itu jadi lebih percaya diri aja dan tau kenapa aku menggunakan sosial media ya untuk itu.



## ANALISIS TRANSKRIP WAWANCARA PARTISIPAN 2

Nama : YN  
 Jenis kelamin : Wanita  
 Usia : 23 Tahun  
 Partisipan : PR-2

### Catatan Lapangan PR-2

<b>Kondisi tempat wawancara</b>	Pada saat wawancara berlangsung, PR-2 berada di kamar tidurnya dengan posisi duduk. Tembok kamar tidur PR-2 berwarna kuning serta dibelakang PR-2 terlihat tempat tidur dan lemari kecil berwarna putih. Kondisi tempat wawancara terlihat cukup jelas dan selama wawancara berlangsung PR-2 tidak berpindah tempat/posisi.
<b>Keadaan partisipan secara umum</b>	Terlihat PR-2 memakai kaos lengan panjang bermotif garis-garis warna hitam putih dan memakai jilbab model pasmina warna coklat muda/krem.



<b>Perilaku partisipan secara umum</b>	Perilaku PR-2 secara umum menunjukkan ekspresi yang ceria. PR-2 banyak tersenyum, menyengir, dan sesekali tertawa. Dari intonasi PR-2 saat bercerita terdengar bersemangat, senang dan nyaman untuk bercerita.
--	--

No	Baris	Unit Makna	Kode Unit Makna	Deskripsi Unit Makna
1.	3 4 5 6 7	Nama : YN Usia : 23 Tahun Jenis Kelamin : Wanita Agama : Islam Suku : Jawa	PR-2.01.3 PR-2.01.4 PR-2.01.5 PR-2.01.6 PR-2.01.7	<b>Data partisipan</b> → PR-2 dengan inisial YN, berusia 23 tahun, berjenis kelamin wanita, beragama islam dan keturunan Jawa.
2.	251	Iya karena mungkin <i>background</i> kuliah aku tuh ilmu kesejahteraan sosial.	PR-2.01.251	<b>Latar belakang pendidikan</b> → PR-2 merupakan lulusan dari jurusan ilmu kesejahteraan sosial.

3.	32 169  228-229  240-249	<p>Karena aku sebenarnya <i>freelancer</i> Jadi kan aku ada di <i>circle</i> pekerjaan yang memang mempunyai <i>focus issues gender quality</i> kan, feminisme, seksualitas.</p> <p>Kemarin aja sebenarnya dua hari ini sabtu minggu aku banyak ikut kelas sama ngisi kelas kan dari jum'at bahkan.</p> <p>Tergantung sih, kayak misalnya sabtu kemarin aku ngisi tentang <i>survival</i> dikala pandemi, terus hari Kamis sore itu lebih ke <i>mindfulness</i> buat temen-temen yang nanganin kasus kekerasan seksual karena kan aku di <i>gender</i> seksualitas kan, jadi punya grup yang semuanya isinya temen-temen yang nanganin kasus kekerasan seksual se-Indonesia. Karena pandemi kayak gini kita dapet banyak banget aduan kasus dan kita harus proses secara online kan dan itu berat banget untuk pendampingan sosial untuk dampingin secara <i>online</i>. Akhirnya kita ngadain kelas untuk sama-sama belajar dan sama kelas kecil-</p>	PR-2.01.32 PR-2.01.169  PR-2.01.228-229  PR-2.01. 240-249	<b>Latar belakang pekerjaan</b> → PR-2 merupakan <i>freelancer</i> dibidang yang fokus pada <i>issues gender quality</i> . PR-2 banyak mengisi kelas online tentang <i>gender</i> seksualitas, menjadi wadah untuk aduan kasus kekerasan seksual dan menjadi pendampingan sosial secara <i>online</i> .
----	---	--	--	---

		<p>kecil gitu. Terus kalo minggu kemaren lebih ke pendidikan seks buat anak muda. Jadi tergantung permintaan sih asal aku bisa ngisi dan ngerti maunya panitia ya aku ambil. Terus kalo yang hari minggu itu tentang relasi yang sehat jadi kayak hubungan asik dikala pandemi gitu.</p>		
4.	40-43	<p>Aku tuh tau dari internet, karena waktu itu aku kayak udah ngerasa keganggu aja gitu sama sosial media. Terus aku penasaran aja, apa emang sosial media yang mengganggu aku atau apa gitu. Terus abis itu aku baca-baca lagi artikel terus abis itu ada yang menyarankan kalo misalnya oh kamu bisa loh ambil keputusan sosial media <i>detox</i> gitu.</p>	PR-2.01.40-43	<p><b>Latar belakang mengetahui tentang <i>digital detox</i></b> → Karena sudah merasa terganggu dengan media sosial, PR-2 ingin memastikan rasa terganggunya itu disebabkan oleh media sosial atau bukan maka PR-2 membaca-baca artikel dan menemukan sebuah artikel yang menyarankan untuk melakukan sosial media <i>detox</i>.</p>

5.	45-52	<p>Ehmm apa ya kadang aku ngerasa kayak waktu aku tuh abis buat aktivitas aku main sosial media atau nggak sadar udah jam berapa atau produktivitas aku jadi menurun gitu. Memang aku bisa ukur sih produktivitas aku tuh beda dari yang sebelumnya aku nggak terlalu aktif main sosial media sampe sekarang aku aktif di sosial media gitu. Karena mungkin memang kerjaan aku banyak berkuat di sosmed gitu itu beda banget sih. Makanya wah udah nggak bener nih.. <i>instagram</i> sih terutama lama banget aku ngabisin waktu cuma liat <i>instastory</i> padahal cuma 15 detik kali berapa kan. Hal-hal kayak gitu sih yang sebenarnya nggak berasa akhirnya ngeganggu produktivitas pribadi gitu.</p>	PR-2.01.42-52	<p><b>Latar belakang ingin melakukan <i>digital detox</i></b> → Gangguan-gangguan yang dirasakan PR-2 berupa kesulitan tidur pada malam hari sehingga produktivitasnya menurun selama 10 bulan. Hal tersebut dikarenakan PR-2 banyak menghabiskan waktu untuk membuka <i>handphone</i> dan bermain media sosial. Dari gangguan-gangguan yang dirasakan tadi mengakibatkan PR-2 implusif sehingga tidak bisa mengontrol emosinya. PR-2 menjadi marah pada dirinya sendiri karena merasa lelah akibat dari waktu beristirahat yang terganggu.</p>
	54-60	<p>Ngerasa kegangguannya sebenarnya kayak malam jadi lebih sulit tidur sih karena eh nggak tau ya jadi kayak sering cek <i>handphone</i> gitu. Terus kayak misalnya ketika aku <i>post</i> sesuatu aku tuh <i>repeat</i> buat liat terus kayak nggak habis-habis gitu ada aja. Misalnya gini <i>close in-</i></p>	PR-2.01.54-60	

		<p><i>stagram</i> terus buka <i>twitter</i> gitu, jadi kayak cek terus-terusan yang berjangka kayak nggak ada kesadaran penuh jadi ikutin aja kemauan diri. Akunya nggak sadar penuh oke kayak dibawa kesini nanti ke <i>twitter scroll timeline</i> balesin <i>reply</i>, balik lagi ke <i>instagram</i> buka <i>instastory</i> lagi jadi kayak gitu terus nggak sadar banyak waktu yang kebuang.</p> <p>62-63</p> <p>Ehmm.. aku bisa bilang 10 bulan terakhir aku agak-agak</p> <p>75-79</p> <p>mengalami apa ya perubahan <i>mood</i> sih.</p> <p>Tapi <i>valid</i> loh maksudnya perasaan ketika 10 bulan itu aku beneran terjadi aku malem susah tidur kayak otak aku gabisa berhenti mikir gitu padahal aku udah capek padahal udah jam 2 malem aku belum bisa tidur kayak terus-terusan minta produktif dengan main sosmed karena kerjaan aku harus memerlukan sosmed gitu.</p> <p>79-82</p> <p>Sampe misalkan aku gabisa kontrol emosi jadi impulsif karena mungkin aku terlalu mem<i>framing</i> kalo diri aku baik-baik aja, kesannya bisa nyelesaiin segala macam</p>	<p>PR-2.01.62-63</p> <p>PR-2.01.75-79</p> <p>PR-2.01.79-82</p>	
--	--	--	--	--

	85-86	<p>masalah gitu.. eh ketika aku ngadepin masalah sendiri kondisi diri aku, aku gabisa <i>handle</i>.</p> <p>He'eh.. gabisa tidur kayak apa namanya bener-bener jalan terus. Jadi aku sebel kan sama diri aku sendiri gitu.</p>	PR-2.01.85-86	
6.	64-67  140-143  226-228	<p>Kalo sebelumnya tuh kayak lumayan keganggu sih kayak punya perasaan <i>insecure</i> gitu hal-hal kayak gitu tuh aku muncul. Terus ngerasa nggak percaya diri dan hal-hal kayak gitu tuh aku cukup <i>struggling</i> 10 bulan.</p> <p>Sebelum tuh aku mungkin terlalu takut dan cemas ya sama penilaian orang, sama yang mereka lihat dan lain sebagainya. Makanya aku <i>repeat</i> terus untuk liat postingan aku bahkan aku <i>delete</i>. Jadi kayak terlalu cemas karena ya itu aku mikir mungkin aku tidak cukup untuk diterima oleh lingkungan sosial padahal sebenarnya enggak.</p> <p>Ya kayak misalnya aku <i>stalking</i> orang terus, <i>scroll timeline</i>. Di <i>timeline</i> aku baca-baca hal-hal yang kritis-kritis tadi kan yang bikin aku <i>insecure</i> atau <i>videocall</i> sama</p>	PR-2.01.64-67  PR-2.01.140-143  PR-2.01.226-228	<p><b>Pengalaman tidak percaya diri →</b></p> <p>PR-2 juga merasa terganggu dengan perasaan tidak percaya diri selama 10 bulan. Perasaan tidak percaya dirinya mengakibatkan rasa takut dan cemas dengan penilaian orang lain terhadap dirinya. Hal itu berpengaruh pada saat PR-2 mengunggah sesuatu di sosial medianya. Karena rasa cemas itu, PR-2 berulang kali melihat hasil unggahannya dan berpikir bahwa dirinya tidak cukup diterima oleh lingkungan sosial yang sebenarnya tidak benar. PR-2 juga merasa <i>insecure</i> jika sedang</p>

	<p>277-283</p>	<p>orang, banyak komunikasi lewat telfon itu kayak gitu sih.</p> <p>Aku cukup parah sih, sampe aku nggak ngerti harus cerita ke siapa. Kebetulan aku waktu itu tinggal sendirian aku bener-bener malem itu gaada waktu buat ngobrol sama orang terus kegiatan aku tuh bosan banget dari pagi sampe sore tuh gitu-gitu aja, terus aku ditempat baru nggak punya siapa-siapa jadi parah banget sih aku sampe ngechat mbak Dilla “mbak aku bakal baik-baik aja nggak ya?” soalnya aku sampe pernah impulsif sampe nyakitin diri sendiri. Dan aku marah banget sih sama diri aku sendiri karena “wah gila sih gini aja ga bisa kontrol” karena marah banget semarah itu marah banget rasanya.</p>	<p>PR-2.01.277-283</p>	<p><i>scrolling timeline</i> sosial medianya, membaca hal-hal yang kritis dan jika terlalu banyak komunikasi dengan orang lain melalui telfon. PR-2 tidak tahu dengan siapa untuk menceritakan keresahannya sampai merasa sangat marah dengan dirinya. PR-2 mengaku penyebab dari ketidakpercayaan dirinya disebabkan oleh komentar dari teman kerjanya yang membuatnya tidak nyaman. Teman kerjanya sering berkomentar mengenai penampilan fisiknya dan mengenai perspektif PR-2 karena PR-2 menggunakan jilbab yang dianggapnya normatif. Dari komentar tersebut PR-2 sering berpikir bahwa dirinya tidak layak untuk mendapat</p>
	<p>285-291</p>	<p>Sebenarnya ada pemicunya sih Nora. Pemicunya tuh kayak misalnya.. waktu itu tuh sebenarnya aku lagi intens kontak sama orang yang memang temen kerja aku sih dan dia sering <i>comment</i> yang tadi aku bilang karena kritis kan gitu <i>comment-comment</i> hal-hal yang menurut</p>	<p>PR-2.01.285-291</p>	

	296-298	aku ehmm aku nggak nyaman di <i>comment</i> gitu kayak misalnya masalah fisik kadang terus kayak masalah perspektif aku gitu kan karena kan aku pake jilbab aku normatif kan gitu. Terus kayak di lingkungan temen-temen yang progresif jadi hal-hal kayak gitu sih yang memicu aku. Jadi kayak merasa “oh kayaknya bener deh yang dia bilang” padahal enggak.	PR-2.01.296-298	apresiasi atas pencapaian dipekerjaannya dan merasa marah karena tidak puas dengan keadaan fisiknya. Selain itu, PR-2 juga memiliki pengalaman <i>body shamming</i> karena kulitnya lebih gelap dari teman-temannya yang lain pada masa kecil.
	307-309	Kadang aku tuh masih ngerasa “layak nggak sih aku dapet apresiasi-apresiasi ini? Kayaknya bukan hasil kerasku deh karena temen-temenku aja yang pintar”.	PR-2.01.307-309	Lalu saat masa SMA PR-2 pernah mempunyai hubungan percintaan yang <i>toxic</i> dimana pasangannya sering berkomentar mengenai fisiknya.
	338-340	Waktu itu aku bener-bener kayak jadi marah banget sih sama diri aku kayak ngerasa kurang aja, ngaca aja kurang “coba aku ini, coba ininya kayak gini, coba aku nggak jerawat” hal-hal kayak gitu.	PR-2.01.338-340	Ditambah lagi dengan orangtuanya yang kurang memberi apresiasi terhadap apa yang sedang dikerjakan oleh PR-2 dan keadaan orangtua yang bercerai. Menurut PR-2, ketidakpercayaan dirinya dan ketakutannya atas penilaian orang
	343-344	Ada sih sebenarnya karena aku sendiri ehmm dari kecil ya itu nggak cukup percaya diri sih anaknya karena ehmm aku tuh dulu waktu kecil punya kulit yang jauh lebih gelap dari yang lain dan itu namanya juga anak kecil ya suka <i>shamming</i> kan.	PR-2.01.343-344	



	350-354	<p>Jadi sebenarnya iya aku dapet <i>shamming</i> dari temen-temen aku tapi aku merasa jadi nggak cukup baik kan karena aku di <i>shamming</i>.</p> <p>Aku waktu SMA itu punya pacar tuh <i>toxic</i> parah sih dia nggak pernah yang namanya muji aku, terus yang ada dia keras secara verbal dan fisik gitu dia cukup parah sih dulu. Makin-makin kan itu, terus orangtuaku juga bukan tipe orang yang <i>openmind</i> dalam artian misalnya dulu aku les piano gitu, baru aja mau belajar ya pasti masih terbata-bata nanti dikatain “ah kamu gabisa-bisa”.</p>	PR-2.01.350-354	lain dimedia sosial didukung dari pengalaman-pengalaman tersebut.
	359-361	<p>10 bulan itu kemaren ketika aku jadi narasumber di undang aku nggak berani <i>posting</i> di <i>ig story</i> aku, ketika aku keluar negeri aku nggak berani cerita di sosmed perjalanan aku. Separah itu aku takut atas penilaian orang</p>	PR-2.01.359-361	
	362-364	<p>lain.</p> <p>Kalo kata mbak Dilla itu juga sempet bilang sih karena orangtuaku kan <i>divorce</i> gitu jadi kayak banyak lah konflik di masa pubertas aku sampe aku dewasa awal</p>	PR-2.01.362-364	

		makanya itu turut membangun ketidakpercayaan diri aku gitu.		
7.	89-95	Jadi waktu itu tuh aku mikir aku <i>delete instagram</i> aku <i>delete twitter</i> . Tapi aku <i>private</i> dulu tuh semuanya karena aku pasti cemas kan kalo misalkan masih kebuka dan orang siapapun bisa akses itu. Terus aku <i>unpublish</i> beberapa tulisan blog aku, terus kalo <i>facebook</i> aku udah nggak terlalu aktif si sebenarnya tapi yang jelas tuh <i>twitter</i> , <i>blog</i> sama <i>instagram</i> . Karena di tiga aplikasi ini tuh aku banyak berinteraksi yang disitu juga orang bisa menilai aku kan. Disitu aku bener-bener <i>delete</i> abis itu aku bener-bener nggak buka sampe ya itu aku juga pastiin kerjaan aku beres. Jadi aku bener-bener nggak buka gitu sih.	PR-2.01.89-95	<b>Proses melakukan sosial media detox</b> → PR-2 mengunci akun <i>instagram</i> dan <i>twitternya</i> lalu menghapus aplikasi tersebut serta <i>unpublish</i> beberapa tulisannya di <i>blog</i> . Kemudian setelah memastikan pekerjaannya selesai, PR-2 tidak membuka aplikasi sosial media tersebut.
8.	193 194-207	Kalau <i>detox</i> .. enak sih sebenarnya. Karena kita mudah banget menilai seseorang dari sosial media, kita mudah banget kemakan gini deh dulu aja sebelum ada sosmed kayak sekarang kita mudah banget menilai artis karena kita cuma liat di tv sekarang semua	PR-2.01.193 PR-2.01.194-207	<b>Pengalaman saat melakukan sosial media detox</b> → PR-2 menyadari tentang bahaya mudahnya menilai dari apa yang dilihat melalui sosial

	<p>orang bisa menilai siapapun dari <i>instagram</i>, dari <i>twitter</i>. Aku lebih kayak pengalaman itu sih yang aku rasain “wah gila sih generasi gua ke depan bakal kayak gimana? Seberapa banyak orang yang akhirnya <i>insecure</i>?”. Padahal <i>insecure</i> yang sedikit itu aja bisa berhentiin karya kamu kayak itu tuh bukan masalah sepele. Terus habis itu generasi aku ke depan gimana bakal seberapa banyak sih nanti temen-temen yang punya gangguan secara mental atau emosi? Aku lebih kepikiran itu, makanya aku kayak ngingetin diri aku sendiri “oke aku harus sadar penuh ketika main sosmed, jangan sampe kamu yaudah repitasi aja tangan kamu gerak, kamu mengkonsumsi itu nggak pake mikir apa dampaknya atau apa yang kamu lihat benar atau tidak” benar atau tidak ya diri sendiri kan yang punya persepsi. Jadi pengalaman aku lebih kayak refleksi “waduh hidup kedepan nih kalo kayak gini terus mau kayak gimana?” temen-temen aku atau kayak generasi aku kebawah mau kayak gimana.</p>		<p>media sehingga dapat menyebabkan rasa <i>insecure</i> dan gangguan mental lainnya. Sehingga PR-2 merefleksikan diri bahwa harus sadar penuh ketika bersosial media dan perlu untuk berhenti sejenak dari sosial media untuk melakukan evaluasi diri dan menenangkan diri.</p>
--	--	--	--

	210-216	Kalo menurut aku sengaruh itu sih karena ehmm.. kadang kita perlu berhenti sejenak sih dalam segala hal ya bukan cuman main sosmed gitu. Jadi ketika kita memutuskan berhenti dan berjarak sama apa yang menjadi rutinitas atau masalah yang sedang kita hadapi disitu juga kita ngasih diri kita buat evaluasi lagi, menenangkan diri, terus kayak menyadari betul yang kita lakukan sebelumnya dan apa dampaknya ke diri kita. Jadi menurut aku penting sih buat masa sekarang ketika orang udah mulai <i>burn out</i> sama masalah sama apa yang dihadapi oke tarik diri sejenak nggak buka sosmed itu keputusan yang baik menurut aku.	PR-2.01.210-216	
9.	100-101  102-106	Ehmm sebenarnya hari pertama pasti masih cari aplikasi itu di <i>handphone</i> aku. Kayak masih cari gitu ohh udah nggak ada, kaget aja sih.  Aku masih cari-cari sih waktu hari pertama, hari kedua, hari ketiga masih berusaha cari-cari sosmednya tapi mulai seminggu itu udah aman gitu. Dan seminggu kesana udah aman jadi aku lebih bisa menyadari, misalnya hal-	PR-2.01.100-101  PR-2.01.102-106	<b>Dinamika saat melakukan sosial media detox</b> → Pada minggu pertama PR-2 belum terbiasa sehingga masih berusaha mencari aplikasi sosial media tersebut. Di minggu kedua PR-2 sudah mulai <i>self talk</i> dan menyadari <i>rules</i> bermedia sosial

	<p>110-118</p> <p>hal yang aku sadari gini eh kayaknya semua orang juga bisa jadi merasakan apa yang aku rasakan gitu.</p> <p>Jadi selama seminggu pertama aku masih berusaha kayak jari aku nyari aplikasi itu secara nggak sadar tapi di minggu kedua aku udah mulai menyadari oke semua orang juga menampilkan yang positif-positif doang, jadi kamu jangan mudah percaya juga sama postingan orang pasti setiap orang punya masalah. Jadi mulai ada <i>self-talk</i> gitu sama diri sendiri tentang apa yang terjadi di sosial media terus kayak misalnya aku ngasih tau diri aku juga oke ikutin aja <i>rulesnya</i> kalo memang orang tuh di sosmed pengen di liat bagusnya doang gitu kamu gausah terlalu pusing nanti gimana ya yaudah ikutin aja <i>rulesnya</i> kalo <i>rules</i> sosial media tuh kayak gitu. Hal-hal kayak gitu sih yang sampe akhirnya aku siap memutuskan untuk main sosial media lagi karena kerjaan aku disitu.</p>	PR-2.01.110-118	<p>yang menurutnya orang disosial media hanya menampilkan sisi-sisi positifnya saja dan lebih baik tidak mudah percaya dengan apa yang orang hanya tampilkan di sosial media.</p>
--	---	-----------------	---

10.	121-125	Emm lebih menyadari kehidupan sih. Kadang kita terlalu.. misalkan ketika kita terpaku sama sosial media padahal kenyataannya hidup nggak kayak gitu. Maksudnya aku kayak lebih oke merasakan nikmatnya tidur di kasur, baca buku, terus kayak interaksi langsung sama orang, koneksi langsung, hal-hal kayak gitu sebenarnya yang akhirnya aku rasain betul oh ini berarti ada yang namanya dunia nyata sama yang kita sebut dunia maya.	PR-2.01.121-125	<b>Pengalaman setelah melakukan sosial media detox</b> → PR-2 mengaku menjadi lebih menyadari kehidupan nyata dengan merasakan nikmatnya beristirahat, membaca buku, berinteraksi langsung dengan orang lain dan tidak terpaku dengan sosial media.
11.	36-41	Terus aku lebih paham dengan realita yang aku hadapi sehari-hari dan apa yang aku pengen gitu hal-hal kayak gitu dan perasaannya ya <i>happy</i> sih jadi nggak mudah <i>comparing</i> diri aku sama diri orang lain. Paling itu aja jadi lebih berani menunjukkan warna diri aku sendiri di sosmed gitu nggak terlalu takut sama <i>standard</i> orang ataupun ya hal-hal kayak gitu lah jadi lebih tenang aja. Gitu sih Nora.	PR-2.02.36-41	<b>Afek positif</b> → Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-2 menjadi lebih paham dengan realita kehidupannya sehari-hari. PR-2 merasa senang dan tenang karena tidak mudah membandingkan dirinya dengan orang lain dan lebih percaya diri untuk menjadi dirinya sendiri di sosial media.

	63-64	Perasaannya biasa aja sih itu jadi lebih percaya diri aja dan tau kenapa aku menggunakan sosial media ya untuk itu.	PR-2.02.63-64	
12.	229-231	Itu aku aja setelah malem selesai kelas terakhir aku langsung kayak gimana ya menurut aku koneksi lewat sosial media itu tetep nggak enak, tetep ngeganggu, tetep <i>disgusting</i> .	PR-2.01.229-231	<b>Afek negatif</b> → Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-2 mengalami ketidaknyamanan dan takut untuk bersuara di media sosialnya. PR-2 takut atas penilaian teman ditempat kerjanya yang menurutnya sangat kritis dan keras berbicara. Selain itu, PR-2 juga merasa terganggu jika terus-menerus secara intens terkoneksi dengan media sosial.
	177-181	Nah sebenarnya itu yang bikin aku nggak nyaman dan takut bersuara takut main sosmed takut aduh yang aku posting nanti temen aku bilang aku nggak progresif lagi misalnya atau nanti aku nggak punya ideologi lagi, abu-abu lagi hal-hal kayak gitu sih yang sebenarnya awalnya bikin aku takut.	PR-2.01.177-181	
	147-149	Dulu aku bisa merasakan 10 bulan hal-hal kayak gitu karena itu sih kayak temen-temen aku tuh sangat keras ngomongnya gitu dan kritis kayak aku terlalu takut menunjukkan aku sebenarnya.	PR-2.01.147-149	
	56-57		PR-2.02.56-57	

		Perasaan apa ya paling itu <i>insecure</i> , marah, nggak percaya diri ya hal-hal kayak gitu sih sebenarnya.		
13.	133-137	Jadi hal-hal itu sih yang aku sadarin kayak aku gausah pusing sama omongan orang kalo kamu kayak gini kamu kayak gitu nyatanya enggak kok. Kamu yang tau diri kamu sendiri, kamu harus nentuin keberhargaan diri kamu gitu sih. Jadi itu yang aku rasain, menyadari betul kehidupan aku yang sebenarnya kayak potensi aku, kelemahan aku gitu.	PR-1.01.133-137	<b>Penilaian mengenai hidup → PR-2</b> menjadi sadar secara penuh dengan kehidupannya, yaitu sadar terhadap potensi dirinya, keberhargaan dirinya sampai kelemahannya sehingga PR-2 tidak lagi memusingkan penilaian dari orang lain. PR-2 juga sadar akan waktu saat bermain sosial media. Selain itu, PR-2 juga merasa lebih sadar betul terhadap perasaan yang sedang dirasakannya dan berpengaruh juga pada saat PR-2 memproses emosinya. Karena pada saat merasa <i>insecure</i> atau tidak percaya diri, PR-2 sadar bahwa itu hanya perasaan sesaat saja sehingga
	305-306	Nah itu sih yang aku sadari setelah sosial media <i>detox</i> , terus kayak memproses emosiku menyadari diri.	PR-2.01.305-306	
	48-56	Kalau misalnya memproses emosi ya pasti ehmm memproses emosi dalam sosial media <i>detox</i> mungkin jadi lebih <i>mindfull</i> yang tadi gitu maksudnya lebih sadar betul aku sedang merasakan apa oh ini cuma perasaan lewat aja ini karena aku tadi liat sosial media ini atau postingan ini gitu. Yang sebelumnya mungkin sebelum aku melakukan sosial media <i>detox</i> aku nggak bisa gitu	PR-2.02.48-56	



	357-358	maksudnya kayak nggak <i>mindfull</i> aja nggak sadar penuh jadi akunya jadi gabisa nyadarin emosi aku gitu. Tapi setelah aku melakukan sosial media <i>detox</i> , aku bisa memahami ataupun memproses emosi aku gitu. Menyadari lah intinya gimana sih kalo misalnya aku lagi marah oh enggak kok ini cuma perasaan sesaat aja gitu ehmm kalo misalnya lagi <i>insecure</i> oh ini perasaan sesaat aja lagi nggak percaya diri gituloh lebih gitu. Jadi yang aku dapet sekarang ya itu sih jangan terlalu dengerin omongan orang, fokus sama potensi diri kamu aja, kamu <i>insecure</i> kamu berhenti berkarya.	PR-2.01.357-358	membuat PR-2 jauh lebih fokus terhadap potensi yang dimiliki oleh dirinya dan dapat berkarya tanpa merasa <i>insecure</i> .
	270-272	Aku bahkan ada target oke akhir tahun ini kamu harus lebih <i>mindfull</i> terhadap kesehatan mental kamu sendiri, bangun hidup yang lebih enak yang lebih baik.	PR-2.01.270.272	
	361	Sekarang aku udah jauh-jauh lebih <i>mindfull</i> .	PR-2.01.361	
	27-31	Yang pertama jauh lebih <i>mindfull</i> aku <i>off</i> dari sosial media itu, aku lebih nyadarin waktu sih dan mengerjakan sesuatu itu lebih sadar gitu. Kalo misalkan waktu masih	PR-2.02.27-31	

		aktif sosial media aku bisa <i>stalking</i> atau membuka sos-med hmm dan itu tuh nggak sadar waktu, terus kadang mau melakukan sesuatu tuh lupa malah main hp terus lupa gitu. Nah semenjak aku sosial media <i>detox</i> aku jauh lebih <i>mindfull</i> dari situ.		
14.	160-164  181-184	<p>Dan setelah aku <i>detox</i> itu aku sekarang jadi lebih berekspresi sih, malah justru aku berani <i>posting</i> daripada malah kurangin <i>postingan</i> aku. Malah aku jadi berani oke aku <i>speak up</i> lebih dari ini. Kerjaan aku, aku harus <i>speak up</i> lebih dari ini, harus <i>sharing</i> lebih dari ini malah sekarang-sekarang ini sih daripada sebelum ini.</p> <p>Makanya malah justru setelah aku sosial media <i>detox</i> kenapa aku jadi lebih bersuara tentang isu yang aku gelutin karena aku udah sadar “oh nggak setiap orang berhak dong punya pendapat masing-masing selagi pendapat kamu tidak menyakiti pihak-pihak tertentu, selagi pendapat kamu tidak menyinggung komunitas-komunitas tertentu ya nggak papa”.</p>	PR-2.01.160-164  PR-2.01.181-184	<b>Penilaian mengenai hidup pada aspek tertentu</b> → PR-2 merasa lebih berekspresi di media sosialnya seperti sering mengunggah sesuatu dan lebih berani <i>speak up</i> tentang sesuatu yang berkaitan dengan pekerjaannya sebagai aktivis perempuan. PR-2 merasa lebih nyaman dengan kehidupannya sekarang karena sudah beradaptasi dari lingkungan kuliah yang selalu suportif terhadap kemampuan yang PR-2 miliki ke lingkungan pekerjaan

	187-191	<p>Iya, aku nyaman sih sekarang. Tapi kehidupanku sebelum yang 10 bulan itu sebenarnya baik-baik aja. Mungkin proses adaptasi juga kali ya abis lulus terus kerja yang beda banget sih. Kayak aku tuh kuliah dikelilingin orang-orang yang suportif jadi ketika aku punya potensi mereka dorong aku untuk maju, kalau diperkejaan kan beda. Transisi itu sih sebenarnya, tapi sekarang aku jauh lebih nyaman.</p>	PR-2.01.187-191	<p>dengan orang-orang yang kritis terhadap dirinya. Sehingga PR-2 dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerjanya yang kritis dengan lebih lebih percaya diri untuk mengeluarkan pendapat-pendapatnya.</p>
	299-305	<p>Jadi sekarang-sekarang ini tuh makin berani bicara misalnya gini deh setiap orang contohnya aktivis yang bergerak dibidang perempuan menurut aku punya sekmentasi masing-masing dengan aku yang misalnya normatif pake jilbab dipekerjaan-pekerjaan domestik ya aku bisa menggunakan ini untuk strategi dong. Aku masuk ke ibu-ibu, ke pesantren misalnya. Mereka pun perlu loh sentuhan ini, perlu loh nilai-nilai ini tentang kesetaraan harus sama-sama nyaman laki-laki dan per-</p>	PR-2.01.299-305	

		empuan. Jadi menurutku tidak ada yang salah atau pakem tertentu kalo yang keren tuh kayak gitu karena setiap orang punya caranya sendiri-sendiri.		
--	--	---	--	--



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

### ANALISA TEMA PARTISIPAN 2

No	Sub Tema	Kode Unit Makna	Deskripsi Tekstural	Deskripsi Struktural	Tema
1	Data partisipan	PR-2.01.3	PR-2 dengan inisial YN, berusia 23 tahun, berjenis kelamin wanita, beragama islam dan keturunan Jawa.	PR-2 dengan inisial YN, berusia 23 tahun, berjenis kelamin wanita, beragama islam dan keturunan Jawa. PR-2 lulusan dari salah satu perguruan tinggi negeri di Bandung dengan jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial. Sekarang PR-2 bekerja sebagai <i>freelancer</i> dibidang yang fokus pada <i>issues gender quality</i> .	Gambaran umum partisipan
2		PR-2.01.4			
3		PR-2.01.5			
4		PR-2.01.6			
5		PR-2.01.7			
6	Latar belakang pendidikan	PR-2.01.251	PR-2 merupakan lulusan salah satu perguruan tinggi negeri di Bandung dengan jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial.		
7	Latar belakang pekerjaan	PR-2.01.32	PR-2 merupakan <i>freelancer</i> dibidang yang fokus pada <i>issues gender quality</i> .		
8		PR-2.01.169			
9		PR-2.01.228-229			
10		PR-2.01.240-249			

11	Latar belakang mengetahui tentang <i>digital detox</i>	PR-2.01.40-43	Karena sudah merasa terganggu dengan sosial media, PR-2 ingin memastikan rasa terganggunya itu disebabkan oleh media sosial atau bukan maka PR-2 membaca-baca artikel dan menemukan sebuah artikel yang menyarankan untuk melakukan sosial media <i>detox</i> .	Selama kurang lebih 10 bulan PR-2 merasa terganggu dengan sosial media. Gangguan tersebut berupa kesulitan tidur pada malam hari sehingga produktivitasnya menurun. Hal tersebut dikarenakan PR-2 banyak menghabiskan waktu untuk membuka <i>handphone</i> dan bermain media sosial pada malam hari. Selain produktivitasnya menurun, PR-2 juga menjadi impulsif sehingga tidak bisa mengontrol emosi dan marah dengan dirinya sendiri karena lelah untuk selalu aktif di sosial media. Dari pengalaman yang	Faktor pencetus melakukan sosial media <i>detox</i>
12 13 14 15 16 17	Latar belakang ingin melakukan <i>digital detox</i>	PR-2.01.42-52 PR-2.01.54-60 PR-2.01.62-63 PR-2.01.75-79 PR-2.01.79-82 PR-2.01.85-86.	Gangguan-gangguan yang dirasakan PR-2 berupa kesulitan tidur pada malam hari sehingga produktivitasnya menurun selama 10 bulan. Hal tersebut dikarenakan PR-2 banyak menghabiskan waktu untuk membuka <i>handphone</i> dan bermain media sosial. Dari gangguan-gangguan yang dirasakan tadi mengakibatkan PR-2 impulsif sehingga tidak bisa mengontrol emosinya. PR-2 menjadi		

			marah pada dirinya sendiri karena merasa lelah akibat dari waktu beristirahat yang terganggu.	dialami, PR-2 ingin memastikan rasa terganggunya itu disebabkan dari sosial atau bukan maka PR-2 membacabaca artikel dan menemukan sebuah artikel yang menyarankan untuk melakukan sosial media <i>detox</i> . Selain itu, PR-2 juga merasa terganggu dengan perasaan tidak percaya diri, rasa takut dan cemas akan penilaian orang lain terhadap dirinya dari apa yang PR-2 tunjukkan melalui sosial medianya. Setelah mengunggah sesuatu ke sosial media, PR-2 berulang kali melihat hasil unggahannya dan merasa bahwa dirinya tidak cukup
18	Pengalaman tidak percaya diri	PR-2.01.64-67	PR-2 juga merasa terganggu dengan perasaan tidak percaya diri selama 10 bulan. Perasaan tidak percaya dirinya mengakibatkan rasa takut dan cemas dengan penilaian orang lain terhadap dirinya. Hal itu berpengaruh pada saat PR-2 mengunggah sesuatu di sosial medianya. Karena rasa cemas itu, PR-2 berulang kali melihat hasil unggahannya dan berpikir bahwa dirinya tidak cukup diterima oleh lingkungan sosial yang sebenarnya tidak benar. PR-2 juga merasa insecure jika sedang <i>scrolling timeline</i> sosial medianya, membaca hal-hal yang kritis dan jika terlalu banyak komunikasi dengan orang lain melalui telfon.	dialami, PR-2 ingin memastikan rasa terganggunya itu disebabkan dari sosial atau bukan maka PR-2 membacabaca artikel dan menemukan sebuah artikel yang menyarankan untuk melakukan sosial media <i>detox</i> . Selain itu, PR-2 juga merasa terganggu dengan perasaan tidak percaya diri, rasa takut dan cemas akan penilaian orang lain terhadap dirinya dari apa yang PR-2 tunjukkan melalui sosial medianya. Setelah mengunggah sesuatu ke sosial media, PR-2 berulang kali melihat hasil unggahannya dan merasa bahwa dirinya tidak cukup
19		PR-2.01.140-143		
20		PR-2.01.226-228		
21		PR-2.01.277-283		
22		PR-2.01.285-291		
23		PR-2.01.296-298		
24		PR-2.01.307-309		
25		PR-2.01.338-340		
26		PR-2.01.343-344		
27		PR-2.01.350-354		
28		PR-2.01.359-361		
29		PR-2.01.362-364		

			<p>PR-2 tidak tahu dengan siapa untuk menceritakan keresahannya sampai merasa sangat marah dengan dirinya. PR-2 mengaku penyebab dari ketidakpercayaan dirinya disebabkan oleh komentar dari teman kerjanya yang membuatnya tidak nyaman. Teman kerjanya sering berkomentar mengenai penampilan fisiknya dan mengenai perspektif PR-2 karena PR-2 menggunakan jilbab yang dianggapnya normatif. Dari komentar tersebut PR-2 sering berpikir bahwa dirinya tidak layak untuk mendapat apresiasi atas pencapaian dipekerjaannya dan merasa marah karena tidak puas dengan keadaan fisiknya. Selain itu, PR-2 memiliki pengalaman <i>body shamming</i> karena kulitnya lebih gelap dari teman-temannya yang lain</p>	<p>diterima oleh lingkungan sosial. Ketidakpercayaan dirinya juga bertambah saat PR-2 <i>scrolling timeline</i> sosial medianya dan membaca hal-hal kritis. Selain itu, rekan kerja yang suka memberi kritik pada PR-2 juga membuat ketidakpercayaan dirinya semakin besar. PR-2 juga bercerita memiliki pengalaman <i>body shamming</i> karena kulitnya lebih gelap dari teman-temannya yang lain pada masa kecil. Lalu saat masa SMA PR-2 pernah mempunyai hubungan percintaan yang <i>toxic</i> dimana pasangannya sering berkomentar mengenai fisiknya. Ditambah lagi dengan orangtuanya</p>	
--	--	--	---	--	--



			<p>pada masa kecil. Lalu saat masa SMA PR-2 pernah mempunyai hubungan percintaan yang <i>toxic</i> dimana pasangannya sering berkomentar mengenai fisiknya. Ditambah lagi dengan orangtuanya yang kurang mengapresiasi apa yang sedang dikerjakan oleh PR-2 dan keadaan orangtua yang bercerai. Menurut PR-2, ketidakpercayaan dirinya dan ketakutannya atas penilaian orang lain dimedia sosial didukung dari pengalaman-pengalaman tersebut.</p>	<p>yang kurang mengapresiasi apa yang sedang dikerjakan oleh PR-2 dan keadaan orangtua yang bercerai.</p>	
--	--	--	--	---	--

30	Proses melakukan sosial media detox	PR-2.01.89-95	PR-2 mengunci akun <i>instagram</i> dan <i>twitter</i> nya lalu menghapus aplikasi tersebut serta <i>unpublish</i> beberapa tulisannya di <i>blog</i> . Kemudian setelah memastikan pekerjaannya selesai, PR-2 tidak membuka aplikasi sosial media tersebut.	PR-2 melakukan sosial media <i>detox</i> pada aplikasi <i>instagram</i> , <i>twitter</i> , dan <i>blog</i> selama dua minggu. Pertama-tama, PR-2 mengunci akun <i>instagram</i> dan <i>twitter</i> nya lalu menghapus aplikasi tersebut dari <i>handphonenya</i> . Pada akun <i>blog</i> nya, PR-2 <i>unpublish</i> beberapa tulisannya. Kemudian setelah memastikan pekerjaannya selesai, PR-2 tidak membuka aplikasi sosial media tersebut. Pada minggu pertama <i>detox</i>	Gambaran pengalaman selama sosial media <i>detox</i>
31 32 33	Pengalaman saat melakukan sosial media detox	PR-2.01.193 PR-2.01.194-207 PR-2.01.210-216	PR-2 menyadari tentang bahaya mudahnya menilai dari apa yang dilihat melalui sosial media sehingga dapat menyebabkan rasa <i>insecure</i> dan gangguan	dari sosial media, PR-2 masih kaget dan berusaha mencari aplikasi sosial media tersebut di	

			mental lainnya. Sehingga PR-2 merefleksikan diri bahwa harus sadar penuh ketika bersosial media dan perlu untuk berhenti sejenak dari sosial media untuk melakukan evaluasi diri dan menenangkan diri.	<i>handphonenya</i> secara tidak sadar. Pada minggu kedua, PR-2 <i>self-talk</i> mengenai <i>rules</i> bermedia sosial yang menurutnya orang disosial media hanya menampilkan sisi-sisi positifnya saja dan lebih baik tidak mudah percaya dengan apa yang orang hanya tampilkan di sosial media. Lalu selama dua minggu melakukan <i>detox</i> dari sosial media, PR-2 dapat menyadari kehidupan nyatannya dengan merasakan nikmatnya beristirahat, membaca buku, berinteraksi langsung dengan orang lain tanpa terpaku dengan sosial media.	
34 35 36	Dinamika saat melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-2.01.100-101 PR-2.01.102-106 PR-2.01.110-118	Pada minggu pertama PR-2 belum terbiasa sehingga masih berusaha mencari aplikasi sosial media tersebut. Di minggu kedua PR-2 sudah mulai <i>self talk</i> mengenai <i>rules</i> bermedia sosial yang menurutnya orang disosial media hanya menampilkan sisi-sisi positifnya saja dan lebih baik tidak mudah percaya dengan apa yang orang hanya tampilkan di sosial media.		

				Selain itu, PR-2 mendapat pengalaman tentang bahaya mudahnya menilai dari apa yang dilihat melalui sosial media sehingga dapat menyebabkan rasa <i>insecure</i> dan gangguan mental lainnya. PR-2 mendapat pembelajaran bahwa harus sadar penuh ketika bersosial media dan perlunya berhenti sejenak dari sosial media untuk melakukan evaluasi diri dan menenangkan diri.	
37	Pengalaman setelah melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-2.01.121-125	PR-2 mengaku menjadi lebih menyadari kehidupan nyata dengan merasakan nikmatnya beristirahat, membaca buku, berinteraksi langsung dengan orang lain dan tidak terpaku dengan sosial media.		
38 39	Afek positif	PR-2.02.36-41 PR-2.02.63-64	Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-2 menjadi lebih paham dengan realita kehidupannya sehari-hari. PR-2 merasa senang dan tenang karena tidak mudah membandingkan dirinya dengan	Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> PR-2 mengalami ketidaknyamanan dan takut untuk bersuara di media sosialnya. PR-2 takut atas penilaian teman	Gambaran <i>subjective well-being</i>

			orang lain dan lebih percaya diri untuk menjadi dirinya sendiri di sosial media.	ditempat kerjanya yang menurutnya sangat kritis dan	
40 41 42	Afek negatif	PR-2.01.229-231 PR-2.01.177-181 PR-2.01.147-149	PR-2 mengalami ketidaknyamanan dan takut untuk bersuara di media sosialnya. PR-2 takut atas penilaian teman ditempat kerjanya yang menurutnya sangat kritis dan keras berbicara. Selain itu, PR-2 juga merasa terganggu jika terus-menerus secara intens terkoneksi dengan media sosial.	keras berbicara. Selain itu, PR-2 juga merasa terganggu jika terus-menerus secara intens terkoneksi dengan media sosial. Namun setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-2 menjadi lebih paham dengan realita kehidupannya sehari-hari. PR-2	
43 44 45 46 47 48 49	Penilaian mengenai hidup	PR-1.01.133-137 PR-2.01.305-306 PR-2.02.48-56 PR-2.01.357-358 PR-2.01.270.272 PR-2.01.361 PR-2.02.27-31	PR-2 menjadi sadar secara penuh dengan kehidupannya, yaitu sadar terhadap potensi dirinya, keberhargaannya sampai kelemahannya sehingga PR-2 tidak lagi memusingkan penilaian dari orang lain. PR-2 juga sadar akan waktu saat bermain sosial media. Selain itu, PR-2 juga merasa lebih sadar betul terhadap perasaan yang sedang dirasakannya dan	merasa senang dan tenang karena tidak mudah membandingkan dirinya dengan orang lain dan lebih percaya diri untuk menjadi dirinya sendiri di sosial media. PR-2 menjadi sadar secara penuh dengan kehidupannya, yaitu sadar ter-	

			berpengaruh juga pada saat PR-2 memproses emosinya. Karena pada saat merasa <i>insecure</i> atau tidak percaya diri, PR-2 sadar bahwa itu hanya perasaan sesaat saja sehingga membuat PR-2 jauh lebih fokus terhadap potensi yang dimiliki oleh dirinya dan dapat berkarya tanpa merasa <i>insecure</i> .	hadap potensi dirinya, keberhargaan dirinya sampai kelemapannya sehingga PR-2 tidak lagi memusingkan penilaian dari orang lain. PR-2 juga sadar akan waktu saat bermain sosial media. Selain itu, PR-2 juga merasa lebih sadar betul terhadap perasaan yang sedang dirasakannya dan berpengaruh juga pada saat PR-2 memproses emosinya. Karena pada saat merasa <i>insecure</i> atau tidak percaya diri, PR-2 sadar bahwa itu hanya perasaan sesaat saja sehingga membuat PR-2 jauh lebih fokus terhadap potensi yang dimiliki oleh dirinya dan	
50 51 52 53	Penilaian mengenai hidup pada aspek tertentu	PR-2.01.160-164 PR-2.01.181-184 PR-2.01.187-191 PR-2.01.299-305	PR-2 merasa lebih berekspresi di media sosialnya seperti sering mengunggah sesuatu dan lebih berani <i>speak up</i> tentang sesuatu yang berkaitan dengan pekerjaannya sebagai aktivis perempuan. PR-2 merasa lebih nyaman dengan kehidupannya sekarang karena sudah beradaptasi dari lingkungan kuliah yang selalu suportif terhadap kemampuan yang PR-2 miliki ke lingkungan pekerjaan dengan orang-orang yang		

			<p>kritis terhadap dirinya. Sehingga PR-2 dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerjanya yang kritis dengan lebih percaya diri untuk mengeluarkan pendapat-pendapatnya.</p>	<p>dapat berkarya tanpa merasa <i>insecure</i>. PR-2 merasa lebih berekspresi di media sosialnya seperti sering mengunggah sesuatu dan lebih berani <i>speak up</i> tentang sesuatu yang berkaitan dengan pekerjaannya sebagai aktivis perempuan. PR-2 merasa lebih nyaman dengan kehidupannya sekarang karena sudah beradaptasi dari lingkungan kuliah yang selalu suportif terhadap kemampuan yang PR-2 miliki ke lingkungan pekerjaan dengan orang-orang yang kritis terhadap dirinya. Sehingga PR-2 dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerjanya yang kritis</p>	
--	--	--	---	--	--

				dengan lebih percaya diri untuk mengeluarkan pendapatnya.	
--	--	--	--	--	--



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



### TRANSKRIP WAWANCARA 1, PARTISIPAN 3

Kode wawancara : PR-3.01  
 Nama : SA  
 Usia : 32 tahun  
 Jenis Kelamin : Wanita  
 Agama : Islam  
 Suku : Jawa  
 Hari/Tanggal : Selasa, 02 Juni 2020  
 Waktu : 11.00 – 12.30 WIB  
 Durasi : 1 Jam 30 menit  
 Pertemuan ke : 1 (pertama)  
 Media wawancara : *Google Meet*  
 Peneliti : P  
 Partisipan : PR-3  
 Cetak tebal : Peneliti  
 Cetak tegak : Partisipan  
 Cetak miring : Istilah bahasa asing atau bahasa daerah

Situasi umum : **UNIVERSITAS**

Wawancara dilakukan selasa, 02 Juni 2020 pukul 10.00 WIB sesuai kesepakatan peneliti dan pr-3. Akan tetapi karena ada urusan pekerjaan, partisipan meminta wawancara diundur menjadi pukul 10.30 WIB dan akhirnya wawancara dimulai pukul 11.00 WIB setelah urusan pekerjaan pr-3 selesai. Saat memulai *videocall*, pr-3 mengalami kendala sinyal yang mengakibatkan tidak bisa memunculkan video sehingga wawancara dilakukan dengan *voice call*.

**P : Assalamualaikum mba, gimana suaraku jelas kan?**

PR-3 : Waalaikumsalam, iya jelas kok

**P : Aku izin ngerecord ya mba**

PR-3 : Ohh iya iya

**P : Kita langsung mulai aja. Mba tau tentang *digital detox* itu dari mana?**

PR-3 : Oke, kalo aku biasanya emang kiblatnya ke luar ya. Aku liatnya dari kanal *youtube* punya Matt D’Avella sama Lavendaire. Dua orang itu sih yang sampe sekarang nge*influence* banget setiap kontennya mereka kayak *digital detox* sama *minimalism*.

**P : Terus awalnya bisa ketemu kanal youtubanya mereka itu karena niat nyari tentang *digital detox* atau nggak sengaja nemu aja mba?**

PR-3 : Nggak sih, emang niatin. Jadi waktu itu ada satu gambar kayak dua orang yang satunya baca buku dan yang satunya main sosial media keliatannya kayak pusing banget. Dan itu *relate* banget kayaknya hidupku memang terlalu banyak.. apalagi sekarang ya dengan adanya pandemi kan kayaknya konsumsi sosial mediana makin tinggi. Cuman waktu itu emang aku ngerasa *seawward* itu kayaknya aku harus istirahat deh terus yaudah adekku yang ngasih tau waktu itu disuruh coba deh. Terus waktu itu jadi kayak *kettrigger* untuk bisa ngelakuin ini “kayaknya gue pengen *challenge* diri sendiri”. Terus yaudah gara-gara *postingan* itu sih, ya aku sih emang suka baca buku cuman kayaknya harus nih ngasih jarak untuk ke *handphone*. Dan waktu itu nggak cuma sosial media, Nora. Jadi sama ke *handphonenya* juga, emang bener-bener minimalisnya buat *whatsapp* doang dan itu juga aku buka di waktu-waktu tertentu kayak jam 6 pagi sama 12 siang sama nanti malem udah itu doang. Jadi ya bener-bener aku ngerasa produktif banget saat itu, ngerasa produktifnya itu hal-hal yang selama ini banyak kelewatan atau tertunda. Ternyata hal-hal yang tertunda berapa bulan dalam waktu hitungan jam bisa selesai loh kalo emang bener-bener kita niatin dan emang kita ilangin *distraction-distraction* itu.

**P : Pernah pake aplikasi buat ngatur waktu buka sosmednya nggak mba?**

PR-3 : Nggak sih. Cuman emang aku orangnya suka bikin alarm gitu kan. Bahkan sampe sekarang pun alarm dari bangun sampe malem ada. Banyak alarm yang harus aku nyalain gitu. Jadi waktu itu ya aku cuma dari alarm itu aja “oh jam segini waktunya gue untuk bukan email sama whatsapp” gitu doang sih. Cuman untuk aplikasi khusus gaada, cuman pake alarm doang sih karena emang sebetulnya aku orang yang agak kudet \*tertawa\* ada banyak rekomendasi aplikasi-aplikasi kayak gitu

sih, cuma menurutku terlalu ribet. Tapi jadi efek domino, ternyata dari sekedar ngasih jarak ke sosial media selain ke arah *mental health*nya juga ke arah apa yaa jadi punya sisi-sisi lain baru gitu loh. Kayak yang selama ini nggak kepikiran jadi pengen nyobain hal-hal baru yang selama ini kayaknya untuk ngelakuin ini tuh dulu kayak gapunya waktu tapi ternyata setelah ngasih *distance* yang lumayan sama sosial media banyak kok hal-hal baru yang bisa dilakuin. Terutama nih ya aku kan mungkin agak-agak ya aku nggak bilang bener-bener anti sosial gitu kan, cuman setelah lepas dari itu ya aku mencoba untuk meng*connect*kan diriku ke kehidupan nyata gitu loh yang dulu mungkin gapernah hahahahi sama sekitar atau *hangout* tuh aku bukan tipe orang yang nongkrong kecuali kerjaan ya karena emang aku introvert parah kan aslinya yang nggak suka hal-hal kayak gitu. Cuma ya waktu itu karena faktor pekerjaan yang aku harus *meet up* sama banyak orang ya aku pake untuk memperbanyak itu.

**P : Terus kalo kita mundur lagi nih dari sebelum mba tertarik untuk cari tau tentang *detox* sampe akhirnya melakukan *detox*. Ada nggak peristiwa yang bikin mba jadi tertarik untuk melakukan *detox*?**

PR-3 : Ada banget. Jadi emang waktu itu aku bisnis kan, karena aku sebelumnya seorang pekerja kantoran yang mungkin kerja nggak kerja gue bakalan tetap dapet gaji *fix* dapet *income* setiap bulannya. Terus aku jalanin bisnis yang setahun dua tahun alhamdulillah waktu itu bisnisku *up* dengan waktu yang cukup cepat gitu kan dan kayak gue belum belajar banyak tentang ini semua tapi gue udah dikasih kepercayaan untuk bisa *up* gitu kan. Jadi waktu itu emang agak cepet lah kalo aku bilang tanpa aku siap sama senjata-senjata gitu. Jadi kadang aku ngerasa banyak ngelakuin keputusan-keputusan yang aku buat secara gegabah gituloh yang aku menggampangkan itu dan ditambah di tahun 2018 pertengahan tuh aku *detox* kan baru akhir 2018, jadi pertengahan 2018 itu aku ngalamin ya itu kayak ya penurunan omset yang cukup lumayan drastis dan ternyata itu efeknya ke kehidupan pribadi gitu. Yang harus mikirin masalah ini itu yang aku bilang tadi aku senjatanya belum cukup kuat nih tapi aku udah dikasih kepercayaan seperti ini dikasih masalah-masalah yang aku sebetulnya memang belum siap tapi kalo Tuhan mengijinkan aku menerima semua masalah-masalah ini yaudah. Dari situ aku yang ngerasa butuh waktu untuk menemukan diriku sendiri gitu loh. Ya gitu kayak butuh waktu untuk

menemukan diriku sendiri dari yang sebelumnya deh karena *overthinking* jadinya. Tiba-tiba aku jadi orang yang *overthinking* banget yang akhirnya aduh aku butuh waktu buat diriku sendiri. Pasti banyak lah orang yang ngejalanin bisnis terus mengalami masa-masa kayak gini kalo dipaksa untuk ngegas tapi bahan bakarnya pas habis itu kayaknya percuma malah jadi nimbulkan masalah-masalah yang baru. Jadi dari situ aku banyak-banyak liat *youtube*. Kayaknya *everyday* kegiatanku belajar, karena kalo nggak di imbangin sama baca buku, liat *youtube* yang memotivasi ternyata gue gak sendirian banyak kok pembisnis-pembisnis di luaran sana yang ngalamin sama kayak gue. Dari situ sih yang bikin akhirnya memutuskan untuk sejenak ngelepasin semua komunikasi sama banyak orang sih.

**P** : Selama berapa lama mba mengalami proses yang mba ceritain tadi?

PR-3 : *Mostly* hampir satu tahun sih, aku bener-bener bisa bangkit itu dipertengahan tahun lalu. Jadi dari pertengahan tahun 2018 sampe bener-bener gue bisa apa ya bisa aktif sosial media lagi bisa normal lagi tuh ya satu tahun sih karena aku emang aslinya orang yang itu tadi aku tuh terlalu *overthinking*. Padahal sebetulnya kalo aku bisa sejenak gitu ya, ya mungkin *let say* tiga bulan lah udah kelar gitu kan. Tapi aku terlalu memikirkan hal-hal yang sebetulnya tidak perlu aku pikirin, karena efek tadi sosial media kan itu tadi. Karena jujur emang aku waktu itu sempet ada satu dua orang dari tim bisnis aku yang membuat satu kesalahan besar yang akhirnya efeknya ke aku. Jadi di situlah yang membuat aku merasa kayak “kok gue jadi yang di *judging* gitu kok gue yang merasa terintimidasi” karena kan orang taunya aku mereka kan taunya *leadernya* gitu kan mereka nggak tau apa yang terjadi didalamnya seperti itu sih ra. Cuma sekarang kalo di *flashback*, kembali ke masa-masa itu sih kayaknya jatuh banget. Cuma setelah melewati itu semua ya aku merasa kayak yang ehmm apa sih *what doesn't kills you make you stonger* kan. Jadi ngerasa aku sekarang malah justru lebih kayak bodoamat sih kalo orang mau ngomong apa yang bener-bener tau tuh gue. Dulu sih masih merasa aku masih terkimi sama penilaian-penilaian orang sih tapi kalo sekarang lebih kayak ya itu belajar *self-love* lah, belajar *detox* lah. Sekarang kan udah punya alarm ya kalo gue udah ngerasa terlalu berlebihan kayaknya gue harus bener-bener *off* sosmed atau *uninstall* gitu sih ra.

**P : Kalo di medsosnya sendiri pernah mengalami kejadian apa mba sampe ngebuat untuk *detox*?**

PR-3 : Uh banyak ra, kalo aku bilang sekarang kita masuk di era yang bener-bener *too much information* ya orang terlalu banyak mengenyam informasi, jadi kadang mereka jadi lupa sama yang harusnya mereka fokusin. Itu yang aku alamin makanya sekarang ya waktu itu memang kejadiannya banyak banget ra dari yang penipuan-penipuan mengatasnamakan namaku di instagram *seriously* untung temen-temenku sigap kalo ini bukan aku nih. Terus banyak pihak-pihak yang menyudutkan aku waktu itu. Ada efek dominonya lah yang awalnya masalah bisnis kok ini lama-lama kayak menyudutkan aku dari banyak pihak dan banyak orang-orang ini justru bukan orang yang berkaitan langsung paham nggak sih ra? Orang-orang yang di luar lingkup masalah aku. Justru malah orang-orang yang punya masalah dengan aku atau tim bisnis aku mereka *fine-fine* aja karena aku selalu ada buat mereka gitu kan. Tapi justru orang-orang yang diluar lingkup kita yang mereka gatau apa-apa tapi mencoba bawa minyak tanah untuk semakin gitu loh. Itu yang membuat akhirnya aku ngerasain mental *breakdown* disitu. Kayak pengen coba untuk jelasin tapi ngapain gitu loh, mereka dijelasin juga nggak bakalan paham gitu ketimbang gue jelas-jelasin mendingan *recovery* diriku sendiri. Itu sih yang bikin aku parah sih agak depresi, mental *breakdown* yang itu disitu sih ra. Dan itu terjadi dibanyak orang, temen-temenku yang baru ngerasain mereka cerita dan aku sekarang jadi *turning point*nya adalah kalo waktu itu ga ngalamin itu, pas temen-temen gue cerita emm kayaknya gue gabisa ngasih penguatan ke mereka gitu loh. Ya gitu, aku kan pengennya setiap ada yang cerita ke aku, aku tuh pengennya ngasih input ke mereka bukan sekedar kayak teori emang bener-bener aku ngalamin. Gitu sih ra, itu sih titik dimana akhirnya aku bersyukur pernah ngelewat in semua.

**P : Tadi mba bilang sampe depresi ya? Dinamika depresinya seperti apa mba?**

PR-3 : Aku orangnya kan gampang banget tidur ya ra, tipe orang yang emang pelor banget yang pokoknya aku tau jam 9 atau jam 10 aku udah tidur dan bangun nanti jam 4 an udah kayak alarm tubuh aja gitu. Nah cuman semenjak kejadian itu aku sampe pernah tiga hari nggak tidur sama sekali sumpah sampe bener-bener kantong mata. Ya itu tadi aku ngerasa di kondisi mental yang ini tuh nggak bener,

aku pengen jelasin ke kalian semua. Bahkan sempet sampe orang-orang yang gaada urusan sama gue aja gue *chat-in* ayo kalian kalo misalkan mau denger dari mulut aku pribadi ayo kita ngopi. Tau nggak yang terjadi? Mereka justru ngeblokir aku. Ibarat kata kalo lo ga ngerasa salah ngelakuin itu semua kan gue ajak ketemu ayo ayo aja kan ra, ini kenapa malah ngeblokir aku. Makanya dari situ aku ngerasa kayak yang terus gue harus ngapain lagi sih untuk bisa menjelaskan ke mereka semua gitu kan. Di situ sih yang akhirnya jadi efek domino. Tiga hari gabisa tidur, bener-bener tuh tiga hari yang kayak nangis iya, terus mencoba cari solusi tapi aku ga minta bantuan siapa-siapa gitu loh, nggak cari temen ngobrol. Itu yang memperparah sih, karena aku ngerasa aku agak kerasnya disini gue gak mungkin ngobrol sama orang yang gak *relate* sama aku karena akhirnya cuma ngomong ya sabar lah ya ini ya itu lah. Dan disaat aku cerita belum tentu ni orang bisa *relate*, bisa ngasih input terus yang akhirnya malah gue nyeritain aib gue sendiri gitu loh. Gatau orang yang tepat untuk itu dan waktu itu untuk minta pertolongan ke psikolog atau ke psikiater nggak terpikir sama sekali karena waktu itu masih minim banget tuh ilmu-ilmu tentang itu tuh. Kalo sekarang kan booming banget nih tentang kesehatan mental kayak ibarat kata semua orang ngerasa, *self diagnose*. Akhirnya aku pengen selesai nih sama ini semua, pengen sembuh gitu kan. Cuman waktu itu mulai cari satu per satu dan kebetulan waktu itu aku ke Semarang ada kerjaan eh pas aku balik pulangnyanya ngobrol eh gataunya dia psikolog dari rumah sakit di kotaku, dari situlah akhirnya aku mulai sedikit-sedikit ngobrol yang sebelumnya aku pernah cerita sama kamu. Akhirnya ya aku mulai bisa melepaskan itu semua, melepaskan beban-beban yang selama ini. Terutama tentang atensi orang ya itukan kayaknya semua orang bakal ngalamin sih yang ngerasa ya gitu eee apalagi aku ya aku kan bangun bisnis apalagi bisnisnya di sosial media lagi kan jadi kayak ya awal-awal aku ngerasa aku *fake this is not me* gitu kan kayak gue dipaksa untuk membangun *brand*. Lama-lama kita kayak jual diri kan mau gak mau yang kita jual kebaikan-kebaikannya kita yang terlihat indah diluar yang seperti itu yang akhirnya sekarang bodoamat juga ibarat kata kalo dulu kita makan ditempat yang *cozy* kita posting tapi kalo kita makan di angkringan atau di warteg misalkan kalo sekarang gue ngerasa kayak enak jadi diri sendiri sih ra. Jadi aku ga ngerasa *fake* untuk sebut semua itu, tapi aku bersyukur pernah melewati masa-masa itu dan pada saat sekarang aku liat temen-

temenku baru ngelewatin fase-fase itu balik lagi gitu ya aku gak akan ngejudge. *Seriously* semenjak kejadian itu aku belajar jadi orang yang bener-bener netral pada apapun netral untuk berusaha nggak ngejudge gitu *even* temenku keliatan minusnya dimata banyak orang misalkan tapi menurut aku seminus-minusnya seseorang pasti masih punya *value* sih. Karena disaat orang ngerasa terhakimi, aku pribadi pada saat gue ngerasa terhakimi waktu itu gue gabisa ngeliat titik positif dari diriku sendiri. Jadi aku gamau nih orang yang dijudge atau dihakimi banyak orang ini ngerasain apa yang aku rasain. Aku boleh jujur nggak sih? Aku pernah bilang kalo aku *single mom* nggak sih? Aku kan *single mom*, nah kebetulan aku ada disatu kondisi yang memang sedang menjalin hubungan dengan laki-laki yang punya anak juga gitu loh. Nah kebetulan juga hubungan keluarga pasangan aku ini tidak begitu bagus sama mantan istri. Ya biasalah namanya juga perpisahan kayak gitu.. tapi entahlah aku berusaha untuk selalu dititik netral, aku gamau menjudge apapun tentang pasangan aku ataupun tentang mantan pasangannya dia. Tapi yang terjadi adalah justru kondisinya aku sangat berhubungan baik sama mantan pasangannya. Jadi mungkin karna itu tadi aku pernah ngelewatin itu semua jadi kayak males banget deh untuk ngeliat sisi negatif orang. Gue selalu berusaha liat sisi positifnya seseorang supaya aku bisa satu frekuensi sama dia ra. Ya itu terjadi *even* dibanyak hal lah ibarat kata kayak “kok kamu bisa sih menjalin hubungan yang seperti itu?” apalagi ini kayak *reveal* lah kalo orang lain ngomong tapi kenapa justru gue bisa sayang sama dia? Akhirnya dia *welcome* dan dia menyerahkan anak-anaknya secara ikhlas ke aku gitu loh ra. Ya ini agak rumit sih, mungkin karna ini urusan yang agak dewasa ya cuman..

### **Berhenti karena adzan sekitar dua menit**

Siapa tau bisa jadi *insight* ya ternyata disini pada saat kita ngasih apa yah kayak sinyal positif ke seseorang itu juga yang akan ditangkap positif gitu loh. Jadi aku semakin percaya sih kayak kita tuh sebenarnya bisa ngendaliin semua orang ra iya nggak sih, semua itu akan secara *otomatically* lah. Kalo gue berbuat baik sama orang ini tiba-tiba orang itu akan *care* balik ke kita. Ya aku belajar bener-bener yang dari satu hal ternyata *impact*nya ke banyak hal-hal yang lain. Aku jadi sadar sebenarnya gue punya kemampuan untuk itu loh dan itu yang aku pakai di bisnisku yang bisa bener-bener *merecovery* bisnisku adalah dengan memperbaiki dulu yang

ada dipikiran dan hati aku sih ra yang gue bisa ngembaliin bisnis gue kan kita mainnya pake *service* kan ya kalo aku dibidang skincare udah berjalan sekitar jalan dari 2016 lah ya. Jadi dari situ lah yang akhirnya aku belajar dari satu hal ternyata *impactnya* banyak hal-hal yang lain. Dari yang cuman sekedar masalah di bisnis, tapi ternyata dengan aku mulai nyembuhin diri dari sosial media *detox* itu aku mulai nemuin diriku sendiri lagi dan akhirnya disitu aku jadi seseorang yang mungkin dulu sebelum aku sosial media *detox* itu ya *sorry to say* aku memang jadi orang yang sangat tempramen terus kayak egois banget apalagi orang bisnis ya orang bisnis tuh yang penting gue untung dulu yang lain bodoamat. Tapi sekarang enggak, dari situ bener-bener berubah dari banyak hal karena percuma juga gue untung kalo ujung-ujungnya akan berimbas kayak kemaren. Ya dari situ lah aku mencoba untuk banyak memperbaiki diri dari banyak hal sih dan ternyata itu juga berimbas ke hubunganku dengan keluarga juga dari yang dulu aku susah diatur lah segala macam tapi ternyata kejadian itu yang membuat aku akhirnya banyak-banyak berkaca sih, banyak-banyak ya gitu lah memperbaiki diri. Itu dari sekedar sosial media *detox* ya tapi *impactnya* bener-bener gede banget sih. Dan itu juga dialami sama Matt D'Avella sih apa yang dia rasain. Paling nggak kan kita punya gambaran tuh, visualisasi dulu kan pada saat mau melakukan sosial media *detox* kira-kira apasih yang akan terjadi. Kita akan jadi pribadi yang seperti apa pada saat nanti yang kita bisa dapetin hikmahnya.

**P : Dari masalah mba yang udah diceritain tadi, pengaruhnya ke medsos apa mba?**

PR-3 : Efeknya itu adalah takut untuk dinilai buruk sama seseorang atau dinilai negatif sama seseorang tuh masih mendominasi waktu itu. Jadi takut dinilai pencitraan atau apa lah padahal aku memang seperti itu. Cuman kalo sekarang gue bodoamat ra bener-bener yang gaada habisnya ngikutin ekspektasi orang lah.

**P : Akhirnya jadi *overthinking* itu tadi ya mba gara-gara mikirin omongan orang?**

PR-3 : Yes. Karena pada saat kita ngikutin omongan si A omongan si B masih ada orang C, D, E yang ngerasa lo nggak harus kayak gitu akhirnya capek sendiri untuk mau dinilai baik lah intinya kayak gitu. Dari situlah aku belajar untuk *self-love*. Tapi serius belajar *self-love* itu bener-bener *impactnya* gede banget yang



kayak misal kita disakitin difitnah atau apa yang dulu mungkin gue akan terlalu reaktif terhadap itu sekarang gue benar-bener senyum aja yang kayak mau sampe kapan sih kayak gitu-gitu kan ada waktunya ya. Paling mereka cuma berita-berita negatif gitu cuman bertahan satu bulan. Pertanyaannya *what's next* nih? Apa ya lu akan tenggelam di masa-masa sama kayak 2018 lalu yang terlalu memikirkan itu semua atau sekarang lu fokus untuk bikin karya-karya baru atau apa yah fokus untuk terus lanjut hidup ke depan. Itu *self-love* emang benar-bener gila sih efeknya dominan banget ke hidup kita.

**P : Terus dari setelah melewati masalah-masalah yang mba ceritain tadi, kapan mba memutuskan untuk *detox*?**

PR-3 : Pertama kali mutusin itu aku bulan September sama bulan Desember 2018, aku mulai *down* itu di Agustus. Jadi waktu itu aku terlalu mikirin yang dibelakang, yang harusnya aku nggak kayak gini harusnya aku nggak begitu harusnya aku bisa lebih begini loh supaya orang orang ngeliat aku kayak gini. Nah aku tuh akhirnya ribet sendiri disitu justru aku nggak nemuin solusi malah ngeribetin ke belakang yang akhirnya kok aku capek ya. Capek untuk terjadi berulang sampe berbulan-bulan gitu loh ra yang akhirnya aku kayak jadi tipes lah yang efeknya ke fisik. Akhirnya dari situ buka *youtube* tuh untuk cari apasih yang seharusnya aku lakukan. Dari yang aku orangnya *overthinking* tadi aku pengen berubah jadi orang yang lebih *simple*. Akhirnya masuklah ke hidup *minimalist* itu, *youtuber* yang namanya Matt itu benar-bener sampe ninggalin *handphone* untuk berkegiatan diluar, benar-bener dia *terdisconnet* dari internet sampe dia *travelling* ke hutan benar-bener terputus dari itu semua selama satu bulan. Nah dari situ lah ohh mungkin aku harus nge-lakuin hal yang sama meskipun aku nggak se ekstrim itu ya. Cuman ya kayaknya aku butuh, tapi nggak yang butuh 100% karena bisnisku dari medsos juga. Tapi waktu itu aku *uninstall* semua ya dari *twitter*, *facebook*, *instagram* sampe megang hp gaada greget lagi ga napsu karena cuman ada *whatsapp* doang yang kayak sepi. Karena aku sampe sekarang notifikasi hp ini aku *off* in kecuali telfon ya jadi kalo ada yang *urgent* penting orang yang tau langsung telfon. Aku non aktifin notifikasi setelah sosial media *detox* ya karena aku ngerasa nyaman. Karena notifikasi kan bikin untuk ngecheck kayak lima menit sekali gitu dan sekarang notifikasi udah benar-bener gaada. Terus email aku hapus setiap awal bulan. Jadi aku pengen jadi

orang yang *simple*. Kalo iya iya, enggak enggak. Kalo dulu masih ngerasa iya tapi enggak enggak setengah-setengah gitu. Kalo sekarang gue jadi orang yang agak tegas sih tapi belum tegas banget kadang gue dulu masih ada pemikiran kasian nih atau gimana tapi sekarang itu efeknya bener-bener gede banget ke hidup. Sampe orang tuh ngeliat aku kayak sesimpel kemarin nih *handphone* aku jatuh terus aku belum ada waktu buat benerin tapi yaudah aku gaada ribet harus benerin harus apa yang aku harus perfeksionis. Dulu aku orangnya perfeksionis banget baju harus *mix and match* terus kayak semua harus bener-bener terorganisir dengan sempurna kalo sekarang enggak. Walaupun memang harus tetep terorganisir tapi sekarang lebih kayak *legowo* yang oh kalo ini belum bisa tercapai yaudah bukan berarti kita gagal kok besok masih ada waktu kok. Kalo dulu enggak, sekali gue *ngeplan* apa di awal bulan terus di akhir bulan belum tercapai berarti gue gagal nih. Kalo sekarang lebih bisa fleksibel lah terus *managing expectation* lah. Karna yang bikin kita kecewa kan ekspektasi ya tapi ternyata pada saat oh 10 yang kita rencanain ternyata kita cuma tercapai enam *so what?* Yang empat ya mungkin masih bisa dilanjutin besok atau mungkin kita hapus dicoret dari *list* kita ya gapapa juga. Ternyata *sesimple* itu ya untuk bisa menikmati hidup kalo dulu aku merasa gabisa menikmati hidup bener-bener karena balik lagi tadi aku *single mom* aku gabisa santai-santai aku harus bener-bener kerja dan aku jadi orang yang sangat kaku, kaku untuk berhubungan, berkomunikasi apapun itu tapi setelah aku menyadari bahwa nggak semuanya itu harus kita capai ya aku merasa ada hal-hal yang harus kita lepasin kita ikhlasin tapi harus ada yang kita usahain juga.

**P : Memang kalo dulu, mba memandang hidup itu seperti apa?**

PR-3 : Memandang hidup itu kalo sebelumnya aku ngerasa gimana ya karena selama 10 tahun itu aku banyak melewati kesulitan aku merasa hidupku tuh nggak normal nggak kayak temen-temenku pada umumnya. Apalagi aku habis *divorce*, aku habis ditinggal meninggal sama bapak aku, aku anak pertama kayaknya aku nggak berhenti-berhenti mikir aku ngerasa hidupku tuh gak normal jadi aku gabisa sesantai-santai orang lain jadi aku harus berusaha. Jadi aku memandang hidup sebagai bener-bener yang kayak *life is struggling* hidup itu perjuangan padahal untuk hidup kita nggak harus berjuang kali terus kali, disaat kamu berjuang ada waktunya kamu istirahat loh, *chill* segala macem. Itu yang selama ini agak aku kesampingkan

karena aku ngerasa kalo aku santai-santai nanti gue akan *miss* dibanyak hal nih tapi ya itu dulu bahkan aku punya *plan* nih ra kenapa aku nikah muda, aku nikah usia 20 tahun ya. Jadi pas di usia 20 tahun itu aku tau *planku* diusia 30 tahun aku pengen jadi ibu yang ada dirumah *totally* untuk anak-anak tapi aku masih bisa berprestasi itu bener-bener aku visualisasiin dari usiaku 20 tahun. Makanya aku pengen mencoba banyak hal sebelum waktu itu terjadi, makanya dulu sama mantan suami aku bikin banyak kesepakatan-kesepakatan didepan bahwa *it's ok* aku nikah muda tapi setelah itu kamu masih bisa ngebebasin aku untuk banyak hal aku masih bisa kerja dan segala macam disitulah yang akhirnya aku merasa sekarang nih diusiaku yang 32 ini ya pas usia 30 tahun emang tercapai secara besarnya aku pengen *work from home* makanya pas wfh ini aku sudah lakuin dari 2016 kemarin jadi nggak terlalu aneh juga gitu loh. Jadi wow apa yang aku visualisasiin dari beberapa tahun yang lalu ternyata sekarang dialami sama banyak orang yang pada *struggling* parah kan dan aku nggak harus beradaptasi banget lah. Efek ke kehidupan adalah pada saat kamu melewati masa-masa sulit itu percaya kita gaakan sulit terus kok. Justru pada saat kita ada diwaktu tuhan mengijinkan kita untuk sekedar menikmati menghirup udara segar lah ya dalam artian disini. Ternyata apa yang kita rasain bisa jadi *insight* buat orang lain loh ra bisa jadi penguatan buat orang lain. Dan sekrang kan aku lagi membangun *platform* baru namanya “Pilihan Perempuan” dan aku colab sama si Yumna. Kita bikin satu *platform* sebagai ruang aman untuk bercerita atau berbagi untuk para *single mom* atau para anak-anak yang orang tuanya berpisah. Karena Yumna itu orangtuanya juga berpisah dan aku *single mom* jadi aku dari sisi orang tua Yumna dari sisi anak. Kebetulan waktu itu orangtua Yumna berpisah delapan tahun yang lalu dan aku berpisah delapan tahun yang lalu jadi kayak jodoh aja ketemu klik. Waktu itu tuh aku pernah ngomong sama Yumna kalo hidup tuh nggak berputar cuma dikita aja gitu loh kalo tuhan pernah ngasih kita kesulitan yang saat itu mungkin kita kayaknya duh udah diujung jurang pengen menyerah dan segala macam tapi disaat kita memutuskan untuk tidak menyerah justru kita sudah ada titik yang sekarang yang secara *stage* kita sudah jauh lebih baik ya akhirnya mungkin kita masih bisa ngasih penguatan. Karena ya itu ra kalo kamu dari sisi psikologi itu banyak banget anak-anak yang belum memaafkan keputusan orang tua berpisah yang terbawa ke alam bawah sadar dari mereka kecil

sampe mereka besar. Itu juga yang terjadi sama aku, makanya aku ngerasa ya perlu sih tapi memang *takes time* ya semua kan butuh waktu yang nggak sebentar.

**P : Kayak numpuk gitu ya mba**

PR-3 : Iya bener banget. Itu bener-bener kalo kita nggak menyadari sekarang kan lagi tren tuh *mindfulness* ya. Kalo kita nggak secara sadar sedang dalam satu masa-lah besar dalam masalah yang sebetulnya di diri kita sendiri gitu kan. Sebelum kita benerin masalah eksternal yang harus kita benerin ya diri kita sendiri gitu kan yang harus kita sadari betul betul adalah aku nggak baik-baik aja nih gitu loh. Ibarat kata kita harus tau ada dimana kita mau kemana gitu loh *what's nextnya* kan kalo kita mau kemana *what should we do* gitu kan. Dari situ lah yang akhirnya aku merasa aku selama ini selalu berpikir hidupku tuh nggak normal, selalu berpikir kalo aku tuh beda sama yang lain, hidupku kayaknya banyak banget masalah ya gitu sih ra. Ya akhirnya ya aku belajar dari pengalaman-pengalaman orang juga cuma setelah sosial media *detox* ini adalah aku gamau terlalu banyak belajar dari banyak hal, bener-bener yang pengen aku fokusin aja. Baru aja tadi aku beda argumen sama ibuku bahwasahnya kamu harus tetep tanggap terhadap apa yang terjadi diluaran sana tapi aku enggak. Aku punya sikap untuk apa yang memang aku akan fokusin ya aku akan pelajarin tapi kalo tidak nggak akan. Karena aku tau *space* pikiran atau otak seseorang itu punya *limit* gitu. Dan yang bikin orang jadi pikirannya tuh kayaknya pusing kayak rungsing banget banyak masalah hidup sebetulnya karena diri mereka mengijinkan diri mereka menerima banyak informasi. Makanya sekarang aku untuk yang memang sesuai sama apa yang pengen aku pelajari atau aku mau tau oke aku mau dengerin tapi untuk sesuatu yang tidak ingin aku tau aku lebih baik nggak usah tau. Ibarat kata dulu mungkin memoriku lagi *full* ya, setelah aku mencoba untuk lebih *wise* apa yang harus aku masukin ke pikiran dan hati aku akhirnya disitulah memorinya agak banyak dan agak bisa berpikir lebih *clear* sih kalo *hand-phone* udah nggak ngehang lagi. Akhirnya sekarang memandang hidup sesuatu yang kayak “yaelah *up and down* biasa lah” ngomong gitu ke diri sendiri. Jadi gimana caranya orang ngeliat kita *up and down* tuh beda banget gitu loh. Ya disaat kita *up* biasa gausah terlalu *over sounding* tapi pada saat kita *down* juga biasa aja. Ternyata penting ya untuk orang merasa biasa-biasa saja. Misalnya ketika kita hari ini tuh sedih banget karena ada sesuatu diluar ekspektasi kita terjadi dihidup kita

tapi besok pagi ada kok yang bikin kita senyum terus besoknya lagi bakalan sedih lagi nih jadi kita bisa *manage* itu semua *manage* untuk biasa-biasa aja. Pada saat sedih ya yaudah itu memang harus terjadi tinggal gimana kita bisa menetralsisir supaya tidak terlalu sedih banget atau tidak terlalu senang banget. Sama kayak pada saat aku menilai orang, tidak ada dititik hitam tidak ada dititik putih ya abu-abu disini adalah aku gaakan menghitamkan seseorang atau memutihkan seseorang aku benar-bener dititik netral yang ditengah-tengah deh. Gue tau lo orang jahat tapi disisi lain pasti ada sisi baiknya nah sisi baik itu yang aku mencoba untuk bisa lihat. Karena akhirnya pada saat gue punya *value* yang seperti itu orang tuh lebih sungkan, aku ngerasa loh ya orang lebih sungkan untuk memperlakukan aku tidak baik dibelakang karena aku pun memperlakukan mereka baik didepan dan dibelakang. Jadi pada saat mereka ingin memperlakukan aku negatif agak sungkan aku ngerasain. Tapi aku nggak meminta itu, responnya dia sendiri. Terus yang aku pelajari lagi berikutnya adalah kita gabisa ngontrol apapun penilaian orang atau apapun yang diluar diri kita tapi yang bisa kontrol itu respon kita. Jadi ya itu tadi, respon tuh sangat benar-bener mempengaruhi loh ibarat kata nih lo rugi 100jt ya itu tergantung respon kita, kalo dulu nih gua marah tapi sekarang lebih kayak kenapa ya bisa seperti itu. Yang didalam pikiran diem tapi sambil berpikir oke itu memang harus terjadi terus harus ngapain lagi kedepannya nggak yang *ngubek-ngubek* “harusnya gue nggak boleh kayak gini nih dulu” misalkan memang itu terjadi lagi dikehidupan kedepannya, aku juga ngerasa bisnis yang aku jalani nggak selamanya seperti ini gitu loh pasti akan *up and down* atau aku mungkin akan berjudoh dengan pasanganku yang sekarang atau tidak aku pun bisa benar-bener *manage* ekspektasiku disitu untuk tidak terlalu memberikan kayak “wah gua harus nikah ni sama si ini tahun depan”. Makanya kadang orang melihat aku aneh. Aneh disini tuh kayakgini “kok lu bisa seikhlas itu sih untuk melepaskan sesuatu” itu pelajaran dari semua terjadi itu ra yang kamu nanya tentang hidup. Pelajaran terbesar yang aku peroleh sekarang adalah aku lebih mudah untuk melepaskan atau mengikhhlaskan sesuatu karena pada saat kita kayak nggak mengikhhlaskan atau melepaskan sesuatu terus kita *kekepin* terus nih sementara sebetulnya memang harus kita lepasin yang ada kita stres bikin mental kita *down* lagi gitu loh. Ya mungkin akan ngerasain misal kita harus melepaskan seseorang di tim aku yang memang dia punya potensi

tapi kok dia seperti itu ya kayak ibarat kata gerbong kereta kalo kita gabisa ngelepasin satu gerbong yang *toxic* itu akan bikin *toxic* semua gerbong-gerbong kereta. Tapi pada saat kita secara sadar anak ini punya potensi kalo dulu aku masih melihat anak ini punya potensi nih harus gue tetep pertahanin nih walaupun efeknya dia akan menjadi *toxic* ke yang lain tapi harusnya enggak, gue harus lepasin karena membuat *toxic-toxic* ke yang lainnya yang mereka sebenarnya gatau gitu ra. Akhirnya gua lebih mudah melepaskan deh apapun karir yang memang atau keluarga nih apa anak aku yang bener-bener butuh aku dan akhirnya waktu itu aku lepasin karir. Berat sih berat cuma waktu itu cuma butuh waktu berapa hari untuk bener-bener sedih-sedihnya paling cuma berapa hari cuman yang paling penting kedepannya gue harus gimana gitu sih. Gitu ra hehehe, terlalu kompleks nggak sih cerita aku? Maksud aku takutnya terlalu melebar gitu

**P : Nggak sih mbak, gapapa kok santai aja. Berarti setelah pengalaman yang tadi mba udah ceritain tadi, mba bisa lebih santai dan fokus itu karena detox ya mba?**

PR-3 : Iya, itu awal yang akhirnya membuka jalan-jalan yang lain.

**P : Selama melakukan detox, dinamikanya gimana mba disetiap harinya/minggunya gimana mba?**

PR-3 : Di minggu pertama mungkin agak susah gue tetep nyolong-nyolong nih apa sih yang terjadi di luar sana *even* lewat web gitu kan gak lewat medsos. Karena aku memang tipe orang yang harus tau harus *update* info harus ngobrol sama *customer* atau sama siapapun harus nyambung gitu kan jadi kebutuhan itu tetep ada gitu. Itu minggu pertama aku masih agak susah banget tuh masih yang *struggling* untuk tetep nyolong-nyolong untuk mainan hp gitu kan. Terus pas di minggu kedua karena ngerasa udah agak enteng bener-bener lepas, terus di minggu ketiga aku bener-bener bisa tanpa *handphone* bahkan aku gak buka *whatsapp* emang bener-bener aku ngomong kalo butuh telfon aja deh gausah chat. Aku sampe bikin status di *whatsapp* gitu “*urgent call* aja” dari situ aku bener-bener bisa lepas *handphone*. Dan waktu itu aku ke Jakarta *handphone* aku tinggal dirumah kamu percaya nggak? Itu wisudanya adek aku serius kurang lebih tiga harian itu aku gak pegang *handphone* yang pegang *handphone* cuma adek aku. Jadi hubungan pesen-pesen apapun itulah itu ya adek aku. Jadi itu bener-bener tuh *for the first time in my life* lepas dari

*handphone* karena *handphone* aku tinggal dirumah. Karena aku lagi ngechallenge diri sebenarnya bisa gak sih orang hidup sekarang tanpa *handphone*? Suatu saat pengalaman aku ini pasti akan.. kita bisa kok. Dan ada satu waktu aku kepisah dari adekku kan jadi ya aku bener-bener ngandelin wifi aja dimana gue berada gitu kan karena aku cuman bawa laptop doang yang akhirnya aku cuma *chat* doang untuk hubungin ojek *online* gabisa telfonan sama abang gojeknya. Bahkan waktu sampe di Jakarta hal-hal yang mungkin selama ini gak pernah aku perhatiin jadi diperhatiin kan. Yang agak susah itu waktu di kereta, waktu di kereta aku bingung mau ngapain, mau dengerin musik gaada hp akhirnya larinya kan ke buku ya. Aku bener-bener *mindfull* jadi manusia seutuhnya yang aku bisa jadi diriku sendiri yang aku gak terlalu tau sama berita diluar sana jadi sekarang efeknya aku nggak terlalu ingin tau deh yang emang kadang cuma dikasih tau dari ibuku misalnya dia punya cerita atau berita tentang apa kek atau dari orang-orang luar aja kalo mereka cerita aku jadi tau tapi kalo nggak tau oh tanpa aku tau itu semua aku masih hidup loh. Karena ternyata aku sudah nyaman dititik untuk tidak terlalu *too much information* tadi. Ya walaupun dinilai sama orang aneh, aneh tuh kayak apa lu gaada keinginan apa untuk seperti ini seperti itu. Sekarang untuk buka sosial media udah aku atur waktunya pake aplikasi yang emang jam-jam tertentu kalo aku gak bener-bener butuh untuk buka sosmed yaudah enggak buka malah lebih baik aku nonton film. Dan setelah balik dari Jakarta terus pegang hp lagi pasti itu akan jadi pro kontra, tapi aku juga udah ngomong kan ke orang-orang yang biasa komunikasi sama aku. Jadi ya komplek-komplek ada cuma akhirnya mereka mengerti, ya apa yang aku lakuin kayak kadang dianggap aneh karena pada saat itu belum terlalu dilakuin sama banyak orang. Pada saat itu kan 2018 itu setelah Kunto Aji lah ya kayaknya *mental health* bener-bener *booming* tuh. Yah ternyata jadi orang.. kalo kata orang Jawa kamu kan orang Jawa kan ya, kamu tau *legowo* kan? Jadi orang *legowo* tuh nyaman kok dan walaupun kalo dulu aku yang terlalu *on track* sama *plan* bisnis aku, aku ngerasa tertimidasi ke kehidupan juga. Yang aku harus seperti ini harus seperti itu jadi kayak ambisius banget sih jadi orang jadi kalo ada yang meleset sedikit tih kayak tadi aku ngomong kayak ngerasa gagal aja gitu salah banget gitu. Bahkan kalo sekarang membuat kesalahan itu gapapa ra *as long as* lu bisa belajar dari kesalahan yang lu buat gitu loh. Karena ini sebetulnya adalah alam bawah sadar aku dari kecil

kalo aku sama orang tuaku tuh gaboleh bikin salah paham nggak sih? Itulah yang sekarang *parenting* ke anak tuh gapapa bikin salah. Karena dulu tuh aku harus *ranking* satu terus ra jadi kalo udah *ranking* dua tuh buat ibuku kayak satu kegagalan. Nah dari situlah, itu efek yang membuat aku harus perfeksionis bahkan sampe aku lulus kuliah aku juga aku harus cumlaude dengan IPK yang sekian yang disisi lain aku waktu itu lagi proses *divorce* tapi aku harus ngurusin wisuda. Itu aku ceritain sih di *youtube* sama *podcast* aku di “Pilihan Perempuan” itu. Jadi dari situ lah yang dirasa aku jadi kebawa untuk apa-apa harus perfeksionis bahkan kalo ibuku tau aku pake baju yang beda warna itu aku disuruh pulang untuk ganti baju. Itu yang bikin alam bawah sadarku mungkin seperti itu gitu loh. Tapi pada saat aku sendiri memilih untuk memutus rantai itu semua kayak gajah nggak sih ra? Kayak gajah kecil yang dari kecil kerantai kakinya tapi setelah dewasa padahal dia cukup untuk mengayunkan kakinya aja rantainya tuh bisa putus tapi karena dari kecil dia ngerasa udah berusaha sekian lama ngelepasin rantai gabisa lepas akhirnya dari situ proses melepaskan rantai itulah ra yang aku rasain terjadi *after detox* dan proses-proses hidup yang aku lewatin. Karena kalo kita lepas dari sosial media kayak gabut kan kayak gaada kerjaan ya mau ngapain nah pada saat mau ngapain itulah aku banyak berkomunikasi sama diri sendiri. Jadi sadar banyak waktu yang selama ini nggak aku manfaatin dengan baik karena sekedar mainan sosmed. Makanya sekarang kalo aku butuh batesin waktu untuk mainan sosmed ya aku batesin.

**P : Jadi sekarang lebih bisa ngaturnyanya ya mba**

PR-3 : Iya karena udah punya *defence mechanism* untuk ngerasa udah gak nyaman nih kayak orang sakit kan ngerasa gak nyaman ya terus tau obatnya kayak apa obatnya cukup dengan jaga jarak dengan sosial media aja udah bisa bikin pikiran *fresh* dan tenang kenapa kita gak ngelakuin itu? Udah kayak auto pilotnya lah kalo ngerasa udah gak beres udah *too much* ngeliat sosial media akhirnya udah punya alarm tubuh sendiri. Apa yang ada dipikiran kita larinya ke fisik kan? Dan yang aku liat ditemen aku yang gabisa lepas dari *handphone seriously* hidupnya bener-bener stres ra padahal masalah yang dihadapi kalo aku boleh bilang ya “yaelah lu cukup taro *handphone* sehari lu kelarin apa yang harus lu kelarin” tapi karena dia menganggap *handphone* itu satu komoditas yang gabisa dia lepas dari tangan dia malah jadi ketakutan ketinggalan informasi, ketakutan tidak bisa membalas *chat*



dengan cepat pokoknya gitu-gitu deh ra yang buat aku itu cuma ketakutan kita aja kok pada saat kita bisa ngelepasin itu bisa kok.

**P : Berarti mba melakukan *detoxnya* selama berapa lama?**

PR-3 : Untuk yang bener-bener satu bulan penuh tuh dibulan September sama Desember 2018. Tapi kalo di tahun 2019nya itu saat bener-bener ngerasain harus ngelepasin itu semua biasanya aku satu minggu aja udah cukup sih ra. Tapi itu nggak jelas waktunya, bener-bener pas ngerasa aku butuh untuk itu ya aku langsung *uninstall* sosial mediaku. Jadi kayak kebutuhan aja atau kayak tadi yang aku bilang kayak obat untuk menjaga kewarasanku lah bisa dibilang.

**P : Setelah melewati sosial media *detox* dan mendapat pengalaman yang diceritakan tadi, apa yang mba rasakan?**

PR-3 : Aku merasa didunia yang serba cepat, *too much information*, serba terkoneksi dengan cepat sana-sini dan buat orang tua yang umurnya 50-60 tahunan mungkin mereka lagi enak-enaknya pakai sosial media bisa berkomunikasi dan terkoneksi dengan cepat, tapi buat kita yang udah jenuh aku ngerasa gini kadang orang butuh untuk bener-bener *merecharge* pikiran kita dengan melepas dari segala koneksi dengan banyak orang atau dengan internet itu sendiri. Karena ssuatu yang berlebihan kan gabaik kan ra jadi dari situ kalo kita *too much* menggunakan sesuatu entah itu internet entah itu sosmed entah itu koneksi kita terhadap banyak orang ya ada satu waktu bener-bener yang kita sisihkan untuk istirahat dan menjalin aktivitas di kehidupan nyata lah. Itu sih yang aku dapet *insightnya*. Apalagi sekarang ya yang namanya *meeting online* kalo dititik yang jenuh banget aku bisa sampe muntah karena aku punya asam lambung kalo udah ngerasain ya Allah dari jam segini sampe jam segini ntar aku setengah dua udah harus ada ditempat yang baru ntar *meeting online* lagi haduh rasanya muak gituloh kalo gak diimbangin sama istirahat diwaktu senggang. Ya semua itu penting dengan adanya *work from home* saat ini tapi harus diseimbangin menjaga kewarasan dengan meng*disconnet* itu semua. Ya itu kesadaran untuk butuh *merecharge* diri. Untuk mempunyai pikiran yang *fresh*, tenang, bisa mencari solusi dengan *clear*. Karena pada saat terbawa di arus itu semua orang tuh ngerasa sibuk ra orang ngerasa gapunya waktu untuk ini itu kayaknya harus *meeting online* tiap hari. Tapi kayaknya enggak deh, misalnya disaat *meeting online* lima jam sehari kan masih ada 19 jam yang lain tapi karena 19

jamnya yang lain dipake untuk mainan sosial media *too much* akhirnya ngerasa gue gapunya waktu untuk melakukan hal-hal lain didunia nyata yang lebih *impactfull* ketimbang cuma sekedar mainan sosmed. Itu yang sekarang membuat orang sok sibuk. Aku juga ngerasa kayak gitu sih, kadang kalo ngerasa “hah gila hari udah mau selesai aja nih” yang akhirnya kayaknya ya kalo buat ibu-ibu sekarang nih waktunya anak-anak makan sampe kelupaan. Kalo aku bener-bener usahain sebelum mulai semua kegiatan urusan rumah udah beres ra. Terus kalo fisiknya orang jadi lupa waktu, jam tiga pagi masih *online* lah. Itusih yang aku rasain kalo kita bener-bener nggak memanage itu semua selain efek ke kesehatan mental ya ke kesehatan fisik.

**P : Ada efek kesehatan fisik yang mba rasakan?**

PR-3 : Oh ada, waktu tahun 2018 tau nggak sih aku enam kali kena tipes. Karena aku udah sering, waktu itu aku pernah dirawat sampe satu bulan jadi aku udah tau untuk obatnya itu cuma butuh istirahat. Ini bener-bener daritadi gaada videonya nih?

**P : Gaada mba, makanya ini aku kayak narsis liat muka sendiri hahaha**

PR-3 : Hahaha yaudah gapapa lah. Ada yang mau ditanyain lagi?

**P : Kayaknya sejauh ini udah cukup mba.**

PR-3 : Pokoknya kalo nanti kamu butuh lagi kasih tau aja ya.

**P : Sip mba jangan bosen-bosen ya hehe.**

PR-3 : Eh nggak nggak, santai santai hahaha \*tertawa\*

**P : Makasih banyak ya mba.**

PR-3 : Sama-sama sayang. Soalnya ini harus keluar nih jam satu.

**P : Dah Assalamualaikum.**

PR-3 : Waalaikumsalam.

### ANALISIS TRANSKRIP WAWANCARA PARTISIPAN 3

Nama : SA  
 Jenis kelamin : Wanita  
 Usia : 32 Tahun  
 Pertemuan : 1  
 Partisipan : PR-3

#### Catatan Lapangan PR-3

<b>Kondisi tempat wawancara</b>	Pada saat wawancara berlangsung, posisi PR-3 sedang berada didalam rumah tepatnya berada diruang keluarga. Terlihat ruang keluarganya bernuansa putih dan pencahayaan terlihat cukup jelas.
<b>Keadaan partisipan secara umum</b>	Terlihat PR-3 menggunakan pakaian formal nuansa hitam putih dan menggunakan jilbab berwarna hitam. Serta terlihat juga PR-3 menggunakan riasan wajah.

<b>Perilaku partisipan secara umum</b>	Dikarenakan <i>videocall</i> hanya dapat berlangsung pada menit-menit awal karena sinyal dari PR-3 tidak stabil sehingga <i>videonya</i> tidak bisa muncul, maka wawancara dilanjutkan dengan <i>voicecall</i> . Pada menit-menit awal terlihat PR-3 memberikan ekspresi wajah yang ramah seperti tersenyum dan tertawa. Walaupun <i>video</i> tidak muncul, bisa didengar juga suara PR-3 saat bercerita sangat bersemangat dan bercerita dengan bebas.
--	--

<b>No</b>	<b>Baris</b>	<b>Unit Makna</b>	<b>Kode Unit Makna</b>	<b>Deskripsi Unit Makna</b>
1.	3 4 5 6 7	Nama : SA Usia : 32 tahun Jenis Kelamin : Wanita Agama : Islam Suku : Jawa	PR-3.01.3 PR-3.01.4 PR-3.01.5 PR-3.01.6 PR-3.01.7	<b>Data partisipan</b> → PR-3 dengan inisial SA, berusia 32 tahun, berjenis kelamin wanita, beragama islam dan merupakan keturunan Jawa.
2.	72-74	Jadi emang waktu itu aku bisnis kan, karena aku sebelumnya seorang pekerja kantoran yang mungkin kerja	PR-3.01.72-74	<b>Latar belakang pekerjaan</b> → PR-3 berprofesi sebagai wirausaha yang sudah menjalani bisnisnya dibidang

	198-199	<p>nggak kerja gue bakalan tetap dapet gaji <i>fix</i> dapet <i>income</i> setiap bulannya.</p> <p>Bisnis gue kan kita mainnya pake <i>service</i> kan ya kalo aku dibidang <i>skincare</i> udah berjalan sekitar jalan dari 2016 lah ya.</p>	PR-3.01.198-199	<p>perawatan wajah selama empat tahun. Sebelum memiliki usaha sendiri, PR-3 pernah menjadi pekerja kantoran.</p>
3.	31-33  239-246	<p>Oke, kalo aku biasanya emang kiblatnya ke luar ya. Aku liatnya dari kanal <i>youtube</i> punya Matt D'Avella sama Lavendaire. Dua orang itu sih yang sampe sekarang <i>ngainfluence</i> banget setiap kontennya mereka kayak <i>digital detox</i> sama <i>minimalism</i>.</p> <p>Akhirnya dari situ buka <i>youtube</i> tuh untuk cari apasih yang seharusnya aku lakukan. Dari yang aku orangnya <i>overthinking</i> tadi aku pengen berubah jadi orang yang lebih <i>simple</i>. Akhirnya masuklah ke hidup <i>minimalist</i> itu, <i>youtuber</i> yang namanya Matt itu bener-bener sampe ninggalin <i>handphone</i> untuk berkegiatan diluar, bener-bener dia <i>terdisconnet</i> dari internet sampe dia <i>travelling</i> ke hutan bener-bener terputus dari itu semua selama</p>	PR-3.01.31-33  PR-3.01.239-246	<p><b>Latar belakang mengetahui tentang <i>digital detox</i></b> → PR-3 mengetahui tentang <i>digital detox</i> melalui kanal <i>youtube</i> Matt D'Avella dan Lavendaire dimana mereka membagikan pengalamannya selama melakukan <i>digital detox</i> dengan cara memutuskan koneksi dari internet dan meninggalkan <i>handphone</i> untuk melakukan kegiatan diluar selama satu bulan. Selain tentang <i>digital detox</i>, kanal <i>youtube</i> tersebut juga membagikan konten tentang hidup</p>

		<p>satu bulan. Nah dari situ lah ohh mungkin aku harus ngelakuin hal yang sama meskipun aku nggak se ekstrim itu ya. Cuman ya kayaknya aku butuh, tapi nggak yang butuh 100% karena bisnisku dari medsos juga.</p>		<p>minimalis yang membuat PR-3 merasa dirinya ingin berubah menjadi orang yang lebih simpel dari yang tadinya banyak berpikir tentang sesuatu. Dari situ PR-3 menyadari bahwa dirinya mungkin butuh untuk melepas koneksi dari internet dan <i>handphonenya</i> meskipun masih harus menggunakannya untuk urusan pekerjaan.</p>
4.	36-43	<p>Jadi waktu itu ada satu gambar kayak dua orang yang satunya baca buku dan yang satunya main sosial media keliatannya kayak pusing banget. Dan itu <i>relate</i> banget kayaknya hidupku memang terlalu banyak.. apalagi sekarang ya dengan adanya pandemi kan kayaknya konsumsi sosial medianya makin tinggi. Cuman waktu itu emang aku ngerasa <i>seawkward</i> itu kayaknya aku harus istirahat deh terus yaudah adekku yang ngasih tau waktu</p>	PR-3.01.36-43	<p><b>Latar belakang ingin melakukan <i>digital detox</i></b> → Karena melihat gambar berisikan satu orang sedang membaca buku dan yang satunya lagi sedang sibuk bermain sosial media, PR-3 merasa bahwa hal itu berhubungan dengan apa yang sedang dialaminya saat ini yaitu konsumsi sosial media yang semakin</p>

	<p>74-81</p> <p>itu disuruh coba deh. Terus waktu itu jadi kayak <i>ketri-gger</i> untuk bisa ngelakuin ini “kayaknya gue pengen <i>challenge</i> diri sendiri”. Terus yaudah gara-gara <i>postingan</i> itu sih, ya aku sih emang suka baca buku cuman kayaknya harus nih ngasih jarak untuk ke <i>hand-phone</i>.</p> <p>Terus aku jalanin bisnis yang setahun dua tahun alhamdulillah waktu itu bisnisku <i>up</i> dengan waktu yang cukup cepat gitu kan dan kayak gue belum belajar banyak tentang ini semua tapi gue udah dikasih kepercayaan untuk bisa <i>up</i> gitu kan. Jadi waktu itu emang agak cepet lah kalo aku bilang tanpa aku siap sama senjata-senjata gitu.</p> <p>Jadi kadang aku ngerasa banyak ngelakuin keputusan-keputusan yang aku buat secara gegabah gituloh yang aku menggampangkan itu dan ditambah di tahun 2018 pertengahan tuh aku <i>detox</i> kan baru akhir 2018, jadi pertengahan 2018 itu aku ngalamin ya itu kayak ya penurunan omset yang cukup lumayan drastis dan ternyata itu efeknya ke kehidupan pribadi gitu.</p>	<p>PR-3.01.74-81</p>	<p>tinggi. Ditambah lagi pada saat itu bisnis yang sedang dijalani PR-3 juga mengalami masalah yang membuat PR-3 kurang teliti dalam mengambil keputusan sehingga mengakibatkan usahanya mengalami penurunan omset yang lumayan besar. Dari kejadian itu, PR-3 merasakan efek ke kehidupan pribadinya seperti suka berpikir berlebihan sehingga PR-3 merasa membutuhkan waktu untuk menemukan dirinya sendiri. Dari informasi yang didapat melalui <i>youtube</i> dan buku, PR-3 menjadi tahu bahwa ada orang lain yang mengalami masalah seperti dirinya sehingga dari situ PR-3 memutuskan untuk melepas sejenak komunikasi</p>
--	--	----------------------	---

	84-88	Dari situ aku yang ngerasa butuh waktu untuk menemukan diriku sendiri gitu loh. Ya gitu kayak butuh waktu untuk menemukan diriku sendiri dari yang sebelumnya deh karena <i>overthinking</i> jadinya. Tiba-tiba aku jadi orang yang <i>overthinking</i> banget yang akhirnya aduh aku butuh waktu buat diriku sendiri.	PR-3.01.84-88	<i>online</i> dengan banyak orang. Selain itu PR-3 juga sudah merasa aneh dengan sosial media sehingga membuatnya ingin beristirahat dari sosial media ditambah lagi saran dari adiknya untuk mencoba digital <i>detox</i> .
	90-94	Jadi dari situ aku banyak-banyak liat <i>youtube</i> . Kayaknya <i>everyday</i> kegiatanku belajar, karena kalo nggak diimbangi sama baca buku, liat <i>youtube</i> yang memotivasi ternyata gue gak sendirian banyak kok pembisnis-pembisnis di luaran sana yang ngalamin sama kayak gue. Dari situ sih yang bikin akhirnya memutuskan untuk sejenak ngelepasin semua komunikasi sama banyak orang sih.	PR-3.01.90-94	Dari dorongan-dorongan tersebut, PR-3 menjadi terpancing untuk menantang dirinya sendiri dengan memberi jarak dari <i>handphone</i> .
5.	109-111  203-205	Dulu sih masih merasa aku masih terhakimi sama penilaian-penilaian orang sih tapi kalo sekarang lebih kayak ya itu belajar <i>self-love</i> lah, belajar <i>detox</i> lah.	PR-3.01.109-111  PR-3.01.203-205	<b>Pengalaman sebelum melakukan sosial media detox</b> → Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-3 merasa terhakimi dengan penilaian orang lain, takut dinilai buruk,



	216-218	<p>Mungkin dulu sebelum aku sosial media <i>detox</i> itu ya <i>sorry to say</i> aku memang jadi orang yang sangat tempramen terus kayak egois banget apalagi orang bisnis ya orang bisnis tuh yang penting gue untung dulu yang lain bodoamat.</p>	PR-3.01.216-218	negatif dan dianggap pencitraan. PR-3 menilai dirinya adalah orang yang sangat tempramen dan egois terhadap kepentingan dirinya sendiri. Selain itu, PR-3 juga sering memikirkan apa yang sudah terjadi dibelakang sehingga merasa lelah.
	234-237	<p>Efeknya itu adalah takut untuk dinilai buruk sama seseorang atau dinilai negatif sama seseorang tuh masih mendominasi waktu itu. Jadi takut dinilai pencitraan atau apa lah padahal aku memang seperti itu.</p>	PR-3.01.234-237	PR-3 memandang hidupnya tidak normal dan merasa mengalami banyak kesulitan karena pengalaman berpisah dengan suami, ditinggal meninggal oleh ayahnya, menjadi orang tua tunggal bagi anaknya dan juga bertanggung jawab terhadap keluarganya. Sehingga dari pengalaman-pengalaman tersebut membuat PR-3 merasa harus bekerja keras dan berjuang untuk hidupnya. Yang lama kelamaan PR-3 sadar bahwa
	273-282	<p>Jadi waktu itu aku terlalu mikirin yang dibelakang, yang harusnya aku nggak kayak gini harusnya aku nggak begitu harusnya aku bisa lebih begini loh supaya orang orang ngeliat aku kayak gini. Nah aku tuh akhirnya ribet sendiri disitu justru aku nggak nemuin solusi malah ngeribetin ke belakang yang akhirnya kok aku capek ya. Memandang hidup itu kalo sebelumnya aku ngerasa gimana ya karena selama 10 tahun itu aku banyak melewati kesulitan aku merasa hidupku tuh nggak nor-</p>	PR-3.01.273-282	

	317-320	<p>mal nggak kayak temen-temenku pada umumnya. Apalagi aku habis <i>divorce</i>, aku habis ditinggal meninggal sama bapak aku, aku anak pertama kayaknya aku nggak berhenti-berhenti mikir aku ngerasa hidupku tuh gak normal jadi aku gabisa sesantai-santai orang lain jadi aku harus berusaha. Jadi aku memandang hidup sebagai bener-bener yang kayak <i>life is struggling</i> hidup itu perjuangan padahal untuk hidup kita nggak harus berjuang kali terus kali, disaat kamu berjuang ada waktunya kamu istirahat loh, <i>chill</i> segala macem. Itu yang selama ini agak aku kesampingkan karena aku ngerasa kalo aku santai-santai nanti gue akan <i>miss</i> dibanyak hal nih tapi ya itu dulu bahkan aku punya <i>plan</i> nih ra kenapa aku nikah muda, aku nikah usia 20 tahun ya.</p> <p>Dari situ lah yang akhirnya aku merasa aku selama ini selalu berpikir hidupku tuh nggak normal, selalu berpikir kalo aku tuh beda sama yang lain, hidupku kayaknya banyak banget masalah ya gitu sih ra.</p>	PR-3.01317-320	<p>setiap orang juga berjuang terhadap hidupnya dan disela-sela waktu berjuang juga butuh waktu untuk istirahat dan untuk santai. Sehingga dari situ, PR-3 banyak belajar tentang mencintai diri sendiri dan digital <i>de-tox</i>.</p>
--	---------	--	----------------	---

6.	246-248	Tapi waktu itu aku <i>uninstall</i> semua ya dari <i>twitter, facebook, instagram</i> sampe megang hp gaada greget lagi ga napsu karena cuman ada <i>whatsapp</i> doang yang kayak sepi.	PR-3.01.246-248	<b>Proses melakukan sosial media detox</b> → PR-3 melakukan sosial media <i>detox</i> pada aplikasi <i>twitter, instagram, facebook</i> dengan cara <i>uninstall</i> aplikasi-aplikasi tersebut dan juga membatasi penggunaan <i>handphone</i> . PR-3 hanya menggunakan aplikasi <i>whatsapp</i> saja untuk urusan pekerjaan.
7.	44-46  233-234  390-401	Dan waktu itu nggak cuma sosial media, Nora. Jadi sama ke <i>handphonenya</i> juga, emang bener-bener minimalisnya buat <i>whatsapp</i> doang dan itu juga aku buka di waktu-waktu tertentu kayak jam 6 pagi sama 12 siang sama nanti malem udah itu doang. Pertama kali mutusin itu aku bulan September sama bulan Desember 2018, aku mulai <i>down</i> itu di Agustus. Dan waktu itu aku ke Jakarta <i>handphone</i> aku tinggal dirumah kamu percaya nggak? Itu wisudanya adek aku	PR-3.01.44-46  PR-3.01.233-234  PR-3.01.390-401	<b>Pengalaman saat melakukan sosial media detox</b> → PR-3 melakukan digital <i>detox</i> selama satu bulan penuh pada bulan September dan Desember tahun 2018. Bukan hanya pada sosial media, PR-3 melakukan <i>detox</i> pada penggunaan <i>handphonenya</i> juga. PR-3 benar-

	454-457	<p>serius kurang lebih tiga harian itu aku gak pegang <i>handphone</i> yang pegang <i>handphone</i> cuma adek aku. Jadi hubungan pesen-pesen apapun itulah itu ya adek aku. Jadi itu bener-bener tuh <i>for the first time in my life</i> lepas dari <i>handphone</i> karena <i>handphone</i> aku tinggal dirumah. Karena aku lagi ngechallenge diri sebenarnya bisa gak sih orang hidup sekarang tanpa <i>handphone</i>? Suatu saat pengalaman aku ini pasti akan.. kita bisa kok. Dan ada satu waktu aku kepisah dari adekku kan jadi ya aku bener-bener ngandelin wifi aja dimana gue berada gitu kan karena aku cuman bawa laptop yang akhirnya aku cuma <i>chat</i> doang untuk hubungin ojek <i>online</i> gabisa telefonan sama abang gojeknya. Bahkan waktu sampe di Jakarta hal-hal yang mungkin selama ini gak pernah aku perhatiin jadi diperhatiin kan. Yang agak susah itu waktu di kereta, waktu di kereta aku bingung mau ngapain, mau dengerin musik gaada hp akhirnya larinya kan ke buku ya.</p>	PR-3.01.454-457	<p>benar membatasi penggunaan <i>handphone</i> dan aplikasi <i>whatsapp</i> hanya untuk mengurus pekerjaan pada jam 6 pagi, 12 siang dan malam hari. PR-3 mempunyai pengalaman pergi keluar kota selama tiga hari bersama adiknya tanpa membawa <i>handphone</i>. Alasan PR-3 melakukan hal tersebut karena PR-3 ingin menantang dirinya sendiri dan ingin menjawab pertanyaan apakah orang bisa hidup tanpa <i>handphone</i>? Dan PR-3 ingin pengalamannya ini dapat menjadi bukti bahwa orang di jaman sekarang bisa melepas sejenak koneksi dari internet dan <i>handphone</i>. PR-3 bercerita selama perjalanannya menggunakan kereta terasa bosan dan bingung ingin melakukan</p>
--	---------	--	-----------------	--

		<p>Untuk yang bener-bener satu bulan penuh tuh dibulan September sama Desember 2018. Tapi kalo di tahun 2019nya itu saat bener-bener ngerasain harus ngelepasin itu semua biasanya aku satu minggu aja udah cukup sih ra. Tapi itu nggak jelas waktunya, bener-bener pas ngerasa aku butuh untuk itu ya aku langsung <i>uninstall</i> sosial mediaku.</p>	<p>apa karena PR-3 biasa mendengarkan musik menggunakan <i>handphone</i> dan akhirnya kebiasaan sebelumnya beralih jadi membaca buku untuk mengisi waktu selama perjalanan. Selama pergi, PR-3 menyerahkan pemesanan terkait produk dari bisnisnya melalui adiknya. Karena PR-3 masih membawa laptop, maka pada saat PR-3 terpisah dari adiknya masih bisa memesan ojek <i>online</i> menggunakan laptopnya dengan mengandalkan <i>wifi</i> yang ada disekitarnya. Setelah memasuki tahun 2019, PR-3 sudah bisa mengatur disaat ia sudah merasa butuh beristirahat dari sosial media, maka ia akan melakukannya selama satu minggu.</p>
--	--	---	---

8.	382-384  385-390	<p>Di minggu pertama mungkin agak susah gue tetep nyolong-nyolong nih apa sih yang terjadi di luar sana <i>even</i> lewat web gitu kan gak lewat medsos.</p> <p>Itu minggu pertama aku masih agak susah banget tuh masih yang <i>struggling</i> untuk tetep nyolong-nyolong untuk mainan hp gitu kan. Terus pas di minggu kedua karena ngerasa udah agak enteng bener-bener lepas, terus di minggu ketiga aku bener-bener bisa tanpa <i>handphone</i> bahkan aku gak buka <i>whatsapp</i> emang bener-bener aku ngomong kalo butuh telfon aja deh gausah chat. Aku sampe bikin status di <i>whatsapp</i> gitu “<i>urgent call</i> aja” dari situ aku bener-bener bisa lepas <i>handphone</i>.</p>	PR-3.01.382-384  PR-3.01.385-390	<p><b>Dinamika saat melakukan sosial media detox</b> → Diminggu pertama melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-3 merasa agak kesulitan menahan untuk tidak membuka sosial media karena PR-3 ingin mengetahui kabar-kabar yang dimuat pada media <i>online</i>. Maka dari itu, PR-3 masih berusaha untuk bisa bermain <i>handphone</i>. Lalu setelah minggu kedua, PR-3 merasa sudah tidak terlalu kesulitan untuk lepas dari <i>handphone</i>. Dan diminggu ketiga sampai seterusnya PR-3 sudah nyaman dan benar-benar bisa lepas dari <i>handphone</i>. Bahkan PR-3 membuat status <i>whatsapp</i> jika ada kepentingan dan butuh untuk menghubunginya</p>
----	------------------------	---	--	--

				diarahkan segera menelfon agar tidak perlu lagi mengirim pesan.
9.	46-50	Jadi ya bener-bener aku ngerasa produktif banget saat itu, ngerasa produktifnya itu hal-hal yang selama ini banyak kelewatan atau tertunda. Ternyata hal-hal yang tertunda berapa bulan dalam waktu hitungan jam bisa selesai loh kalo emang bener-bener kita niatin dan emang kita ilangin <i>distraction-distraction</i> itu.	PR-3.01.46-50	<b>Pengalaman setelah melakukan sosial media detox</b> → Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-3 merasa menjadi orang yang sangat produktif karena dapat mengerjakan hal-hal yang sebelumnya banyak dilewatkan dan ditunda. PR-3 menyadari bahwa hal-hal yang selama ini ditunda ternyata dapat selesai dalam hitungan jam jika benar-benar niat untuk menyelesaikannya dan berusaha menghilangkan gangguan-gangguan yang menghambat. Tidak hanya itu, setelah memberi jarak dari sosial media, PR-3 terdorong untuk melakukan atau mencoba hal-hal
	57-68	Tapi jadi efek domino, ternyata dari sekedar ngasih jarak ke sosial media selain ke arah <i>mental healthnya</i> juga ke arah apa yaa jadi punya sisi-sisi lain baru gitu loh. Kayak yang selama ini nggak kepikiran jadi pengen nyobain hal-hal baru yang selama ini kayaknya untuk ngelakuin ini tuh dulu kayak gapunya waktu tapi ternyata setelah ngasih <i>distance</i> yang lumayan sama sosial media banyak kok hal-hal baru yang bisa dilakuin. Terutama nih ya aku kan mungkin agak-agak ya aku nggak bilang bener-bener anti sosial gitu kan, cuman	PR-3.01.57-68	

		<p>setelah lepas dari itu ya aku mencoba untuk mengcon-nectkan diriku ke kehidupan nyata gitu loh yang dulu mungkin gapernah hahahihi sama sekitar atau <i>hangout</i> tuh aku bukan tipe orang yang nongkrong kecuali kerjaan ya karena emang aku <i>introvert</i> parah kan aslinya yang nggak suka hal-hal kayak gitu. Cuma ya waktu itu karena faktor pekerjaan yang aku harus <i>meet up</i> sama banyak orang ya aku pake untuk memperbanyak itu.</p> <p>111-112 Jadi ngerasa aku sekarang malah justru lebih kayak bodoamat sih kalo orang mau ngomong apa yang bener-bener tau tuh gue.</p> <p>Sekarang kan udah punya alarm ya kalo gue udah ngerasa terlalu berlebihan kayaknya gue harus bener-bener <i>off</i> sosmed atau <i>uninstall</i> gitu sih ra.</p> <p>435-437 Dari yang cuman sekedar masalah di bisnis, tapi ternyata dengan aku mulai nyembuhin diri dari sosial media</p> <p>201-202 <i>detox</i> itu aku mulai nemuin diriku sendiri lagi</p>	<p>PR-3.01.111-112</p> <p>PR-3.01.435-437</p> <p>PR-3.01.201-202</p>	<p>baru terutama dalam bersosialisasi di kehidupan nyata. Sekarang PR-3 berusaha menghubungkan dirinya dengan orang-orang disekelilingnya yang sebelumnya PR-3 tidak suka kumpul-kumpul dengan banyak orang kecuali karena faktor pekerjaan yang mengharuskan PR-3 bertemu banyak orang. Lalu hal lain yang dirasakan PR-3 setelah melakukan sosial media <i>detox</i> adalah PR-3 mulai bisa menemukan dirinya sendiri. Seperti misalnya PR-3 jadi mempunyai sikap dan pilihan untuk fokus pada suatu hal, sehingga hanya mau mendalami atau mempelajari sesuatu sesuai dengan yang diinginkannya saja karena PR-</p>
--	--	---	--	--



320-322	Ya akhirnya ya aku belajar dari pengalaman-pengalaman orang juga cuma setelah sosial media <i>detox</i> ini adalah aku gamau terlalu banyak belajar dari banyak hal, bener-bener yang pengen aku fokusin aja.	PR-3.01.320-322	3 sadar bahwa setiap orang mempunyai limit atau batasan. Selain itu, PR-3 juga merasa nyaman setelah sadar untuk menjadi manusia seutuhnya yang bisa jadi diri sendiri sehingga tidak mau terlalu memikirkan hal-hal lain yang mengakibatkan PR-3 berpikir secara berlebihan. Efeknya PR-3 menjadi cuek terhadap komentar atau penilaian orang lain terhadap dirinya karena yang benar-benar tau tentang apa yang sedang dialami hanyalah dirinya sendiri. Maka dari itu, saat ini PR-3 semacam mempunyai pengingat jika sudah merasa berlebihan menggunakan sosial media PR-3 harus keluar dulu atau berhenti sejenak bersosial media dengan cara
323-325	Aku punya sikap untuk apa yang memang aku akan fokusin ya aku akan pelajariin tapi kalo tidak nggak akan. Karena aku tau <i>space</i> pikiran atau otak seseorang itu punya <i>limit</i> gitu.	PR-3.01.323-325	
327-329	Makanya sekarang aku untuk yang memang sesuai sama apa yang pengen aku pelajari atau aku mau tau oke aku mau dengerin tapi untuk sesuatu yang tidak ingin aku tau aku lebih baik nggak usah tau.	PR-3.01.327-329	
401-403	Aku bener-bener <i>mindfull</i> jadi manusia seutuhnya yang aku bisa jadi diriku sendiri yang aku gak terlalu tau sama berita diluar sana jadi sekarang efeknya aku nggak terlalu ingin tau deh.	PR-3.01.401-403	
406-407	Karena ternyata aku sudah nyaman dititik untuk tidak terlalu <i>too much information</i> tadi.	PR-3.01.406-407	

	108-109	Karena kalo kita lepas dari sosial media kayak gabut kan kayak gaada kerjaan ya mau ngapain nah pada saat mau ngapain itulah aku banyak berkomunikasi sama diri sendiri.	PR-3.01.108-109	menginstall aplikasi-aplikasi sosial medianya karena disaat lepas dari sosial media, PR-3 merasa dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri.
10.	248-252	Karena aku sampe sekarang notifikasi hp ini aku <i>off</i> in kecuali telfon ya jadi kalo ada yang <i>urgent</i> penting orang yang tau langsung telfon. Aku non aktifin notifikasi setelah sosial media <i>detox</i> ya karena aku ngerasa nyaman. Karena notifikasi kan bikin untuk <i>ngecheck</i> kayak lima menit sekali gitu dan sekarang notifikasi udah bener-bener gaada. Terus email aku hapus setiap awal bulan.	PR-3.01.248-252	<b>Pengalaman bermedia sosial setelah melakukan sosial media <i>detox</i></b> → Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-3 mengatur waktu penggunaan sosial medianya yaitu dengan cara membuka jika memang membutuhkannya saja dan memberi waktu dijam tertentu untuk membuka suatu aplikasi sosial media.
	408-410	Sekarang untuk buka sosial media udah aku atur waktunya pake aplikasi yang emang jam-jam tertentu kalo aku gak bener-bener butuh untuk buka sosmed yaudah enggak buka malah lebih baik aku nonton film.	PR-3.01.408-410	PR-3 juga mematikan notifikasi pada <i>handphonenya</i> kecuali panggilan telfon. Karena menurut PR-3, notifikasi membuat dirinya sering memeriksa <i>handphonenya</i> . PR-3

				juga membuat jadwal untuk menghapus email setiap awal bulan. Dan saat ini PR-3 lebih memilih menonton film pada waktu luang dibanding bermain sosial media.
11.	441-445	Iya karena udah punya <i>defence mechanism</i> untuk ngerasa udah gak nyaman nih kayak orang sakit kan ngerasa gak nyaman ya terus tau obatnya kayak apa obatnya cukup dengan jaga jarak dengan sosial media aja udah bisa bikin pikiran <i>fresh</i> dan tenang kenapa kita gak ngelakuin itu? Udah kayak auto pilotnya lah kalo ngerasa udah gak beres udah <i>too much</i> ngeliat sosial media akhirnya udah punya alarm tubuh sendiri.	PR-3.01.441-445	<b>Afek positif</b> → PR-3 merasa digital <i>detox</i> yang sudah dilakukannya selama ini merupakan bentuk <i>defence mechanism</i> yang dibutuhkan dirinya disaat sudah tidak nyaman dengan sosial media. PR-3 mengibaratkan seperti dirinya terkena penyakit yang obatnya adalah melakukan digital <i>detox</i> dan sosial media <i>detox</i> . Dari situ PR-3 sadar bahwa kebutuhan mengisi energinya kembali adalah dengan melakukan <i>detox</i> yang dapat membuat pikirannya jernih, tenang dan dapat
	475-477	Ya itu kesadaran untuk butuh <i>merecharge</i> diri. Untuk mempunyai pikiran yang <i>fresh</i> , tenang, bisa mencari solusi dengan <i>clear</i> .	PR-3.01.475-477	

				mencari solusi dengan jelas dari masalah yang dihadapi.
12.	136-141	Nah cuman semenjak kejadian itu aku sampe pernah tiga hari nggak tidur sama sekali sumpah sampe bener-bener kantong mata. Ya itu tadi aku ngerasa di kondisi mental yang ini tuh nggak bener, aku pengen jelasin ke kalian semua.	PR-3.01.136-141	<b>Afek negatif</b> → PR-3 mengalami kesulitan tidur dan sering menangis semenjak sering berpikir berlebihan tentang penilaian orang lain terhadap dirinya. PR-3 merasa lelah selalu mendengarkan dan mengikuti komentar negatif orang lain terhadap dirinya yang dimana PR-3 selalu berpikir untuk memberi klarifikasi terhadap komentar tersebut tapi tidak bisa. Ditambah lagi pada saat itu PR-3 mencoba mencari solusi untuk masalah yang sedang dihadapi tanpa meminta bantuan orang-orang terdekatnya. Hal tersebut dilakukan PR-3 karena takut <i>feedback</i> dari teman bicaranya tidak
	147-151	Tiga hari gabisa tidur, bener-bener tuh tiga hari yang kayak nangis iya, terus mencoba cari solusi tapi aku ga minta bantuan siapa-siapa gitu loh, nggak cari temen ngobrol. Itu yang memperparah sih, karena aku ngerasa aku agak kerasnya disini gue gak mungkin ngobrol sama orang yang gak <i>relate</i> sama aku karena akhirnya cuma ngomong ya sabar lah ya ini ya itu lah.	PR-3.01.147-151	
	221-223	Yes. Karena pada saat kita ngikutin omongan si A omongan si B masih ada orang C, D, E yang ngerasa lo nggak harus kayak gitu akhirnya capek sendiri untuk mau dinilai baik lah intinya kayak gitu.	PR-3.01.221-223	
	237-239		PR-3.01.237-239	

	486-488	Capek untuk terjadi berulang sampe berbulan-bulan gitu loh ra yang akhirnya aku kayak jadi tipes lah yang efeknya ke fisik.	PR-3.01.486-488	sesuai ekspektasinya dan PR-3 menganggap sama saja dirinya hanya menceritakan aibnya sendiri kepada orang lain yang tidak benar-benar mengerti terhadap apa yang sedang ia alami. Karena sangat lelah dengan beban masalah dan pikiran yang sedang dihadapi membuat PR-3 jadi lupa waktu untuk istirahat dimana PR-3 bisa <i>online</i> media sosial sampai jam tiga pagi. Karena tidak bisa mengelola itu semua dan terjadi berulang kali selama berbulan-bulan PR-3 merasakan efek pada fisiknya juga yaitu terkena penyakit typus bahkan di tahun 2018 PR-3 terkena typus sampai enam kali.
	490	Terus kalo fisiknya orang jadi lupa waktu, jam tiga pagi masih <i>online</i> lah. Itusih yang aku rasain kalo kita bener-bener nggak <i>manage</i> itu semua selain efek ke kesehatan mental ya ke kesehatan fisik. Oh ada, waktu tahun 2018 tau nggak sih aku enam kali kena tipes.	PR-3.01.490	
13.	253-254	Kalo sekarang gue jadi orang yang agak tegas sih tapi belum tegas banget kadang.	PR-3.01.253-254	<b>Penilaian mengenai hidup</b> → PR-3 menilai dirinya sekarang menjadi

257-261	Dulu aku orangnya perfeksionis banget baju harus <i>mix and match</i> terus kayak semua harus bener-bener terorganisir dengan sempurna kalo sekarang enggak. Walaupun memang harus tetep terorganisir tapi sekarang lebih kayak <i>legowo</i> yang oh kalo ini belum bisa tercapai yaudah bukan berarti kita gagal kok besok masih ada waktu kok.	PR-1.01.257-261	orang yang cukup tegas dalam menjalani kehidupannya. PR-3 cukup puas dengan kemampuannya untuk mengatur ekspektasi, untuk bisa lebih fleksibel dan menerima jika mengalami kegagalan yang ada dalam hidupnya. Menurutnya, jika ia mengalami kekecewaan atas suatu yang terjadi diluar ekspektasinya tidak perlu dikhawatirkan karena masih bisa mencoba lagi dan tidak perlu memaksakan jika memang tidak bisa. Dari situ PR-3 mulai bisa menikmati hidup dan memandang
262-267	Kalo sekarang lebih bisa fleksibel lah terus <i>managing expectation</i> lah. Karna yang bikin kita kecewa kan ekspektasi ya tapi ternyata pada saat oh 10 yang kita rencanain ternyata kita cuma tercapai enam <i>so what?</i> Yang empat ya mungkin masih bisa dilanjutin besok atau mungkin kita hapus dicoret dari <i>list</i> kita ya gapapa juga. Ternyata <i>sesimple</i> itu ya untuk bisa menikmati hidup kalo dulu aku merasa gabisa menikmati hidup.	PR-3.01.262-267	naik turunnya kehidupan itu suatu hal yang wajar sehingga didalam keadaan apapun PR-3 tetap bisa stabil. Pelajaran yang PR-3 dapatkan adalah menjadi orang yang lebih
332-336	Akhirnya sekarang memandang hidup sesuatu yang kayak “yaelah <i>up and down</i> biasa lah” ngomong gitu ke diri sendiri. Jadi gimana caranya orang ngeliat kita <i>up and down</i> tuh beda banget gitu loh. Ya disaat kita <i>up</i>	PR-3.01.333-336	

	<p>357</p> <p>361-364</p> <p>371-374</p>	<p>biasa gausah terlalu <i>over sounding</i> tapi pada saat kita <i>down</i> juga biasa aja. Ternyata penting ya untuk orang merasa biasa-biasa saja.</p> <p>Aku pun bisa bener-bener <i>manage</i> ekspektasiku.</p> <p>Pelajaran terbesar yang aku peroleh sekarang adalah aku lebih mudah untuk melepaskan atau mengikhlas-kan sesuatu karena pada saat kita kayak nggak mengikhlas-kan atau melepaskan sesuatu terus kita <i>kekepin</i> terus nih sementara sebetulnya memang harus kita lepasin yang ada kita stres bikin mental kita <i>down</i> lagi gitu loh.</p> <p>Akhirnya gua lebih mudah melepaskan deh apapun karir yang memang atau keluarga nih apa anak aku yang bener-bener butuh aku dan akhirnya waktu itu aku lepasin karir. Berat sih berat cuma waktu itu cuma butuh waktu berapa hari untuk bener-bener sedih-sedihnya paling cuma berapa hari cuman yang paling penting kedepannya gue harus gimana gitu sih.</p> <p>Jadi orang <i>legowo</i> tuh nyaman kok dan walaupun kalo dulu aku yang terlalu <i>on track</i> sama <i>plan</i> bisnis aku, aku</p>	<p>PR-3.01.357</p> <p>PR-3.01.361-364</p> <p>PR-3.01.371-374</p>	<p>mudah melepaskan dan mengikhlas-kan sesuatu sehingga beban yang dirasakan pun juga ikut terlepas. PR-3 juga tidak mau berlarut-larut dalam kesedihan justru dirinya ber-pikir optimis terhadap kehidupannya kedepan. PR-3 menyadari bahwa dirinya yang dulu adalah seseorang yang selalu sesuai jalur dalam melakukan sesuatu dan merasa ter-intimidasi dengan masalah hidup yang dialami sehingga membuat PR-3 menjadi ambisius dan merasa salah jika mengalami kegagalan. Tetapi sekarang PR-3 menganggap membuat kesalahan itu tidak apa-apa asalkan bisa belajar dari kesala-han tersebut. Selain itu, PR-3 juga belajar mencintai diri sendiri dengan</p>
--	--	---	--	---

	416-421	<p>ngerasa terntimidasi ke kehidupan juga. Yang aku harus seperti ini harus seperti itu jadi kayak ambisius banget sih jadi orang jadi kalo ada yang meleset sedikit tih kayak tadi aku ngomong kayak ngerasa gagal aja gitu salah banget gitu. Bahkan kalo sekarang membuat kesalahan itu gapapa ra <i>as long as</i> lu bisa belajar dari kesalahan yang lu buat gitu loh.</p> <p>Dari situlah aku belajar untuk <i>self-love</i>. Tapi serius belajar <i>self-love</i> itu bener-bener <i>impactnya</i> gede banget</p>	PR-3.01.416-421	<p>cara bersikap tenang saat sedang mendapat komentar negatif dari orang lain sehingga PR-3 bisa fokus dengan kemampuannya dan melanjutkan hidup ke depan.</p>
	223-226	<p>yang kayak misal kita disakitin difitnah atau apa yang dulu mungkin gue akan terlalu reaktif terhadap itu sekarang gue bener-bener senyum aja yang kayak mau sampe kapan sih kayak gitu-gitu kan ada waktunya ya. Pertanyaannya <i>what's next</i> nih? Apa ya lu akan tenggelam di masa-masa sama kayak 2018 lalu yang</p>	PR-3.01.223-226	
	227-230	<p>terlalu memikirkan itu semua atau sekarang lu fokus untuk bikin karya-karya baru atau apa yah fokus untuk terus lanjut hidup ke depan.</p>	PR-3.01.227-230	



14.	170-176	<p><i>Seriously</i> semenjak kejadian itu aku belajar jadi orang yang bener-bener netral pada apapun netral untuk berusaha nggak ngejudge gitu <i>even</i> temenku keliatan minusnya dimata banyak orang misalkan tapi menurut aku seminus-minusnya seseorang pasti masih punya <i>value</i> sih. Karena disaat orang ngerasa terhakimi, aku pribadi pada saat gue ngerasa terhakimi waktu itu gue gabisa ngeliat titik positif dari diriku sendiri. Jadi aku gamau nih orang yang <i>dijudge</i> atau dihakimi banyak orang ini ngerasain apa yang aku rasain.</p>	PR-3.01.170-176	<p><b>Penilaian mengenai hidup pada aspek tertentu</b> → Setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-3 menyadari bahwa hubungan dengan lingkungan, keluarga dan pasangan jadi membaik. Pada hubungan dengan orang lain, PR-3 memiliki pandangan yang netral dan tidak mudah menilai seseorang karena PR-3 tidak ingin orang lain merasakan seperti apa yang ia rasakan pada saat merasa terhakimi atas penilaian orang lain sehingga tidak dapat melihat sisi positif dari dirinya sendiri. PR-3 tidak mau menghitamkan seseorang atau hanya melihat sisi negatif seseorang. PR-3 hanya ingin ada di titik tengah atau netral saat melihat orang lain dan</p>
184-185	<p>Gue selalu berusaha liat sisi positifnya seseorang supaya aku bisa satu frekuensi sama dia ra.</p>	PR-3.01.184-185		
207-210	<p>Ya dari situ lah aku mencoba untuk banyak memperbaiki diri dari banyak hal sih dan ternyata itu juga berimbas ke hubunganku dengan keluarga juga dari yang dulu aku susah diatur lah segala macam tapi ternyata kejadian itu yang membuat aku akhirnya banyak-banyak berkaca sih, banyak-banyak ya gitu lah memperbaiki diri.</p>	PR-3.01.207-210		

	267-271	<p>Karena balik lagi tadi aku <i>single mom</i> aku gabisa santai-santai aku harus bener-bener kerja dan aku jadi orang yang sangat kaku, kaku untuk berhubungan, berkomunikasi apapun itu tapi setelah aku menyadari bahwa nggak semuanya itu harus kita capai ya aku merasa ada hal-hal yang harus kita lepasin kita ikhlasin tapi harus ada yang kita usahain juga.</p>	PR-3.01.267-271	<p>menurut PR-3 seburuk-buruknya seseorang pasti masih mempunyai sisi positif. PR-3 merasa ketika dirinya menilai orang dititik netral maka orang tersebut akan menghargai dirinya dan sungkan untuk memperlakukan PR-3 secara kurang baik. PR-3 akan selalu berusaha melihat sisi positif dari orang lain agar dapat mempunyai hubungan yang hangat dengan orang tersebut. PR-3 merasakan hubungan dengan keluarganya juga membaik dari yang sebelumnya PR-3 susah diatur tetapi sekarang bisa memperbaiki diri sehingga bisa berhubungan lebih baik lagi dengan keluarganya. Dari yang sebelumnya PR-3 menilai dirinya sebagai orangtua tunggal</p>
	341-348	<p>Sama kayak pada saat aku menilai orang, tidak ada dititik hitam tidak ada dititik putih ya abu-abu disini adalah aku gaakan menghitamkan seseorang atau memuti-hkan seseorang aku bener-bener dititik netral yang di-tengah-tengah deh. Gue tau lo orang jahat tapi disisi lain pasti ada sisi baiknya nah sisi baik itu yang aku mencoba untuk bisa lihat. Karena akhirnya pada saat gue punya <i>value</i> yang seperti itu orang tuh lebih sungkan, aku ngerasa loh ya orang lebih sungkan untuk memperlakukan aku tidak baik dibelakang karena aku pun memperlakukan mereka baik didepan dan dibelakang.</p>	PR-3.01.341-348	

	348-350	<p>Jadi pada saat mereka ingin memperlakukan aku negatif agak sungkan aku ngerasain.</p> <p>Terus yang aku pelajari lagi berikutnya adalah kita ga bisa ngontrol apapun penilaian orang atau apapun yang diluar diri kita tapi yang bisa kontrol itu respon kita.</p>	PR-3.01.348-350	<p>yang harus bekerja keras sehingga PR-3 menjadi orang yang kaku dalam berhubungan dengan teman, pasangan dan lingkungan pekerjaan menjadi sadar bahwa disamping harus bekerja keras untuk mencapai keinginannya ada hal yang tidak bisa dipaksakan. PR-3 jadi belajar menerima keadaannya, melepaskan dan mengikhhlaskan apa yang sudah terjadi sehingga PR-3 dapat mengontrol responnya ketika menghadapi sesuatu dalam hidupnya.</p>
--	---------	---	-----------------	--

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

### ANALISA TEMA PARTISIPAN 3

No	Sub Tema	Kode Unit Makna	Deskripsi Tekstural	Deskripsi Struktural	Tema
54	Data partisipan	PR-3.01.3	PR-3 dengan inisial SA, berusia 32 tahun, berjenis kelamin wanita, beragama islam dan merupakan keturunan Jawa.	PR-3 dengan inisial SA, berusia 32 tahun, berjenis kelamin wanita, beragama islam dan merupakan keturunan Jawa. PR-3 berprofesi sebagai wirausaha yang sudah menjalani bisnisnya dibidang perawatan wajah selama empat tahun. Sebelum memiliki usaha sendiri, PR-3 pernah menjadi pekerja kantor.	Gambaran umum partisipan
55		PR-3.01.4			
56		PR-3.01.5			
57		PR-3.01.6			
58		PR-3.01.7			
59	Latar belakang pekerjaan	PR-3.01.72-74	PR-3 berprofesi sebagai wirausaha yang sudah menjalani bisnisnya dibidang perawatan wajah selama empat tahun. Sebelum memiliki usaha sendiri, PR-3 pernah menjadi pekerja kantor.	wirausaha yang sudah menjalani bisnisnya dibidang perawatan wajah selama empat tahun. Sebelum memiliki usaha sendiri, PR-3 pernah menjadi pekerja kantor.	
60		PR-3.01.198-199			
61	Latar belakang mengetahui tentang <i>digital detox</i>	PR-3.01.31-33	PR-3 mengetahui tentang <i>digital detox</i> melalui kanal <i>youtube</i> Matt D'Avella dan Lavendaire dimana mereka membagikan pengalamannya selama melakukan <i>digital detox</i> dengan cara	Karena melihat gambar berisi kan satu orang sedang membaca buku dan yang satunya lagi sedang sibuk bermain sosial media, PR-3 merasa bahwa	Faktor pencetus untuk melakukan sosial media <i>detox</i>
62		PR-3.01.239-246			

			<p>memutuskan koneksi dari internet dan meninggalkan <i>handphone</i> untuk melakukan kegiatan diluar selama satu bulan. Selain tentang <i>digital detox</i>, kanal <i>youtube</i> tersebut juga membagikan konten tentang hidup minimalis yang membuat PR-3 merasa dirinya ingin berubah menjadi orang yang lebih simpel dari yang tadinya banyak berpikir tentang sesuatu. Dari situ PR-3 menyadari bahwa dirinya mungkin butuh untuk melepas koneksi dari internet dan <i>handphonenya</i> meskipun masih harus menggunakannya untuk urusan pekerjaan.</p>	<p>hal itu berhubungan dengan apa yang sedang dialaminya saat ini yaitu konsumsi sosial media yang semakin tinggi. Ditambah lagi pada saat itu bisnis yang sedang dijalani PR-3 juga mengalami masalah yang membuat PR-3 kurang teliti dalam mengambil keputusan sehingga mengakibatkan usahanya mengalami penurunan omset yang lumayan besar. Dari kejadian itu, PR-3 merasakan efek ke kehidupan pribadinya seperti suka berpikir berlebihan sehingga PR-3 merasa membutuhkan waktu untuk menemukan dirinya sendiri. Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i>,</p>	
63	Latar belakang	PR-3.01.36-43	<p>Karena melihat gambar berisikan satu orang sedang membaca buku dan yang satunya lagi sedang sibuk bermain sosial media, PR-3 merasa bahwa hal itu</p>	<p>PR-3 merasa membutuhkan waktu untuk menemukan dirinya sendiri. Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i>,</p>	
64	ingin melakukan	PR-3.01.74-81			
65	<i>digital detox</i>	PR-3.01.84-88			
66		PR-3.01.90-94			

			<p>berhubungan dengan apa yang sedang dialaminya saat ini yaitu konsumsi sosial media yang semakin tinggi. Ditambah lagi pada saat itu bisnis yang sedang dijalani PR-3 juga mengalami masalah yang membuat PR-3 kurang teliti dalam mengambil keputusan sehingga mengakibatkan usahanya mengalami penurunan omset yang lumayan besar. Dari kejadian itu, PR-3 merasakan efek ke kehidupan pribadinya seperti suka berpikir berlebihan sehingga PR-3 merasa membutuhkan waktu untuk menemukan dirinya sendiri. Dari informasi yang didapat melalui <i>youtube</i> dan buku, PR-3 menjadi tahu bahwa ada orang lain yang mengalami masalah seperti dirinya sehingga dari situ PR-3 memutuskan untuk melepas sejenak</p>	<p>PR-3 merasa terhakimi dengan penilaian orang lain, takut dinilai buruk, negatif dan dianggap pencitraan. PR-3 menilai dirinya adalah orang yang sangat tempramen dan egois terhadap kepentingan dirinya sendiri. Selain itu, PR-3 juga sering memikirkan apa yang sudah terjadi dibelakang sehingga merasa lelah. PR-3 memandang hidupnya tidak normal dan merasa mengalami banyak kesulitan karena pengalaman berpisah dengan suami, ditinggal meninggal oleh ayahnya, menjadi orang tua tunggal bagi anaknya dan juga bertanggung jawab terhadap keluarganya.</p>	
--	--	--	--	--	--

			komunikasi <i>online</i> dengan banyak orang. Selain itu PR-3 juga sudah merasa aneh dengan sosial media sehingga membuatnya ingin beristirahat dari sosial media ditambah lagi saran dari adiknya untuk mencoba digital <i>detox</i> . Dari dorongan-dorongan tersebut, PR-3 menjadi terpancing untuk menantang dirinya sendiri dengan memberi jarak dari <i>handphone</i> .	Selain itu PR-3 juga sudah merasa aneh dengan sosial media sehingga membuatnya ingin beristirahat dari sosial media ditambah lagi saran dari adiknya untuk mencoba digital <i>detox</i> . Dari dorongan-dorongan tersebut, PR-3 menjadi terpancing untuk menantang dirinya sendiri dengan memberi jarak dari <i>handphone</i> .	
67 68 69 70 71 72	Pengalaman sebelum melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-3.01.109-111 PR-3.01.203-205 PR-3.01.216-218 PR-3.01.234-237 PR-3.01.273-282 PR-3.01317-320	Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-3 merasa terhakimi dengan penilaian orang lain, takut dinilai buruk, negatif dan dianggap pencitraan. PR-3 menilai dirinya adalah orang yang sangat tempramen dan egois terhadap kepentingan dirinya sendiri. Selain itu, PR-3 juga sering memikirkan apa yang sudah terjadi dibelakang sehingga merasa lelah. PR-3 memandang hidupnya tidak normal dan	Sehingga dari situ, PR-3 banyak belajar tentang mencintai diri sendiri dan digital <i>detox</i> . PR-3 mengetahui tentang <i>digital detox</i> melalui kanal <i>youtube</i> Matt D'Avella dan Lavendaire dimana mereka membagikan pengalamannya selama melakukan	

			<p>merasa mengalami banyak kesulitan karena pengalaman berpisah dengan suami, ditinggal meninggal oleh ayahnya, menjadi orang tua tunggal bagi anaknya dan juga bertanggung jawab terhadap keluarganya. Sehingga dari pengalaman-pengalaman tersebut membuat PR-3 merasa harus bekerja keras dan berjuang untuk hidupnya. Yang lama kelamaan PR-3 sadar bahwa setiap orang juga berjuang terhadap hidupnya dan disela-sela waktu berjuang juga butuh waktu untuk istirahat dan untuk santai. Sehingga dari situ, PR-3 banyak belajar tentang mencintai diri sendiri dan digital <i>detox</i>.</p>	<p><i>digital detox</i> dengan cara memutuskan koneksi dari internet dan meninggalkan <i>handphone</i> untuk melakukan kegiatan diluar selama satu bulan. Selain tentang <i>digital detox</i>, kanal <i>youtube</i> tersebut juga membagikan konten tentang hidup minimalis yang membuat PR-3 merasa dirinya ingin berubah menjadi orang yang lebih simpel dari yang tadinya banyak berpikir tentang sesuatu. Dari situ PR-3 menyadari bahwa dirinya mungkin butuh untuk melepas koneksi dari internet dan <i>handphonenya</i> meskipun masih harus</p>	
--	--	--	---	---	--



				menggunakannya untuk urusan pekerjaan.	
73	Proses melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-3.01.246-248	PR-3 melakukan sosial media <i>detox</i> pada aplikasi <i>twitter</i> , <i>instagram</i> , <i>facebook</i> dengan cara <i>uninstall</i> aplikasi-aplikasi tersebut dan juga membatasi penggunaan <i>handphone</i> . PR-3 hanya menggunakan aplikasi <i>whatsapp</i> saja untuk urusan pekerjaan.	PR-3 melakukan sosial media <i>detox</i> pada aplikasi <i>twitter</i> , <i>instagram</i> , <i>facebook</i> dengan cara <i>uninstall</i> aplikasi-aplikasi tersebut selama satu bulan penuh pada bulan September dan Desember tahun 2018. Bukan hanya pada sosial media, PR-3 melakukan <i>detox</i> pada penggunaan <i>handphonenya</i> juga. PR-3 benar-benar membatasi penggunaan <i>handphone</i> dan aplikasi <i>whatsapp</i> hanya untuk mengurus pekerjaan pada jam 6 pagi, 12 siang dan malam hari. Pada minggu pertama	Gambaran pengalaman sosial media <i>detox</i>
74 75 76 77	Pengalaman saat melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-3.01.44-46 PR-3.01.233-234 PR-3.01.390-401 PR-3.01.454-457	PR-3 melakukan digital <i>detox</i> selama satu bulan penuh pada bulan September dan Desember tahun 2018. Bukan hanya pada sosial media, PR-3 melakukan <i>detox</i> pada penggunaan <i>handphonenya</i> juga. PR-3 benar-benar membatasi penggunaan <i>handphone</i> dan aplikasi <i>whatsapp</i> hanya untuk mengurus pekerjaan pada jam 6 pagi, 12 siang dan		

			<p>malam hari. PR-3 mempunyai pengalaman pergi keluar kota selama tiga hari bersama adiknya tanpa membawa <i>handphone</i>. Alasan PR-3 melakukan hal tersebut karena PR-3 ingin menantang dirinya sendiri dan ingin menjawab pertanyaan apakah orang bisa hidup tanpa <i>handphone</i>? Dan PR-3 ingin pengalamannya ini dapat menjadi bukti bahwa orang di jaman sekarang bisa melepas sejenak koneksinya dari internet dan <i>handphone</i>. PR-3 bercerita selama perjalanannya menggunakan kereta terasa bosan dan bingung ingin melakukan apa karena PR-3 biasa mendengarkan 246usic menggunakan <i>handphone</i> dan akhirnya kebiasaan sebelumnya beralih jadi membaca buku untuk mengisi waktu selama</p>	<p>melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-3 merasa agak kesulitan menahan untuk tidak membuka sosial media karena PR-3 ingin mengetahui kabar-kabar yang dimuat pada media <i>online</i>. Maka dari itu, PR-3 masih berusaha untuk bisa bermain <i>handphone</i>. Lalu setelah minggu kedua, PR-3 merasa sudah tidak terlalu kesulitan untuk lepas dari <i>handphone</i>. Dan diminggu ketiga sampai seterusnya PR-3 sudah nyaman dan benar-benar bisa lepas dari <i>handphone</i>. Bahkan PR-3 membuat status <i>whatsapp</i> jika ada kepentingan dan butuh untuk</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>perjalanan. Selama pergi, PR-3 menyerahkan pemesanan terkait produk dari bisnisnya melalui adiknya. Karena PR-3 masih membawa laptop, maka pada saat PR-3 terpisah dari adiknya masih bisa memesan ojek <i>online</i> menggunakan laptopnya dengan mengandalkan <i>wifi</i> yang ada disekitarnya. Setelah memasuki tahun 2019, PR-3 sudah bisa mengatur disaat ia sudah merasa butuh beristirahat dari sosial media, maka ia akan melakukannya selama satu minggu.</p>	<p>menghubunginnya diarahkan segera menelfon agar tidak perlu lagi mengirim pesan. PR-3 juga mempunyai pengalaman pergi keluar kota selama tiga hari bersama adiknya tanpa membawa <i>handphone</i>. Alasan PR-3 melakukan hal tersebut karena PR-3 ingin menantang dirinya sendiri dan PR-3 ingin pengalamannya ini dapat menjadi bukti bahwa orang di jaman sekarang bisa melepas sejenak koneksinya dari internet dan <i>handphone</i>. PR-3 bercerita selama perjalanannya menggunakan kereta terasa bosan dan bingung ingin</p>	
78 79	Dinamika saat melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-3.01.382-384 PR-3.01.385-390	<p>Diminggu pertama melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-3 merasa agak kesulitan menahan untuk tidak membuka sosial media karena PR-3 ingin mengetahui kabar-kabar yang dimuat pada media <i>online</i>. Maka dari itu, PR-3 masih berusaha untuk bisa bermain <i>handphone</i>.</p>	<p>sekarang bisa melepas sejenak koneksinya dari internet dan <i>handphone</i>. PR-3 bercerita selama perjalanannya menggunakan kereta terasa bosan dan bingung ingin</p>	

			Lalu setelah minggu kedua, PR-3 merasa sudah tidak terlalu kesulitan untuk lepas dari <i>handphone</i> . Dan diminggu ketiga sampai seterusnya PR-3 sudah nyaman dan benar-benar bisa lepas dari <i>handphone</i> . Bahkan PR-3 membuat status <i>whatsapp</i> jika ada kepentingan dan butuh untuk menghubunginnya diarahkan segera menelfon agar tidak perlu lagi mengirim pesan.	melakukan apa karena PR-3 bisa mendengar musik menggunakan <i>handphone</i> dan akhirnya kebiasaan sebelumnya beralih jadi membaca buku untuk mengisi waktu selama perjalanan. Selama pergi, PR-3 menyerahkan pemesanan terkait produk dari bisnisnya melalui adiknya. Karena PR-3	
80 81 82 83 84 85 86 87 88	Pengalaman setelah melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-3.01.46-50 PR-3.01.57-68 PR-3.01.108-109 PR-3.01.111-112 PR-3.01.201-202 PR-3.01.320-322 PR-3.01.323-325 PR-3.01.401-403 PR-3.01.406-407	Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-3 merasa menjadi orang yang sangat produktif karena dapat mengerjakan hal-hal yang sebelumnya banyak dilewatkan dan ditunda. PR-3 menyadari bahwa hal-hal yang selama ini ditunda ternyata dapat selesai dalam hitungan jam jika benar-benar niat untuk menyelesaikannya dan berusaha	masih membawa laptop, maka pada saat PR-3 terpisah dari adiknya masih bisa memesan ojek <i>online</i> menggunakan laptopnya dengan mengandalkan <i>wifi</i> yang ada disekitarnya. Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-3 merasa menjadi	

89		PR-3.01.435-437	<p>menghilangkan gangguan-gangguan yang menghambat. Tidak hanya itu, setelah memberi jarak dari sosial media, PR-3 terdorong untuk melakukan atau mencoba hal-hal baru terutama dalam bersosialisasi dikehidupan nyata. Sekarang PR-3 berusaha menghubungkan dirinya dengan orang-orang disekelilingnya yang sebelumnya PR-3 tidak suka kumpul-kumpul dengan banyak orang kecuali karena faktor pekerjaan yang mengharuskan PR-3 bertemu banyak orang. Lalu hal lain yang dirasakan PR-3 setelah melakukan sosial media <i>detox</i> adalah PR-3 mulai bisa menemukan dirinya sendiri. Seperti misalnya PR-3 jadi mempunyai sikap dan pilihan untuk fokus pada suatu hal, sehingga hanya mau mendalami atau</p>	<p>orang yang sangat produktif karena dapat mengerjakan hal-hal yang sebelumnya banyak dilewatkan dan ditunda. PR-3 menyadari bahwa hal-hal yang selama ini ditunda ternyata dapat selesai dalam hitungan jam jika benar-benar niat untuk menyelesaikannya dan berusaha menghilangkan gangguan-gangguan yang menghambat. Tidak hanya itu, setelah memberi jarak dari sosial media, PR-3 terdorong untuk melakukan atau mencoba hal-hal baru terutama dalam bersosialisasi dikehidupan nyata. Sekarang PR-3 berusaha menghubungkan dirinya</p>	
----	--	-----------------	---	---	--

			<p>mempelajari sesuatu sesuai dengan yang diinginkanya saja karena PR-3 sadar bahwa setiap orang mempunyai limit atau batasan. Selain itu, PR-3 juga merasa nyaman setelah sadar untuk menjadi manusia seutuhnya yang bisa jadi diri sendiri sehingga tidak mau terlalu memikirkan hal-hal lain yang mengakibatkan PR-3 berpikir secara berlebihan. Efeknya PR-3 menjadi cuek terhadap komentar atau penilaian orang lain terhadap dirinya karena yang benar-benar tau tentang apa yang sedang dialami hanyalah dirinya sendiri. Maka dari itu, saat ini PR-3 semacam mempunyai pengingat jika sudah merasa berlebihan menggunakan sosial media PR-3 harus keluar dulu atau berhenti sejenak bersosial media dengan cara <i>menguninstall</i></p>	<p>dengan orang-orang disekelilingnya yang sebelumnya PR-3 tidak suka kumpul-kumpul dengan banyak orang kecuali karena faktor pekerjaan yang mengharuskan PR-3 bertemu banyak orang. Lalu hal lain yang dirasakan PR-3 setelah melakukan sosial media <i>detox</i> adalah PR-3 mulai bisa menemukan dirinya sendiri. Seperti misalnya PR-3 jadi mempunyai sikap dan pilihan untuk fokus pada suatu hal, sehingga hanya mau mendalami atau mempelajari sesuatu sesuai dengan yang diinginkanya saja karena PR-3 sadar bahwa setiap</p>	
--	--	--	---	---	--

			<p>aplikasi-aplikasi sosial medianya karena disaat lepas dari sosial media, PR-3 merasa dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri.</p>	<p>orang mempunyai limit atau batasan. Selain itu, PR-3 juga merasa nyaman setelah sadar untuk menjadi manusia seutuhnya yang bisa jadi diri sendiri sehingga tidak mau terlalu memikirkan hal-hal lain yang mengakibatkan PR-3 berpikir secara berlebihan. Efeknya PR-3 menjadi cuek terhadap komentar atau penilaian orang lain terhadap dirinya karena yang benar-benar tau tentang apa yang sedang dialami hanyalah dirinya sendiri. Setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-3 mengatur waktu penggunaan sosial medianya yaitu dengan cara membuka</p>	
90 91	<p>Pengalaman ber-media sosial setelah melakukan sosial media <i>detox</i></p>	<p>PR-3.01.248-252 PR-3.01.408-410</p>	<p>Setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-3 mengatur waktu penggunaan sosial medianya yaitu dengan cara membuka jika memang membutuhkannya saja dan memberi waktu dijam tertentu untuk membuka suatu aplikasi sosial media. PR-3 juga mematikan notifikasi pada <i>handphonenya</i> kecuali panggilan telfon. Karena menurut PR-3, notifikasi membuat dirinya sering memeriksa <i>handphonenya</i>. PR-3 juga membuat jadwal untuk menghapus email setiap awal bulan. Dan saat ini PR-3 lebih memilih menonton film pada waktu luang dibanding bermain sosial media.</p>	<p>yang bisa jadi diri sendiri sehingga tidak mau terlalu memikirkan hal-hal lain yang mengakibatkan PR-3 berpikir secara berlebihan. Efeknya PR-3 menjadi cuek terhadap komentar atau penilaian orang lain terhadap dirinya karena yang benar-benar tau tentang apa yang sedang dialami hanyalah dirinya sendiri. Setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-3 mengatur waktu penggunaan sosial medianya yaitu dengan cara membuka</p>	

				jika memang membutuhkannya saja dan memberi waktu dijam tertentu untuk membuka suatu aplikasi sosial media. PR-3 juga mematikan notifikasi pada <i>handphonenya</i> kecuali panggilan telfon.	
92 93	Afek positif	PR-3.01.441-445 PR-3.01.475-477	PR-3 merasa digital <i>detox</i> yang sudah dilakukannya selama ini merupakan bentuk <i>defence mechanism</i> yang dibutuhkan dirinya disaat sudah tidak nyaman dengan sosial media. PR-3 mengibaratkan seperti dirinya terkena penyakit yang obatnya adalah melakukan digital <i>detox</i> dan sosial media <i>detox</i> . Dari situ PR-3 sadar bahwa kebutuhan mengisi energinya kembali adalah dengan melakukan <i>detox</i> yang dapat membuat	Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> PR-3 mengalami kesulitan tidur dan sering menangis semenjak sering berpikir berlebihan tentang penilaian orang lain terhadap dirinya. PR-3 merasa lelah selalu mendengarkan dan mengikuti komentar negatif orang lain terhadap dirinya yang dimana PR-3 selalu berpikir untuk memberi	Gambaran <i>subjective well-being</i>



			pikirannya jernih, tenang dan dapat mencari solusi dengan jelas dari masalah yang dihadapi.	klarifikasi terhadap komentar tersebut tapi tidak bisa. Ditambah lagi pada saat itu PR-3 mencoba mencari solusi untuk masalah yang sedang dihadapi tanpa meminta bantuan orang-orang terdekatnya. Hal tersebut dilakukan PR-3 karena takut <i>feedback</i> dari teman bicaranya tidak sesuai ekspektasinya dan PR-3 menganggap sama saja dirinya hanya menceritakan aibnya sendiri kepada orang lain yang tidak benar-benar mengerti terhadap apa yang sedang ia alami. Karena sangat lelah dengan beban masalah dan pikiran yang sedang dihadapi membuat PR-3 jadi lupa waktu	
94	Afek negatif	PR-3.01.136-141	PR-3 mengalami kesulitan tidur dan sering menangis semenjak sering berpikir berlebihan tentang penilaian orang lain terhadap dirinya. PR-3 merasa lelah selalu mendengarkan dan mengikuti komentar negatif orang lain terhadap dirinya yang dimana PR-3 selalu berpikir untuk memberi klarifikasi terhadap komentar tersebut tapi tidak bisa. Ditambah lagi pada saat itu PR-3 mencoba mencari solusi untuk masalah yang sedang dihadapi tanpa meminta bantuan orang-orang terdekatnya. Hal tersebut dilakukan PR-3 karena takut <i>feedback</i> dari teman bicaranya tidak sesuai ekspektasinya dan PR-3 menganggap sama	klarifikasi terhadap komentar tersebut tapi tidak bisa. Ditambah lagi pada saat itu PR-3 mencoba mencari solusi untuk masalah yang sedang dihadapi tanpa meminta bantuan orang-orang terdekatnya. Hal tersebut dilakukan PR-3 karena takut <i>feedback</i> dari teman bicaranya tidak sesuai ekspektasinya dan PR-3 menganggap sama saja dirinya hanya menceritakan aibnya sendiri kepada orang lain yang tidak benar-benar mengerti terhadap apa yang sedang ia alami. Karena sangat lelah dengan beban masalah dan pikiran yang sedang dihadapi membuat PR-3 jadi lupa waktu	
95		PR-3.01.147-151			
96		PR-3.01.221-223			
97		PR-3.01.237-239			
98		PR-3.01.486-488			
99		PR-3.01.490			

			<p>saja dirinya hanya menceritakan aibnya sendiri kepada orang lain yang tidak benar-benar mengerti terhadap apa yang sedang ia alami. Karena sangat lelah dengan beban masalah dan pikiran yang sedang dihadapi membuat PR-3 jadi lupa waktu untuk istirahat dimana PR-3 bisa <i>online</i> media sosial sampai jam tiga pagi. Karena tidak bisa mengelola itu semua dan terjadi berulang kali selama berbulan-bulan PR-3 merasakan efek pada fisiknya juga yaitu terkena penyakit tyfus bahkan di tahun 2018 PR-3 terkena tyfus sampai enam kali.</p>	<p>untuk istirahat dimana PR-3 bisa <i>online</i> media sosial sampai jam tiga pagi. Karena tidak bisa mengelola itu semua dan terjadi berulang kali selama berbulan-bulan PR-3 merasakan efek pada fisiknya juga yaitu terkena penyakit tyfus bahkan di tahun 2018 PR-3 terkena tyfus sampai enam kali. saat ini PR-3 semacam mempunyai pengingat jika sudah merasa berlebihan menggunakan sosial media PR-3 harus keluar dulu atau berhenti sejenak bersosial media dengan cara meng<i>uninstall</i> aplikasi-aplikasi sosial mediana karena disaat lepas dari sosial media, PR-3 merasa</p>	
100	Penilaian mengenai	PR-3.01.253-254	<p>PR-3 menilai dirinya sekarang menjadi orang yang cukup tegas dalam menjalani kehidupannya. PR-3 cukup puas dengan kemampuannya untuk mengatur ekspektasi, untuk bisa lebih fleksibel dan</p>	<p>berhenti sejenak bersosial media dengan cara meng<i>uninstall</i> aplikasi-aplikasi sosial mediana karena disaat lepas dari sosial media, PR-3 merasa</p>	
101	hidup	PR-3.01.257-261			
102		PR-3.01.262-267			
103		PR-3.01.333-336			
104		PR-3.01.357			

105	PR-3.01.361-364	<p>menerima jika mengalami kegagalan yang ada dalam hidupnya. Menurutnya, jika ia mengalami kekecewaan atas suatu yang terjadi diluar ekspektasinya tidak perlu dikhawatirkan karena masih bisa mencoba lagi dan tidak perlu memaksakan jika memang tidak bisa. Dari situ PR-3 mulai bisa menikmati hidup dan memandang naik turunnya kehidupan itu suatu hal yang wajar sehingga didalam keadaan apapun PR-3 tetap bisa stabil. Pelajaran yang PR-3 dapatkan adalah menjadi orang yang lebih mudah melepaskan dan mengikhlaskan sesuatu sehingga beban yang dirasakan pun juga ikut terlepas. PR-3 juga tidak mau berlarut-larut dalam kesedihan justru dirinya berpikir optimis terhadap kehidupannya kedepan. PR-3 menyadari</p>	<p>dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri. PR-3 menilai dirinya sekarang menjadi orang yang cukup tegas dalam menjalani kehidupannya. PR-3 cukup puas dengan kemampuannya untuk mengatur ekspektasi, untuk bisa lebih fleksibel dan menerima jika mengalami kegagalan yang ada dalam hidupnya. Menurutnya, jika ia mengalami kekecewaan atas suatu yang terjadi diluar ekspektasinya tidak perlu dikhawatirkan karena masih bisa mencoba lagi dan tidak perlu memaksakan jika memang tidak bisa. Dari situ PR-3 mulai</p>	
106	PR-3.01.371-374			
107	PR-3.01.416-421			
108	PR-3.01.223-226			
109	PR-3.01.227-230			

			<p>bahwa dirinya yang dulu adalah seseorang yang selalu sesuai jalur dalam melakukan sesuatu dan merasa terintimidasi dengan masalah hidup yang dialami sehingga membuat PR-3 menjadi ambisius dan merasa salah jika mengalami kegagalan. Tetapi sekarang PR-3 menganggap membuat kesalahan itu tidak apa-apa asalkan bisa belajar dari kesalahan tersebut. Selain itu, PR-3 juga belajar mencintai diri sendiri dengan cara bersikap tenang saat sedang mendapat komentar negatif dari orang lain sehingga PR-3 bisa fokus dengan kemampuannya dan melanjutkan hidup ke depan.</p>	<p>bisa menikmati hidup dan memandang naik turunnya kehidupan itu suatu hal yang wajar sehingga didalam keadaan apapun PR-3 tetap bisa stabil. Pelajaran yang PR-3 dapatkan adalah menjadi orang yang lebih mudah melepaskan dan mengikhlaskan sesuatu sehingga beban yang dirasakan pun juga ikut terlepas. PR-3 juga tidak mau berlarut-larut dalam kesedihan justru dirinya berpikir optimis terhadap kehidupannya kedepan. PR-3 menyadari bahwa dirinya yang</p>	
110	Penilaian mengenai	PR-3.01.170-176	Setelah melakukan sosial media <i>detox</i> ,	dulu adalah seseorang yang	
111	hidup pada aspek	PR-3.01.184-185	PR-3 menyadari bahwa hubungan	selalu sesuai jalur dalam	
112	tertentu	PR-3.01.207-210		melakukan sesuatu dan merasa	

113	PR-3.01.267-271	dengan lingkungan, keluarga dan pasangan jadi membaik. Pada hubungan dengan orang lain, PR-3 memiliki pandangan yang netral dan tidak mudah menilai seseorang karena PR-3 tidak ingin orang lain merasakan seperti apa yang ia rasakan pada saat merasa terhakimi atas penilaian orang lain sehingga tidak dapat melihat sisi positif dari dirinya sendiri. PR-3 tidak mau menghitamkan seseorang atau hanya melihat sisi negatif seseorang. PR-3 hanya ingin ada di titik tengah atau netral saat melihat orang lain dan menurut PR-3 seburuk-buruknya seseorang pasti masih mempunyai sisi positif. PR-3 merasa ketika dirinya menilai orang dititik netral maka orang tersebut akan menghargai dirinya dan sungkan untuk	terintimidasi dengan masalah hidup yang dialami sehingga membuat PR-3 menjadi ambisius dan merasa salah jika mengalami kegagalan. Tetapi sekarang PR-3 menganggap membuat kesalahan itu tidak apa-apa asalkan bisa belajar dari kesalahan tersebut. Selain itu, PR-3 juga belajar mencintai diri sendiri dengan cara bersikap tenang saat sedang mendapat komentar negatif dari orang lain sehingga PR-3 bisa fokus dengan kemampuannya dan melanjutkan hidup ke depan. PR-3 menyadari bahwa hubungan dengan lingkungan, keluarga dan pasangan jadi
114	PR-3.01.341-348		
115	PR-3.01.348-350		

			<p>memperlakukan PR-3 secara kurang baik. PR-3 akan selalu berusaha melihat sisi positif dari orang lain agar dapat mempunyai hubungan yang hangat dengan orang tersebut. PR-3 merasakan hubungan dengan keluarganya juga membaik dari yang sebelumnya PR-3 susah diatur tetapi sekarang bisa memperbaiki diri sehingga bisa berhubungan lebih baik lagi dengan keluarganya. Dari yang sebelumnya PR-3 menilai dirinya sebagai orangtua tunggal yang harus bekerja keras sehingga PR-3 menjadi orang yang kaku dalam berhubungan dengan teman, pasangan dan lingkungan pekerjaan menjadi sadar bahwa disamping harus bekerja keras untuk mencapai keinginannya ada hal yang tidak bisa dipaksakan. PR-3 jadi belajar</p>	<p>membaik. Pada hubungan dengan orang lain, PR-3 memiliki pandangan yang netral dan tidak mudah menilai seseorang karena PR-3 tidak ingin orang lain merasakan seperti apa yang ia rasakan pada saat merasa terhakimi atas penilaian orang lain sehingga tidak dapat melihat sisi positif dari dirinya sendiri. PR-3 tidak mau menghitamkan seseorang atau hanya melihat sisi negatif seseorang. PR-3 hanya ingin ada di titik tengah atau netral saat melihat orang lain dan menurut PR-3 seburuk-buruknya seseorang pasti masih mempunyai sisi positif. PR-3 merasa ketika dirinya menilai</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>menerima keadaannya, melepaskan dan mengikhhlaskan apa yang sudah terjadi sehingga PR-3 dapat mengontrol responnya ketika menghadapi sesuatu dalam hidupnya.</p>	<p>orang dititik netral maka orang tersebut akan menghargai dirinya dan sungkan untuk memperlakukan PR-3 secara kurang baik. PR-3 akan selalu berusaha melihat sisi positif dari orang lain agar dapat mempunyai hubungan yang hangat dengan orang tersebut. PR-3 juga merasakan hubungan dengan keluarganya membaik dari yang sebelumnya PR-3 susah diatur tetapi sekarang bisa memperbaiki diri sehingga bisa berhubungan lebih baik lagi dengan keluarganya. Dari yang sebelumnya PR-3 menilai dirinya sebagai orangtua tung-</p>	
--	--	--	---	--	--

			 <p>UNIVERSITAS MERCU BUANA</p>	<p>gal yang harus bekerja keras sehingga PR-3 menjadi orang yang kaku dalam berhubungan dengan teman, pasangan dan lingkungan pekerjaan menjadi sadar bahwa disamping harus bekerja keras untuk mencapai keinginannya ada hal yang tidak bisa dipaksakan. PR-3 jadi belajar menerima keadaannya, melepaskan dan mengikhlaskan apa yang sudah terjadi sehingga PR-3 dapat mengontrol responnya ketika menghadapi sesuatu dalam hidupnya. PR-3 merasa digital <i>detox</i> yang sudah dilakukannya selama ini merupakan bentuk <i>defence mechanism</i> yang dibutuhkan dirinya</p>	
--	--	--	---	---	--



				<p>disaat sudah tidak nyaman dengan sosial media. PR-3 mengibaratkan seperti dirinya terkena penyakit yang obatnya adalah melakukan digital <i>detox</i> dan sosial media <i>detox</i>. Dari situ PR-3 sadar bahwa kebutuhan mengisi energinya kembali adalah dengan melakukan <i>detox</i> yang dapat membuat pikirannya jernih, tenang dan dapat mencari solusi dengan jelas dari masalah yang dihadapi.</p>	
--	--	--	---	--	--

**SINTESIS TEMA**

Kode	Tema	Sub Tema	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
T1	Gambaran umum partisipan	Data partisipan  Latar belakang pendidikan  Latar belakang pekerjaan	PR-1 dengan inisial FH, berusia 25 tahun, berjenis kelamin pria, beragama islam dan merupakan keturunan Melayu. PR-1 merupakan lulusan S1 Bahasa Inggris dan sedang melanjutkan pendidikan S2 Bahasa Inggris juga. PR-1 berprofesi sebagai guru Bahasa Inggris, tetapi karena di masa pandemi seperti ini PR-1 juga mengambil pekerjaan sebagai translator. Sebelumnya PR-1 juga pernah bekerja di <i>start up</i> Nano Center Indonesia.	PR-2 dengan inisial YN, berusia 23 tahun, berjenis kelamin wanita, beragama islam dan keturunan Jawa. PR-2 lulusan dari salah satu perguruan tinggi negeri di Bandung dengan jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial. Sekarang PR-2 bekerja sebagai <i>freelancer</i> dibidang yang fokus pada <i>issues gender quality</i> .	PR-3 dengan inisial SA, berusia 32 tahun, berjenis kelamin wanita, beragama islam dan merupakan keturunan Jawa. PR-3 berprofesi sebagai wirausaha yang sudah menjalani bisnisnya dibidang perawatan wajah selama empat tahun. Sebelum memiliki usaha sendiri, PR-3 pernah menjadi pekerja kantoran.

T2	Faktor pencetus untuk melakukan sosial media detox	<p>Latar belakang mengetahui tentang <i>digital detox</i></p> <p>Latar belakang ingin melakukan <i>digital detox</i></p> <p>Pengalaman sebelum melakukan sosial media <i>detox</i></p>	<p>PR-1 merasa jenuh dan lelah dengan sosial media serta merasa bahwa kondisinya saat itu sedang sibuk. PR-1 merupakan pecandu sosial media yang sering mengunggah tentang kehidupan pribadinya. PR-1 juga menganggap bahwa prestasi baiknya di kampus membuat ia merasa dibawah tekanan orang-orang di lingkungan kampusnya karena menuntut kesempurnaan dari dirinya. Semenjak merasakan perasaan seperti itu, PR-1 mengatakan bahwa orang-orang di sosial media (khususnya pada akun <i>instagramnya</i>) hanya menilai</p>	<p>Selama kurang lebih 10 bulan PR-2 merasa terganggu dengan sosial media. Gangguan tersebut berupa kesulitan tidur pada malam hari sehingga produktivitasnya menurun. Hal tersebut dikarenakan PR-2 banyak menghabiskan waktu untuk membuka <i>handphone</i> dan bermain media sosial pada malam hari. Selain produktivitasnya menurun, PR-2 juga menjadi impulsif sehingga tidak bisa mengontrol emosi dan marah dengan dirinya sendiri karena lelah untuk selalu aktif di sosial media. Dari pengalaman yang dialami, PR-2 ingin memastikan</p>	<p>Karena melihat gambar berisikan satu orang sedang membaca buku dan yang satunya lagi sedang sibuk bermain sosial media, PR-3 merasa bahwa hal itu berhubungan dengan apa yang sedang dialaminya saat ini yaitu konsumsi sosial media yang semakin tinggi. Ditambah lagi pada saat itu bisnis yang sedang dijalani PR-3 juga mengalami masalah yang membuat PR-3 kurang teliti dalam mengambil keputusan sehingga mengakibatkan usahanya mengalami penurunan omset yang lumayan besar. Dari kejadian itu, PR-3 merasakan efek ke kehidupan pribadinya seperti suka berpikir</p>
----	--	--	--	--	---

			<p>dirinya melalui apa yang diunggahnya di <i>instagram</i> dengan kesan memiliki hidup yang “sempurna”. Menurutnya sosial media adalah tempat untuk memanipulasi diri lewat unggahan yang terlihat “bagus”. Selain itu, sosial media khususnya <i>instagram</i> menjadi <i>platform</i> PR-1 membandingkan dirinya dengan teman-teman yang ada di <i>instagram</i>nya. PR-1 membandingkan dirinya terhadap teman-temannya yang ada di <i>instagram</i>nya. PR-1 membandingkan dirinya terhadap teman-temannya yang mengunggah tentang</p>	<p>rasa terganggunya itu disebabkan dari sosial atau bukan maka PR-2 membaca-baca artikel dan menemukan sebuah artikel yang menyarankan untuk melakukan sosial media <i>detox</i>. Selain itu, PR-2 juga merasa terganggu dengan perasaan tidak percaya diri, rasa takut dan cemas akan penilaian orang lain terhadap dirinya dari apa yang PR-2 tunjukkan melalui sosial mediana. Setelah mengunggah sesuatu ke sosial media, PR-2 berulang kali melihat hasil unggahannya dan merasa bahwa dirinya tidak cukup</p>	<p>belebihan sehingga PR-3 merasa membutuhkan waktu untuk menemukan dirinya sendiri. PR-3 juga sering memikirkan apa yang sudah terjadi dibelakang sehingga merasa lelah. PR-3 memandang hidupnya tidak normal dan merasa mengalami banyak kesulitan karena pengalaman berpisah dengan suami, ditinggal meninggal oleh ayahnya, menjadi orang tua tunggal bagi anaknya dan juga bertanggung jawab terhadap keluarganya. Selain itu PR-3 juga sudah merasa aneh dengan sosial media sehingga membuatnya ingin beristirahat dari sosial media ditambah lagi</p>
--	--	--	--	--	---

			<p>mendapat beasiswa, sudah memiliki pekerjaan tetap dan dapat bekerja selain dibidang pendidikan. Karena keresahan-keresahan yang dirasakannya tadi, PR-1 membaca artikel-artikel yang memuat informasi tentang <i>digital detox</i> dan juga mengenal dan tahu tentang <i>digital detox</i> pada sosial media melalui <i>youtube</i> pada kanal <i>youtube</i> “Menjadi Manusia”. Setelahnya, PR-1 merasa tertarik dan mencari informasi mengenai sosial media <i>detox</i> melalui video-video orang yang diunggah ke <i>youtube</i> tentang kegelisahan bermedia sosial dan manfaat</p>	<p>diterima oleh lingkungan sosial. Ketidakpercayaan dirinya juga bertambah saat PR-2 <i>scrolling timeline</i> sosial mediana dan membaca hal-hal kritis. Selain itu, rekan kerja yang suka memberi kritik pada PR-2 juga membuat ketidakpercayaan dirinya semakin besar. PR-2 juga bercerita memiliki pengalaman <i>body shaming</i> karena kulitnya lebih gelap dari teman-temannya yang lain pada masa kecil. Lalu saat masa SMA PR-2 pernah mempunyai hubungan percintaan yang <i>toxic</i> dimana pasangannya sering berkoментар mengenai fisiknya.</p>	<p>saran dari adiknya untuk mencoba <i>digital detox</i>. Dari dorongan-dorongan tersebut, PR-3 menjadi terpancing untuk menantang dirinya sendiri dengan memberi jarak dari <i>handphone</i>. PR-3 mengetahui tentang <i>digital detox</i> melalui kanal <i>youtube</i> Matt D’Avella dan Lavendaire dimana mereka membagikan pengalamannya selama melakukan <i>digital detox</i> dengan cara memutuskan koneksi dari internet dan meninggalkan <i>handphone</i> untuk melakukan kegiatan diluar selama satu bulan. Selain tentang <i>digital detox</i>, kanal <i>youtube</i></p>
--	--	--	---	---	--

			<p>melakukan sosial media <i>detox</i> sampai akhirnya tertarik untuk melakukannya.</p>	<p>Ditambah lagi dengan orangtuanya yang kurang mengapresiasi apa yang sedang dikerjakan oleh PR-2 dan keadaan orangtua yang bercerai.</p>	<p>tersebut juga membagikan konten tentang hidup minimalis yang membuat PR-3 merasa dirinya ingin berubah menjadi orang yang lebih simpel dari yang tadinya banyak berpikir tentang sesuatu. Dari situ PR-3 menyadari bahwa dirinya mungkin butuh untuk melepas koneksi dari internet dan <i>handphonenya</i> meskipun masih harus menggunakannya untuk urusan pekerjaan.</p>
--	--	--	---	--	---

T3	Gambaran pengalaman melakukan sosial media <i>detox</i>	Proses melakukan sosial media <i>detox</i>  Pengalaman saat melakukan sosial media <i>detox</i>  Dinamika saat melakukan sosial media <i>detox</i>	PR-1 melakukan sosial media <i>detox</i> dari aplikasi <i>facebook</i> dan <i>instagram</i> selama tiga bulan dari bulan November 2019 sampai bulan Januari 2020. Proses sosial media <i>detox</i> bermula pada aplikasi <i>instagram</i> . PR-1 <i>unfollow</i> akun <i>instagram</i> yang menurutnya <i>toxic</i> , mengarsipkan beberapa foto, jarang mengunggah foto dan hanya sesekali mengunggah <i>instastory</i> sampai akhirnya PR-1 <i>uninstall</i> aplikasi <i>instagram</i> . Pada aplikasi <i>facebook</i> , digunakan hanya untuk mencari informasi, lalu PR-1 <i>log out</i> dari akunnya dan	PR-2 melakukan sosial media <i>detox</i> pada <i>instagram</i> , <i>twitter</i> , dan <i>blog</i> selama dua minggu. Pertama-tama, PR-2 mengunci akun <i>instagram</i> dan <i>twitter</i> nya lalu menghapus aplikasi tersebut dari <i>handphonenya</i> . Pada akun <i>blognya</i> , PR-2 <i>unpublish</i> beberapa tulisannya. Kemudian setelah memastikan pekerjaannya selesai, PR-2 tidak membuka aplikasi sosial media tersebut. Pada minggu pertama <i>detox</i> dari sosial media, PR-2 masih kaget dan berusaha mencari aplikasi sosial media tersebut di <i>handphonenya</i> secara tidak	PR-3 melakukan sosial media <i>detox</i> pada aplikasi <i>twitter</i> , <i>instagram</i> , <i>facebook</i> dengan cara <i>uninstall</i> aplikasi-aplikasi tersebut selama satu bulan penuh pada bulan September dan Desember tahun 2018. Bukan hanya pada sosial media, PR-3 melakukan <i>detox</i> pada penggunaan <i>handphonenya</i> juga. PR-3 benar-benar membatasi penggunaan <i>handphone</i> dan aplikasi <i>whatsapp</i> hanya untuk mengurus pekerjaan pada jam 6 pagi, 12 siang dan malam hari. Pada minggu pertama melakukan sosial media <i>detox</i> , PR-3 merasa agak kesulitan menahan untuk
----	---	--	---	---	---

			<p>menginstall aplikasi <i>facebook</i>. PR-1 lupa dengan <i>password</i> akun <i>facebook</i>nya sehingga ia tidak bisa <i>log in</i> lagi. Dan sejak saat itu PR-1 tidak bisa mengakses akun <i>facebook</i> dan akun <i>instagram</i> sampai akhirnya melakukan sosial media <i>detox</i> pada kedua aplikasi tersebut. Pada minggu pertama melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-1 merasa aneh karena terbiasa <i>scrolling</i> sosial media. Pada minggu kedua dan ketiga PR-1 merasa lebih baik. Sampai akhirnya satu bulan PR-1 sudah merasa nyaman. Secara garis besar,</p>	<p>sadar. Pada minggu kedua, PR-2 <i>self-talk</i> mengenai <i>rules</i> bermedia sosial yang menurutnya orang disosial media hanya menampilkan sisi-sisi positifnya saja dan lebih baik tidak mudah percaya dengan apa yang orang hanya tampilkan di sosial media. Lalu selama dua minggu melakukan <i>detox</i> dari sosial media, PR-2 dapat menyadari kehidupan nyatanya dengan merasakan nikmatnya beristirahat, membaca buku, berinteraksi langsung dengan orang lain tanpa terpaku dengan sosial media. Selain itu, PR-2 mendapat pengalaman tentang bahaya</p>	<p>tidak membuka sosial media karena PR-3 ingin mengetahui kabar-kabar yang dimuat pada media <i>online</i>. Maka dari itu, PR-3 masih berusaha untuk bisa bermain <i>handphone</i>. Lalu setelah minggu kedua, PR-3 merasa sudah tidak terlalu kesulitan untuk lepas dari <i>handphone</i>. Dan diminggu ketiga sampai seterusnya PR-3 sudah nyaman dan benar-benar bisa lepas dari <i>handphone</i>. Bahkan PR-3 membuat status <i>whatsapp</i> jika ada kepentingan dan butuh untuk menghubunginnya diarahkan segera menelfon agar tidak perlu lagi mengirim pesan. PR-3 juga mempunyai pengalaman pergi keluar</p>
--	--	--	---	--	--



			<p>dari yang belum terbiasa sampai akhirnya nyaman tanpa sosial media.</p>	<p>mudahnya menilai dari apa yang dilihat melalui sosial media sehingga dapat menyebabkan rasa <i>insecure</i> dan gangguan mental lainnya. PR-2 mendapat pembelajaran bahwa harus sadar penuh ketika bersosial media dan perlunya berhenti sejenak dari sosial media untuk melakukan evaluasi diri dan menenangkan diri.</p>	<p>kota selama tiga hari bersama adiknya tanpa membawa <i>handphone</i>. Alasan PR-3 melakukan hal tersebut karena PR-3 ingin menantang dirinya sendiri dan PR-3 ingin pengalamannya ini dapat menjadi bukti bahwa orang di jaman sekarang bisa melepas sejenak koneksinya dari internet dan <i>handphone</i>. PR-3 bercerita selama perjalanannya menggunakan kereta terasa bosan dan bingung ingin melakukan apa karena PR-3 biasa mendengarkan musik menggunakan <i>handphone</i> dan akhirnya kebiasaan sebelumnya beralih jadi membaca buku un-</p>
--	--	--	--	---	--

			 The logo of Universitas Mercu Buana features a stylized blue flame or leaf shape above the text "UNIVERSITAS" in green and "MERCU BUANA" in blue.	<p>tuk mengisi waktu selama perjalanan. Selama pergi, PR-3 menyerahkan pemesanan terkait produk dari bisnisnya melalui adiknya. Karena PR-3 masih membawa laptop, maka pada saat PR-3 terpisah dari adiknya masih bisa memesan ojek <i>online</i> menggunakan laptopnya dengan mengandalkan <i>wifi</i> yang ada disekitarnya.</p>
--	--	--	---	--

T4	Gambaran <i>subjective well-being</i>	<p>Pengalaman setelah melakukan sosial media <i>detox</i></p> <p>Pengalaman bermedia sosial setelah melakukan sosial media <i>detox</i></p> <p>Afek positif</p> <p>Afek negatif</p>	<p>Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-1 merasakan perasaan yang tidak mengenakan seperti kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu, perasaan resah, dan suasana hati yang tidak enak. Perasaan tersebut muncul ketika PR-1 bermain sosial media dan melihat unggahan orang lain lalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Hal tersebut mengakibatkan PR-1 hanya berdiam diri dan meratapi keadaannya saja saat sedang sendirian. Tetapi</p>	<p>Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> PR-2 mengalami ketidaknyamanan dan takut untuk bersuara di media sosialnya. PR-2 takut atas penilaian teman ditempat kerjanya yang menurutnya sangat kritis dan keras berbicara. Selain itu, PR-2 juga merasa terganggu jika terus-menerus secara intens terkoneksi dengan media sosial. Namun setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-2 menjadi lebih paham dengan realita kehidupannya sehari-hari. PR-2 merasa senang dan tenang karena tidak mudah membandingkan</p>	<p>Sebelum melakukan sosial media <i>detox</i> PR-3 mengalami kesulitan tidur dan sering menangis semenjak sering berpikir berlebihan tentang penilaian orang lain terhadap dirinya. PR-3 merasa lelah selalu mendengarkan dan mengikuti komentar negatif orang lain terhadap dirinya yang dimana PR-3 selalu berpikir untuk memberi klarifikasi terhadap komentar tersebut tapi tidak bisa. Ditambah lagi pada saat itu PR-3 mencoba mencari solusi untuk masalah yang sedang dihadapi tanpa meminta bantuan orang-orang terdekatnya. Hal tersebut dilakukan PR-3 karena takut</p>
----	---------------------------------------	---	--	---	---

	<p>Penilaian mengenai hidup</p> <p>Penilaian mengenai hidup pada aspek tertentu</p>	<p>setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-1 merasakan dampak positif yaitu hidupnya menjadi lebih nyaman karena PR-1 menjadi mengerti cara merespon dirinya sendiri terhadap unggahan orang lain di sosial media. Selain itu PR-1 jadi menghargai dirinya sendiri atas kemampuan dan prestasi yang dimiliki. Perasaan yang dirasakan PR-1 adalah gembira dan kembali bersemangat untuk melakukan sesuatu lagi. Dalam menjalani aktivitasnya PR-1 merasa nyaman, lebih fokus, lebih produktif, lebih tenang, lebih</p>	<p>dirinya dengan orang lain dan lebih percaya diri untuk menjadi dirinya sendiri di sosial media. PR-2 menjadi sadar secara penuh dengan kehidupannya, yaitu sadar terhadap potensi dirinya, keberhargaan dirinya sampai kelemahannya sehingga PR-2 tidak lagi memusingkan penilaian dari orang lain. PR-2 juga sadar akan waktu saat bermain sosial media. Selain itu, PR-2 juga merasa lebih sadar betul terhadap perasaan yang sedang dirasakannya dan berpengaruh juga pada saat PR-2 memproses emosinya.</p>	<p><i>feedback</i> dari teman bicaranya tidak sesuai ekspektasinya dan PR-3 menganggap sama saja dirinya hanya menceritakan aibnya sendiri kepada orang lain yang tidak benar-benar mengerti terhadap apa yang sedang ia alami. Karena sangat lelah dengan beban masalah dan pikiran yang sedang dihadapi membuat PR-3 jadi lupa waktu untuk istirahat dimana PR-3 bisa <i>online</i> media sosial sampai jam tiga pagi. Karena tidak bisa mengelola itu semua dan terjadi berulang kali selama berbulan-bulan, PR-3 merasakan efek pada fisiknya juga yaitu terkena</p>
--	---	--	--	--

			<p>tentram, lebih bisa bahagia dan merasa lebih baik dari kondisi sebelum melakukan sosial media <i>detox</i>. PR-1 merasa hidupnya lebih bermakna setelah melakukan sosial media <i>detox</i> karena bisa lebih dekat secara personal dengan orang-orang disekitarnya (teman-teman asrama/kampus). Dalam menulis laporan penelitiannya, PR-1 juga mendapat lebih banyak ide sehingga dapat selesai lebih cepat. Selain itu PR-1 merasa tidak ketergantungan lagi dengan ponselnya. Dalam pekerjaannya, PR-1 berani menolak jika sekiranya</p>	<p>Karena pada saat merasa <i>insecure</i> atau tidak percaya diri, PR-2 sadar bahwa itu hanya perasaan sesaat saja sehingga membuat PR-2 jauh lebih fokus terhadap potensi yang dimiliki oleh dirinya dan dapat berkarya tanpa merasa <i>insecure</i>. PR-2 merasa lebih berekspresi di media sosialnya seperti sering mengunggah sesuatu dan lebih berani <i>speak up</i> tentang sesuatu yang berkaitan dengan pekerjaannya sebagai aktivis perempuan. PR-2 merasa lebih nyaman dengan kehidupannya sekarang karena sudah beradaptasi dari lingkungan</p>	<p>penyakit typhus bahkan di tahun 2018 PR-3 terkena typhus sampai enam kali. Setelah melakukan sosial media <i>detox</i>, PR-3 merasa menjadi orang yang sangat produktif karena dapat mengerjakan hal-hal yang sebelumnya banyak dilewatkan dan ditunda. PR-3 menyadari bahwa hal-hal yang selama ini ditunda ternyata dapat selesai dalam hitungan jam jika benar-benar niat untuk menyelesaikannya dan berusaha menghilangkan gangguan-gangguan yang menghambat. Tidak hanya itu, setelah memberi jarak dari sosial media, PR-3 terdorong untuk melakukan atau mencoba hal-hal</p>
--	--	--	--	--	--

			<p>perkerjaan tersebut tidak sanggup dilakukan dan akan menerima jika bisa dikerjakan. PR-1 juga merasakan dampak positif yaitu tidak mudah lagi untuk terpicu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. PR-1 menjadi termotivasi setelah melihat unggahan-unggahan orang lain di sosial media karena PR-1 hanya <i>memfollow</i> orang-orang yang menurutnya mempunyai pengaruh positif untuk dirinya. Saat ini, bagi PR-1 hidup bukan hanya tentang uang dan prestasi tapi PR-1 juga mementingkan bagaimana dirinya mengabdikan</p>	<p>kuliah yang selalu suportif terhadap kemampuan yang PR-2 miliki ke lingkungan pekerjaan dengan orang-orang yang kritis terhadap dirinya. Sehingga PR-2 dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerjanya yang kritis dengan lebih percaya diri untuk mengeluarkan pendapat-pendapatnya.</p>	<p>baru terutama dalam bersosialisasi di kehidupan nyata. Sekarang PR-3 berusaha menghubungkan dirinya dengan orang-orang disekelilingnya yang sebelumnya PR-3 tidak suka kumpul-kumpul dengan banyak orang kecuali karena faktor pekerjaan yang mengharuskan PR-3 bertemu banyak orang. Lalu hal lain yang dirasakan PR-3 setelah melakukan sosial media <i>detox</i> adalah PR-3 mulai bisa menemukan dirinya sendiri. Seperti misalnya PR-3 jadi mempunyai sikap dan pilihan untuk fokus pada suatu hal, sehingga hanya mau mendalami atau mempelajari sesuatu sesuai</p>
--	--	--	---	---	--

			<p>pada pekerjaan yang dijalannya. Oleh sebab itu, PR-1 sudah sepakat dengan dirinya sendiri bahwa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan menerima dirinya dengan sepenuhnya. Pada saat berada di titik rendah dalam hidupnya, PR-1 menjadikan apa yang dialaminya sebagai bahan introspeksi diri dan merenung sehingga PR-1 tahu apa yang perlu ditingkatkan serta apa yang perlu dan tidak perlu dilakukan. Saat ini ketika mengalami kegagalan, PR-1 bersemangat untuk mencoba lagi. PR-1 juga merasakan dampak</p>		<p>dengan yang diinginkannya saja karena PR-3 sadar bahwa setiap orang mempunyai limit atau batasan. Selain itu, PR-3 juga merasa nyaman setelah sadar untuk menjadi manusia seutuhnya yang bisa jadi diri sendiri sehingga tidak mau terlalu memikirkan hal-hal lain yang mengakibatkan PR-3 berpikir secara berlebihan. Efeknya PR-3 menjadi cuek terhadap komentar atau penilaian orang lain terhadap dirinya karena yang benar-benar tau tentang apa yang sedang dialami hanyalah dirinya sendiri. Maka dari itu, saat ini PR-3 semacam mempunyai</p>
--	--	--	---	--	---

			<p>pada pekerjaannya yaitu PR-1 dapat memberanikan diri untuk <i>speak up</i> dan mengemukakan ide-ide untuk pekerjaannya. Pada saat <i>detox</i> dari sosial media, PR-1 juga memiliki pengalaman yaitu mengikuti kegiatan konferensi internasional. Pada kegiatan tersebut, PR-1 merasa puas dengan dirinya sendiri karena dapat melakukan hal positif, meningkatkan kemampuan dirinya, menambah rasa percaya diri dan berhasil menantang dirinya bicara didepan banyak orang menggunakan</p>		<p>peringat jika sudah merasa berlebihan menggunakan sosial media PR-3 harus keluar dulu atau berhenti sejenak bersosial media dengan cara menguninstall aplikasi-aplikasi sosial medianya karena disaat lepas dari sosial media, PR-3 merasa dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri. PR-3 menilai dirinya sekarang menjadi orang yang cukup tegas dalam menjalani kehidupannya. PR-3 cukup puas dengan kemampuannya untuk mengatur ekspektasi, untuk bisa lebih fleksibel dan menerima jika mengalami kegagalan yang ada dalam hidupnya. Menurutnya, jika ia mengalami</p>
--	--	--	---	--	---



			<p>bahasa Inggris untuk mem- presentasikan hasil penelitiannya.</p>	<p>kekecewaan atas suatu yang ter- jadi diluar ekspektasinya tidak perlu dikhawatirkan karena masih bisa mencoba lagi dan tidak perlu memaksakan jika me- mang tidak bisa. Dari situ PR-3 mulai bisa menikmati hidup dan memandang naik turunnya ke- hidupan itu suatu hal yang wajar sehingga didalam keadaan apa- pun PR-3 tetap bisa stabil. Pela- jaran yang PR-3 dapatkan adalah menjadi orang yang lebih mudah melepaskan dan mengikhlaskan sesuatu sehingga beban yang dirasakan pun juga ikut terlepas. PR-3 juga tidak mau berlarut- larut dalam kesedihan justru dirinya berpikir optimis terhadap</p>
--	--	--	---	--

			 The logo of Universitas Mercu Buana features a stylized blue flame or leaf shape above the text "UNIVERSITAS" in green and "MERCU BUANA" in blue.	<p>kehidupannya kedepan. PR-3 menyadari bahwa dirinya yang dulu adalah seseorang yang selalu sesuai jalur dalam melakukan sesuatu dan merasa terintimidasi dengan masalah hidup yang dialami sehingga membuat PR-3 menjadi ambisius dan merasa salah jika mengalami kegagalan. Tetapi sekarang PR-3 menganggap membuat kesalahan itu tidak apa-apa asalkan bisa belajar dari kesalahan tersebut. Selain itu, PR-3 juga belajar mencintai diri sendiri dengan cara bersikap tenang saat sedang mendapat komentar negatif dari orang lain sehingga PR-3 bisa fokus dengan</p>
--	--	--	---	---

				<p>kemampuannya dan melanjutkan hidup ke depan. PR-3 menyadari bahwa hubungan dengan lingkungan, keluarga dan pasangan jadi membaik. Pada hubungan dengan orang lain, PR-3 memiliki pandangan yang netral dan tidak mudah menilai seseorang karena PR-3 tidak ingin orang lain merasakan seperti apa yang ia rasakan pada saat merasa terhakimi atas penilaian orang lain sehingga tidak dapat melihat sisi positif dari dirinya sendiri. PR-3 tidak mau menghitamkan seseorang atau hanya melihat sisi negatif seseorang. PR-3 hanya ingin ada di titik tengah atau netral saat melihat orang lain dan</p>
--	--	--	---	---

				<p>menurut PR-3 seburuk-buruknya seseorang pasti masih mempunyai sisi positif. PR-3 merasa ketika dirinya menilai orang dititik netral maka orang tersebut akan menghargai dirinya dan sungkan untuk memperlakukan PR-3 secara kurang baik. PR-3 akan selalu berusaha melihat sisi positif dari orang lain agar dapat mempunyai hubungan yang hangat dengan orang tersebut. PR-3 juga merasakan hubungan dengan keluarganya membaik dari yang sebelumnya PR-3 susah diatur tetapi sekarang bisa memperbaiki diri sehingga bisa berhubungan lebih baik lagi dengan keluarganya. Dari yang</p>
--	--	--	---	--

				<p>sebelumnya PR-3 menilai dirinya sebagai orangtua tunggal yang harus bekerja keras sehingga PR-3 menjadi orang yang kaku dalam berhubungan dengan teman, pasangan dan lingkungan pekerjaan menjadi sadar bahwa disamping harus bekerja keras untuk mencapai keinginannya ada hal yang tidak bisa dipaksakan. PR-3 jadi belajar menerima keadaannya, melepaskan dan mengikhlaskan apa yang sudah terjadi sehingga PR-3 dapat mengontrol responnya ketika menghadapi sesuatu dalam hidupnya. PR-3 merasa digital <i>detox</i> yang sudah dilakukannya selama ini merupakan bentuk</p>
--	--	--	---	---

			 The logo of Universitas Mercu Buana features a stylized blue flame or leaf shape above the text "UNIVERSITAS" in green and "MERCU BUANA" in blue.	<p><i>defence mechanism</i> yang dibutuhkan dirinya disaat sudah tidak nyaman dengan sosial media. PR-3 mengibaratkan seperti dirinya terkena penyakit yang obatnya adalah melakukan digital <i>detox</i> dan sosial media <i>detox</i>. Dari situ PR-3 sadar bahwa kebutuhan mengisi energinya kembali adalah dengan melakukan <i>detox</i> yang dapat membuat pikirannya jernih, tenang dan dapat mencari solusi dengan jelas dari masalah yang dihadapi.</p>
--	--	--	---	---

