

# ***DIGITAL DETOX EXPERIENCE ON SOCIAL MEDIA USERS***

Noralya Hartoyo

46116210018

Firman Alamsyah Ario Buntaran., S.Psi., MA

Universitas Mercu Buana

## ***Abstract***

*This study aims to look at the digital detox experience of social media users. Digital detoxification is the period of time a person refrains from using electronic devices such as smartphones or computers, and appears as an opportunity to reduce stress or focus on social interactions in the physical world. This type of research used in this research is a qualitative approach, with a total of 3 participants. The method used in this research is interviews with general guidelines and the researcher also makes field notes as supporting data for the results of the interview. This research focuses on the digital detox experiences of social media users. It was found that the parties involved in reporting the victims who felt positive and negative affects as well as third parties who took measurements. Based on the field findings of the three participants, their experiences refer to subjective well-being which is defined as a phenomenon that includes an individual's cognitive and emotional evaluation of their lives, such as what ordinary people call happiness, serenity, full functioning, and life satisfaction.*

***Keywords*** : *Digital detox, social media, subjective well-being*

# PENGALAMAN DIGITAL *DETOX* PADA PENGGUNA SOSIAL MEDIA

Noralya Hartoyo

46116210018

Firman Alamsyah Ario Buntaran., S.Psi., MA

Universitas Mercu Buana

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman digital *detox* pada pengguna sosial media. Digital *detox* didefinisikan sebagai periode waktu di mana seseorang menahan diri dari penggunaan perangkat elektronik seperti *smartphone* atau komputer, dan dianggap sebagai peluang untuk mengurangi stres atau fokus pada interaksi sosial di dunia fisik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, dengan jumlah partisipan sebanyak 3 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara dengan petunjuk umum dan peneliti juga membuat catatan lapangan sebagai data pendukung pada hasil wawancara. Penelitian ini berfokus kepada pengalaman digital *detox* pada pengguna sosial media. Ditemukan bahwa ketiga partisipan menyatakan merasakan afek positif dan afek negatif serta ketiga partisipan juga melakukan penilaian terhadap hidup dan penilaian terhadap hidup pada domain tertentu setelah melakukan digital *detox*. Berdasarkan temuan dilapangan dari ketiga partisipan, pengalaman mereka mengacu pada *subjective well-being* yang didefinisikan sebagai suatu fenomena yang meliputi evaluasi kognitif dan emosional individu terhadap kehidupan mereka, seperti apa yang disebut orang awam sebagai kebahagiaan, ketenteraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup.

**Kata Kunci** : Digital *detox*, sosial media, *subjective well-being*