

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| DAFTAR ISI | 1 |
| DAFTAR GAMBAR | 4 |
| DAFTAR TABEL | 5 |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Pertanyaan Penelitian | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 9 |
| D. Manfaat Penelitian | 9 |
| 1. Manfaat akademis | 9 |
| 2. Manfaat praktis | 9 |
| E. Kebaruan Penelitian | 10 |
| F. Kerangka Teori | 13 |
| 1. Penggunaan Media Sosial oleh Generasi Y dan Z | 13 |
| 2. Detoksifikasi Media Sosial sebagai Bagian dari <i>Digital Detox</i> | 17 |
| 3. Praktik / Strategi Detoksifikasi Media Sosial | 21 |
| G. Kerangka Konseptual dan Model Penelitian | 24 |
| H. Operasionalisasi Konsep | 28 |
| I. Metodologi | 33 |
| 1. Paradigma dan Jenis Penelitian | 33 |
| 2. Metode Penelitian | 34 |
| 3. Populasi dan Sampel | 34 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4. Jenis Data dan Teknik Pengambilan Data..... | 36 |
| 5. Uji Validitas dan Realibilitas | 37 |
| 6. Teknik Pengolahan dan Analisis Data | 37 |
| 7. Limitasi | 38 |
| BAB II DETOKSIFIKASI MEDIA SOSIAL: PERKEMBANGAN STUDI HINGGA PEMETAAN STRATEGI..... | |
| A. Perkembangan Studi Terkait Detoksifikasi Media Sosial..... | 39 |
| B. Detoksifikasi sebagai Upaya <i>Self Control</i> | 44 |
| C. Strategi Detoksifikasi Media Sosial: Menghindari atau Mengurangi? | 50 |
| BAB III GENERASI Y DAN Z DALAM BERMEDIA SOSIAL | |
| A. Pembagian Kelompok Generasi (<i>Generational Cohort</i>)..... | 56 |
| B. Generasi Y dan Z di D.I Yogyakarta dalam Bermedia Sosial..... | 59 |
| C. Profil Responden | 62 |
| 1. Jenis Kelamin | 62 |
| 2. Usia | 64 |
| 3. Pendidikan Terakhir | 64 |
| 4. Pekerjaan | 65 |
| 5. Pendapatan dan Pengeluaran..... | 65 |
| BAB IV DETOKSIFIKASI MEDIA SOSIAL GENERASI Y DAN Z: MOTIVASI, STRATEGI, DAN TIPOLOGI | |
| A. Penggunaan Media Sosial | 68 |
| B. Motivasi Detoksifikasi Media Sosial | 71 |
| 1. Pengalaman Detoksifikasi..... | 71 |
| 2. Dimensi Motivasi | 74 |
| C. Bagaimana Detoksifikasi Dilakukan? | 78 |
| 1. Platform Detoksifikasi, Durasi, Kontinuitas, dan Alasan Kembali | 78 |
| 2. Dimensi Strategi..... | 81 |
| 2.1 Detoksifikasi Perangkat Digital | 82 |
| 2.2 Detoksifikasi Platform Media Sosial | 83 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.3 Detoksifikasi Konten / Akun / Informasi Tertentu di Media Sosial | 84 |
| 3. Dimensi Tipe Detoksifikasi | 85 |
| 4. Tantangan Saat Melakukan Detoksifikasi Media Sosial..... | 86 |
| D. Manfaat dari Detoksifikasi Media Sosial | 87 |
| E. Pembahasan Temuan | 89 |
| 1. Penggunaan Media Sosial dan Pengalaman Detoksifikasi Generasi Y dan Z | 90 |
| 2. Dimensi Motivasi pada Aspek <i>Process</i> dalam Detoksifikasi Media Sosial Generasi Y dan Z | 96 |
| 3. Dimensi Tantangan pada Aspek <i>Process</i> dalam Detoksifikasi Media Sosial Generasi Y dan Z | 98 |
| 4. Dimensi Manfaat pada Aspek <i>Process</i> dalam Detoksifikasi Media Sosial Generasi Y dan Z | 99 |
| 5. Dimensi Tipe pada Aspek <i>Content</i> dalam Detoksifikasi Media Sosial Generasi Y dan Z..... | 101 |
| 6. Dimensi Strategi pada Aspek <i>Context</i> dalam Detoksifikasi Media Sosial Generasi Y dan Z | 103 |
| BAB V PENUTUP..... | 109 |
| DAFTAR PUSTAKA | 115 |
| LAMPIRAN..... | 130 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1.1 Literatur terkait “Social Media Detox” | 12 |
| Gambar 1.2 Komponen-komponen untuk Menjelaskan Detoksifikasi Media Sosial Sementara..... | 28 |
| Gambar 1.3 Kerangka Konsep untuk Menjelaskan Detoksifikasi Media Sosial oleh Generasi Y dan Z | 32 |
| Gambar 2.1 Penjara Panopticon dan Digital Panopticon | 48 |
| Gambar 3.1 Batasan Tahun Lahir Tiap Generasi | 59 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Perbedaan Karakter Generasi Y dan Z dalam Penggunaan Teknologi | 20 |
| Tabel 1.2 Tipe Detoksifikasi | 24 |
| Tabel 1.3 Tipologi Strategi Detoksifikasi | 27 |
| Tabel 1.4 Operasionalisasi Detoksifikasi Media Sosial | 33 |
| Tabel 2.1 Levelisasi Strategi Detoksifikasi Media Sosial | 53 |
| Tabel 3.1 Profil Responden | 63 |