

Detoksifikasi Media

Khairullah, S.I.Kom, M.I.Kom

Pengertian

- ▶ Detoksifikasi Media Sosial = Resistensi Media
- ▶ Resistensi Media = Pembatasan Penggunaan



Dua Sisi Media Sosial

- ▶ Harapan
- ▶ Perhatian
- ▶ Ancaman Kesehatan Mental
- ▶ Ancaman Hoaks
- ▶ Terjebak Algoritma
- ▶ Pelarian



Sisi Positif

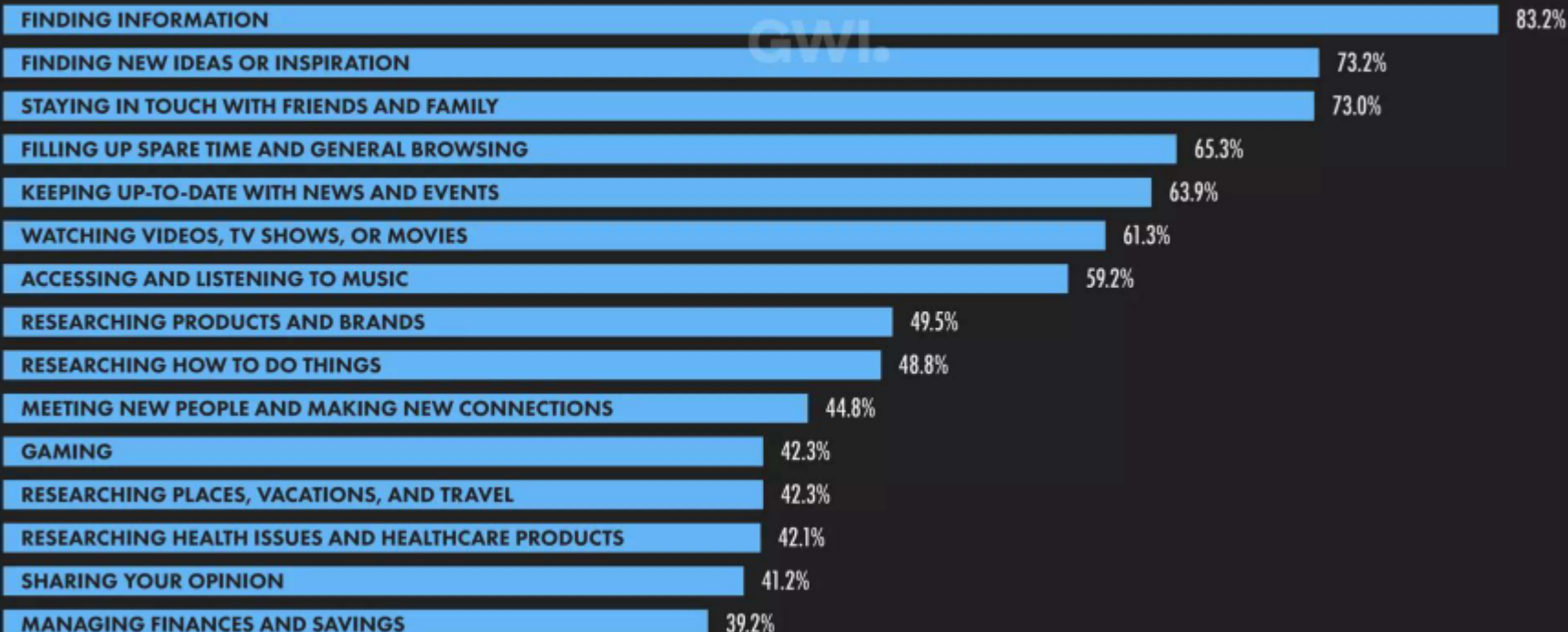


Sisi Negatif

JAN
2023

MAIN REASONS FOR USING THE INTERNET

PRIMARY REASONS WHY INTERNET USERS AGED 16 TO 64 USE THE INTERNET



**JAN
2023**

TOP WEBSITES: SIMILARWEB RANKING

SIMILARWEB'S RANKING OF THE MOST VISITED WEBSITES, BASED ON WEBSITE TRAFFIC BETWEEN DECEMBER 2021 AND NOVEMBER 2022



#	WEBSITE	TOTAL VISITS (MONTHLY AVE.)	UNIQUE VISITORS (MONTHLY AVE.)	AVERAGE TIME PER VISIT	AVERAGE PAGES PER VISIT
01	GOOGLE.COM	2.02 B	119 M	9M 42S	8.5
02	YOUTUBE.COM	833 M	70.6 M	21M 30S	11.6
03	FACEBOOK.COM	487 M	60.7 M	8M 24S	7.8
04	INSTAGRAM.COM	215 M	36.2 M	7M 45S	11.6
05	TWITTER.COM	192 M	29.7 M	3M 20S	2.1
06	WHATSAPP.COM	191 M	32.0 M	11M 57S	13.2
07	SHOPEE.CO.ID	165 M	45.1 M	5M 42S	5.8
08	DETIK.COM	157 M	31.0 M	6M 02S	5.8
09	KOMPAS.COM	157 M	40.1 M	5M 35S	2.6
10	HOTSTAR.COM	149 M	41.3 M	18M 08S	4.5

#	WEBSITE	TOTAL VISITS (MONTHLY AVE.)	UNIQUE VISITORS (MONTHLY AVE.)	AVERAGE TIME PER VISIT	AVERAGE PAGES PER VISIT
11	TOKOPEDIA.COM	141 M	39.9 M	6M 36S	6.6
12	TRIBUNNEWS.COM	138 M	36.8 M	5M 18S	2.9
13	PPGAMES.NET	128 M	3.68 M	6M 38S	5.7
14	PIKIRAN-RAKYAT.COM	127 M	56.7 M	7M 32S	9.8
15	XNXX.COM	85.3 M	10.1 M	5M 20S	12.9
16	BRAINLY.CO.ID	83.1 M	21.3 M	7M 15S	5.4
17	GRID.ID	79.7 M	28.6 M	3M 44S	2.7
18	WIKIPEDIA.ORG	77.0 M	26.5 M	4M 17S	3.2
19	SUARA.COM	71.9 M	28.3 M	3M 11S	1.8
10	YANDEX.COM	66.1 M	10.1 M	1M 21S	2.7

SOURCE: SIMILARWEB. RANKING AND VALUES BASED ON TRAFFIC BETWEEN DECEMBER 2021 AND NOVEMBER 2022. **NOTES:** VALUES IN THE "UNIQUE VISITORS" COLUMN REPRESENT THE NUMBER OF DISTINCT "IDENTITIES" ACCESSING EACH SITE, BUT MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS, AS SOME PEOPLE MAY USE MULTIPLE DEVICES OR BROWSERS. VALUES FOR "TOTAL VISITS" AND "UNIQUE VISITORS" REPRESENT MONTHLY AVERAGES. FIGURES ENDING IN "B" REPRESENT BILLIONS, FIGURES ENDING IN "M" REPRESENT MILLIONS. TIME SHOWN IN MINUTES AND SECONDS. **ADVISORY:** SOME WEBSITES FEATURED IN THIS RANKING MAY CONTAIN ADULT CONTENT. PLEASE USE CAUTION WHEN VISITING UNKNOWN DOMAINS.

- ▶ Munculnya rasa cemas dan tak tenang saat bermedia sosial adalah gejala tidak normal. Artinya, seseorang sudah teracuni oleh media sosial.
- ▶ Detoksifikasi ini merupakan upaya meminimalisir dampak buruk akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

“

Harapannya, kegiatan ini (detoksifikasi) dapat mengurangi kecemasan saat sedang bermedia sosial.

KOMINFO

CARA JAGA KESEHATAN MENTAL DENGAN DETOKSIFIKASI MEDSOS



- ▶ Fungsinya detoksifikasi media sosial untuk menjaga kesehatan mental.

1

Matikan notifikasi media sosial untuk kurangi FOMO (Fear of Missing Out).

2

Jauhkan ponsel saat melakukan aktivitas produktif.

3

Batasi waktu penggunaan ponsel untuk media sosial.

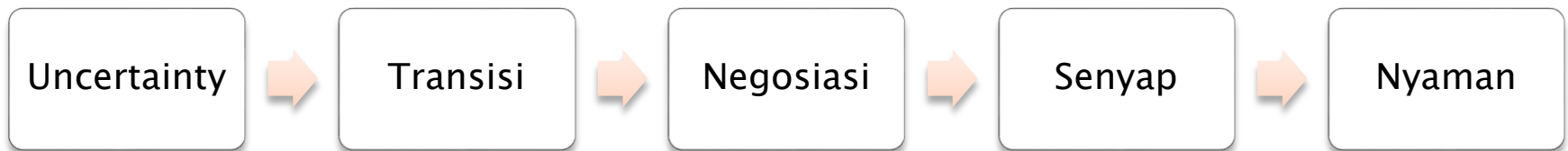
4

Jauhkan ponsel saat sedang makan.

5

Hapus aplikasi hingga akun medsos jika sudah tidak bisa dibendung lagi.

Alur Detoksifikasi Media Sosial



Detoks media sosial menjadi penting di 2022. Sebab, semakin banyak orang yang kecanduan medsos sehingga tidak produktif, stres, dan alami gangguan kesehatan mental dan fisik.



- ✓ Tentukan durasi waktu untuk melakukan detoks media sosial, misalnya 1-2 bulan. Selama itu, pengguna berkomitmen tidak membuka medsos sama sekali.
- ✓ Hapus aplikasi media sosial dari ponsel atau gadget selama melakukan detoks sosmed. Sehingga tidak tergoda untuk membukanya.
- ✓ Lakukan berbagai kegiatan positif untuk mengisi waktu tanpa media sosial, seperti berolahraga, berlibur, meditasi, atau mencoba hobi baru.
- ✓ Tulis pengalaman dan perubahan apa yang dirasakan selama melakukan detoks media sosial. Ini bisa menjadi catatan perubahan apa saja yang terjadi.
- ✓ Kendati memang tidak mudah untuk melakukan detoks media sosial, usahakanlah untuk tetap konsisten dalam melakukannya.
- ✓ Apabila merasa kesulitan untuk melakukan detoks sosmed dan penggunaan media sosial menimbulkan dampak negatif pada kondisi psikis, jangan ragu berkonsultasi dengan psikolog.

Bentuk Detoksifikasi

*High
Viewer*

*Moderate
Viewer*

*Light
Viewer*

JAN
2023

ESSENTIAL DIGITAL HEADLINES

OVERVIEW OF THE ADOPTION AND USE OF CONNECTED DEVICES AND SERVICES

NOTE: PLEASE READ THE IMPORTANT NOTES ON COMPARING DATA AT THE START OF THIS REPORT BEFORE COMPARING DATA ON THIS CHART WITH PREVIOUS REPORTS.



INDONESIA

TOTAL
POPULATION



276.4
MILLION

URBANISATION

58.2%

CELLULAR MOBILE
CONNECTIONS



353.8
MILLION

vs. POPULATION

128.0%

INTERNET
USERS



212.9
MILLION

vs. POPULATION

77.0%

ACTIVE SOCIAL
MEDIA USERS



167.0
MILLION

vs. POPULATION

60.4%

17

SOURCES: UNITED NATIONS, GOVERNMENT BOOKS, DATA INTELLIGENCE, ITU, WORLD BANK, EUROSTAT, CHINA, ARAB BANK & KUALA, CIA WORLD FACTBOOK, COMPANY ADVERTISING RESOURCES AND FINANCIAL REPORTS, OCEAN, RESEARCH CENTER, RESEARCH ANALYSIS. **ADVISORY:** SOCIAL MEDIA USERS MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS. **COMPARABILITY:** SIGNIFICANT REVISIONS TO SOURCE DATA, INCLUDING COMPREHENSIVE REVISIONS TO POPULATION DATA, FIGURES ARE NOT COMPARABLE WITH PREVIOUS REPORTS. ALL FIGURES USE THE LATEST AVAILABLE DATA, BUT SOME SOURCE DATA MAY NOT HAVE BEEN UPDATED IN THE PAST YEAR. SEE NOTES ON DATA FOR FULL DETAILS.

we
are
social

Meltwater

JAN
2023

DAILY TIME SPENT WITH MEDIA

THE AVERAGE AMOUNT OF TIME EACH DAY THAT INTERNET USERS AGED 16 TO 64 SPEND WITH DIFFERENT KINDS OF MEDIA AND DEVICES



TIME SPENT USING
THE INTERNET



7H 42M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
-10.6% (-55 MINS)

TIME SPENT WATCHING TELEVISION
(BROADCAST AND STREAMING)



2H 53M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
+1.8% (+3 MINS)

TIME SPENT USING
SOCIAL MEDIA



3H 18M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
+0.5% (+1 MIN)

TIME SPENT READING PRESS MEDIA
(ONLINE AND PHYSICAL PRINT)



1H 34M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
-11.3% (-12 MINS)

TIME SPENT LISTENING TO
MUSIC STREAMING SERVICES



1H 37M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
-3.0% (-3 MINS)

TIME SPENT LISTENING
TO BROADCAST RADIO



0H 32M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
-13.5% (-5 MINS)

TIME SPENT LISTENING
TO PODCASTS



0H 56M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
+1.8% (+1 MIN)

TIME SPENT USING
A GAMES CONSOLE



1H 15M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
-5.1% (-4 MINS)

JAN
2023

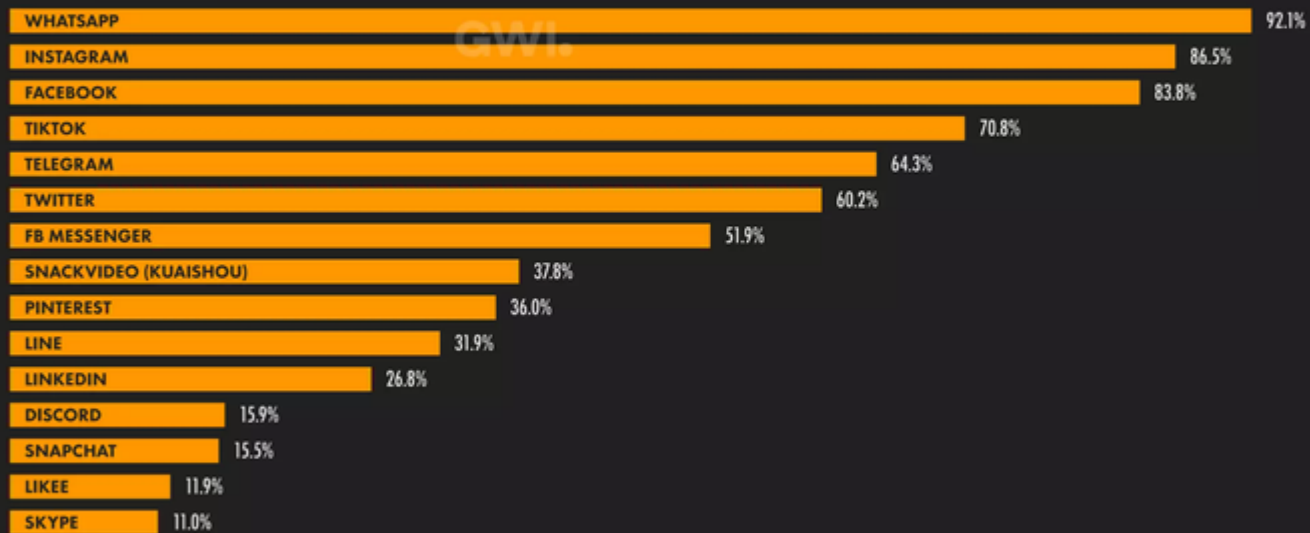
MOST USED SOCIAL MEDIA PLATFORMS

PERCENTAGE OF INTERNET USERS AGED 16 TO 64 WHO USE EACH PLATFORM EACH MONTH

NOTE: YOUTUBE IS NOT OFFERED AS AN ANSWER OPTION FOR THIS QUESTION IN QW'S SURVEY, SO IT WILL NOT APPEAR IN THIS RANKING



INDONESIA



56

SOURCE: QW (Q3 2022). FIGURES REPRESENT THE FINDINGS OF A BROAD GLOBAL SURVEY OF INTERNET USERS AGED 16 TO 64. SEE [QW.COM](https://www.qw.com) FOR FULL DETAILS. NOTE: YOUTUBE IS NOT OFFERED AS AN ANSWER OPTION FOR THIS QUESTION IN QW'S SURVEY. COMPARABILITY: A VERSION OF THIS CHART THAT APPEARED IN OUR PREVIOUS REPORTS WAS BASED ON A PREVIOUS QUESTION IN QW'S SURVEY THAT INCLUDED YOUTUBE AS AN ANSWER OPTION. QW'S CURRENT SURVEY REQUIRES A REVISED VERSION OF THIS QUESTION THAT DOES NOT INCLUDE YOUTUBE AS AN ANSWER OPTION, WHILE OTHER CHANGES TO THE QUESTION'S WORDING MAY MEAN THAT THE VALUES AND RANK ORDER SHOWN HERE ARE NOT DIRECTLY COMPARABLE WITH THOSE SHOWN ON A SIMILAR CHART IN PREVIOUS REPORTS.

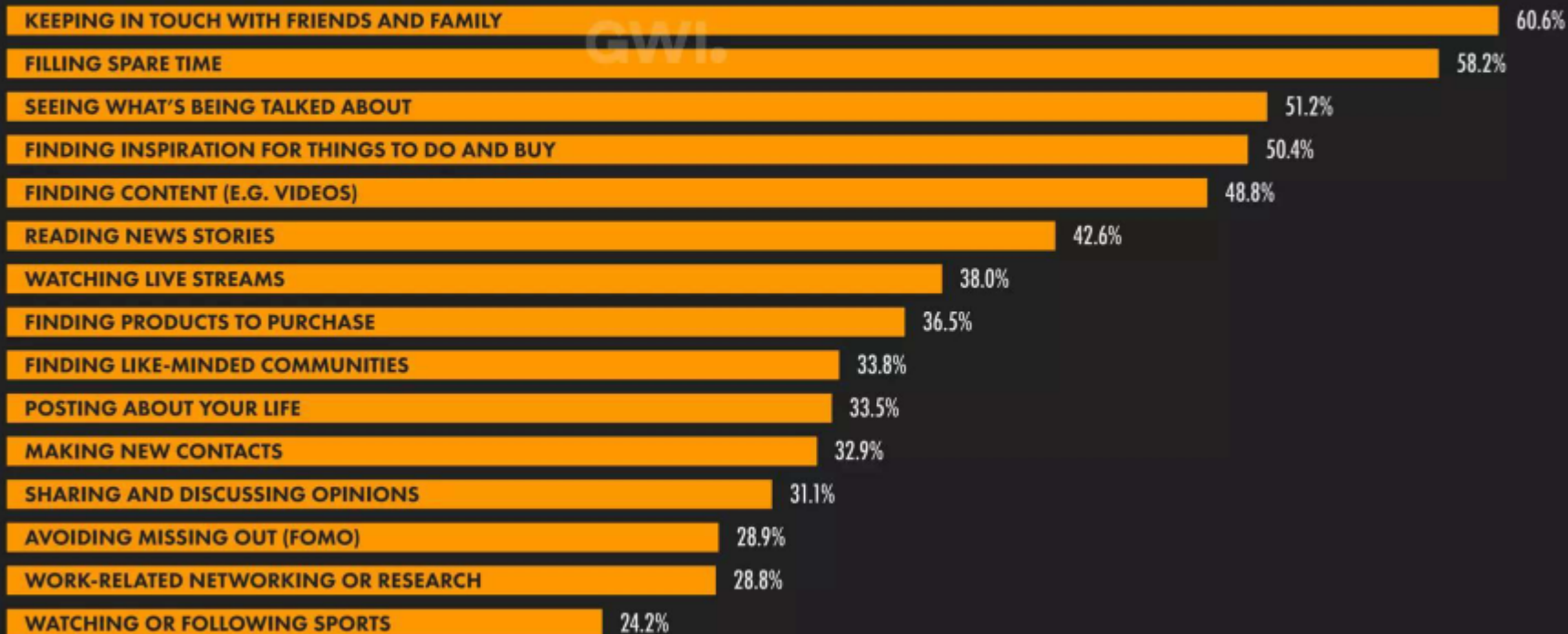
we
are
social

Meltwater

JAN
2023

MAIN REASONS FOR USING SOCIAL MEDIA

PRIMARY REASONS WHY SOCIAL MEDIA USERS AGED 16 TO 64 USE SOCIAL MEDIA PLATFORMS



MEDIA CONSUMPTION

IN THE AGE OF COVID-19

MEDIA CONSUMPTION IN THE AGE OF COVID-19

Due to the frenzy of pandemic-induced quarantines, media consumption has seen a massive increase. But what exactly are people doing, and how are they staying informed?

GLOBAL WEB INDEX

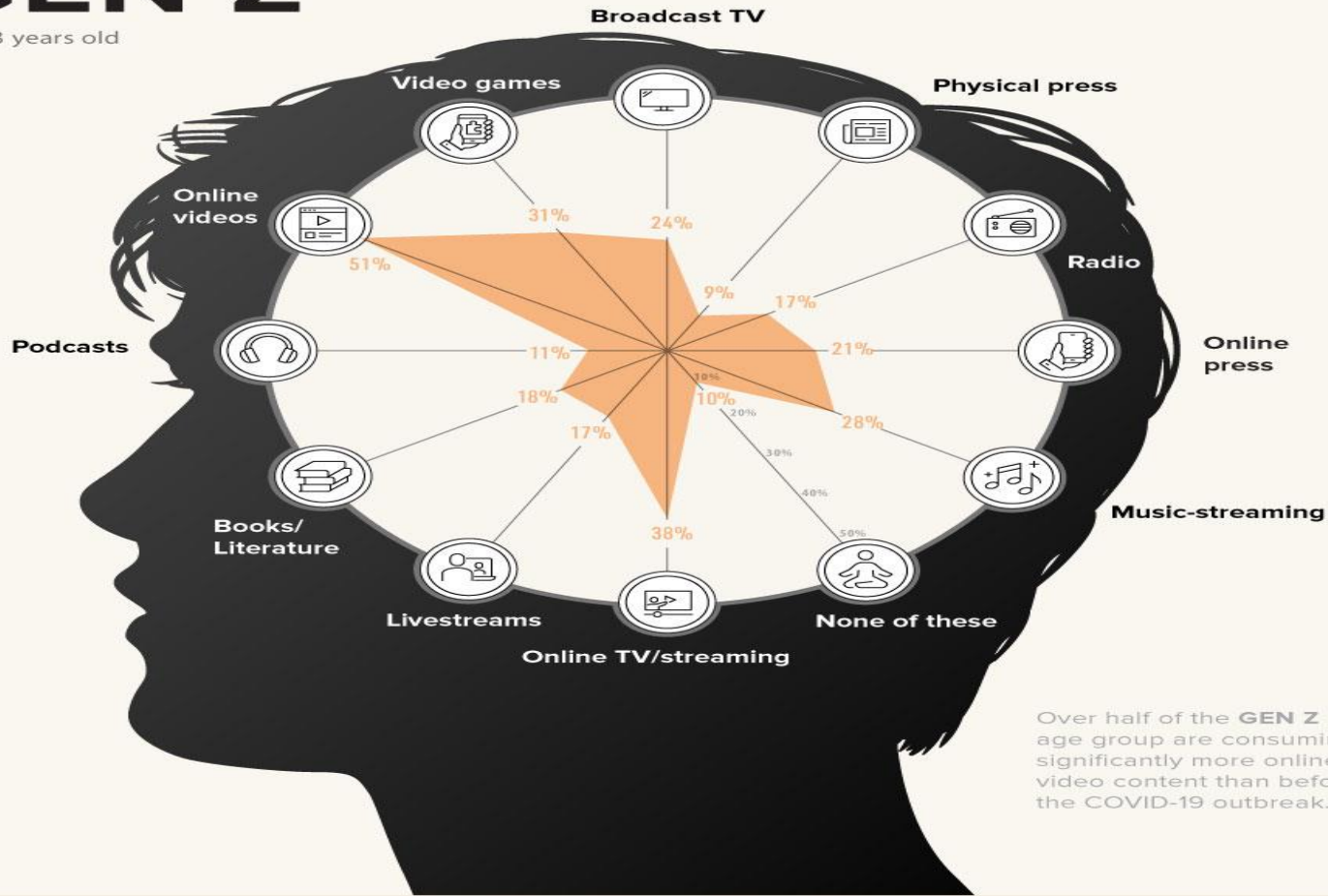
surveyed almost 4,000 internet users between the ages of 16-64 across the U.S. and the UK to find out how the COVID-19 outbreak has changed their media consumption.

MEDIA CONSUMPTION GEN Z

16-23 years old

% WHO SAY THEY HAVE STARTED CONSUMING OR ARE CONSUMING MORE OF THE FOLLOWING SINCE THE OUTBREAK

● Gen Z



Over half of the **GEN Z** age group are consuming significantly more online video content than before the COVID-19 outbreak.

HASIL SENSUS PENDUDUK 2020

Berita Resmi Statistik No. 07/01/Th. XXIV, 21 Januari 2021

Jumlah Penduduk Indonesia
Hasil SP2020
(September 2020)

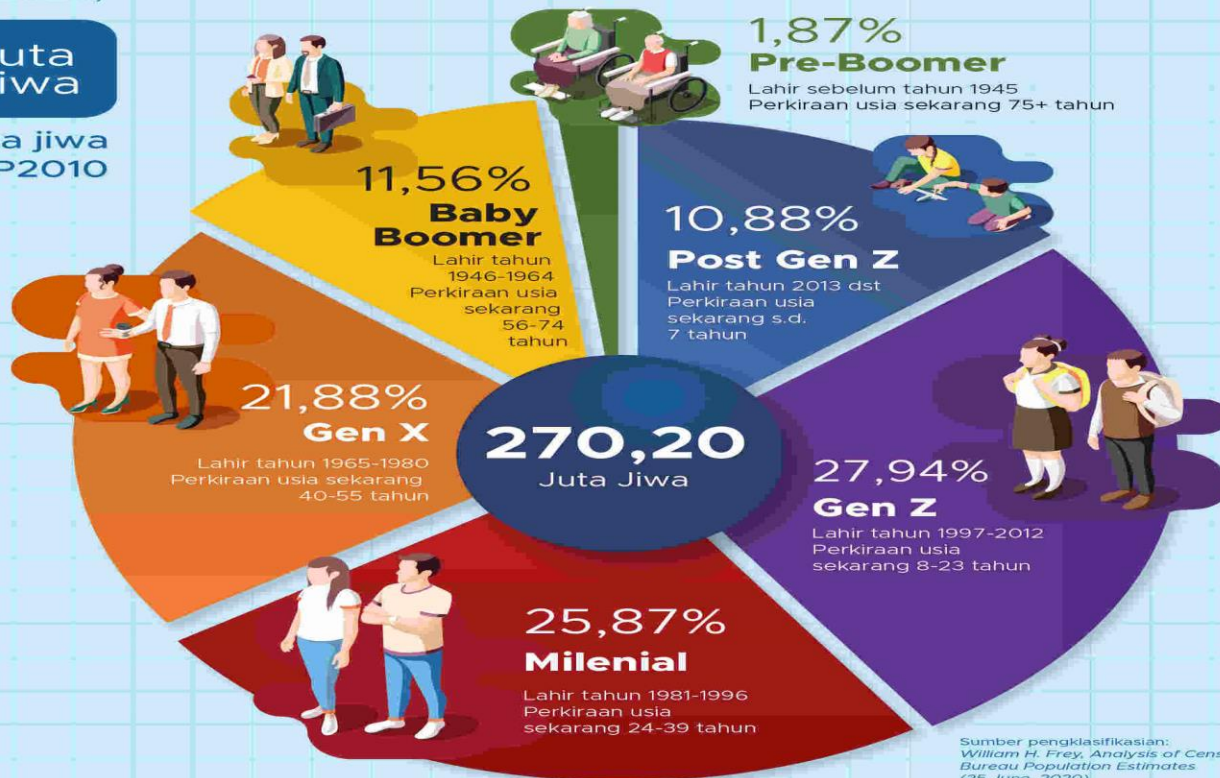
270,20 Juta Jiwa

Bertambah 32,56 juta jiwa
dibandingkan SP2010



Sensus
Penduduk
2020

Komposisi Penduduk Indonesia



Sumber pengklasifikasian:
William H. Frey, Analysis of Census
Bureau Population Estimates
(25 June, 2020).

Laju Pertumbuhan Penduduk
per Tahun, 2010-2020

1,25%

Melambat dibandingkan
periode 2000-2010
yang sebesar **1,49%**

Penduduk Usia Produktif
(15-64) Tahun

70,72%

Indonesia masih dalam
masa bonus demografi

Persentase
Penduduk Lansia

9,78%

Naik dibandingkan tahun 2010
yang sebesar **7,59%**



Rasio jenis Kelamin

102

Terdapat 102 penduduk laki-laki
untuk setiap 100
penduduk perempuan

Sebaran
Penduduk
Indonesia
Menurut
Wilayah

Penduduk Indonesia
Masih Terkonsentrasi
di Pulau Jawa

Dengan Luas Sebesar **7%** dari
Wilayah Indonesia, Pulau Jawa dihuni
Sebanyak **151,59** Juta Jiwa atau **56,10 %**
Penduduk Indonesia



BADAN PUSAT STATISTIK
<https://www.bps.go.id>

Alone Together



Apa yang membuat

seseorang curhat di medsos?



1

Alasan utama seseorang untuk curhat di medsos adalah untuk mendapatkan perhatian dari *followersnya*. Hal ini dapat terjadi karena orang tersebut tidak mendapatkan perhatian dari orang-orang yang ia harapkan dapat memberikannya perhatian. Misalnya seseorang yang sedang memiliki konflik dan berharap mendapatkan perhatian dan pengertian dari orang-orang di sekitarnya, namun orang di sekitarnya sibuk atau memiliki aktivitas lain sehingga tidak dapat memberikannya perhatian.

Apa yang membuat

seseorang curhat di medsos?



2

Alasan lainnya adalah untuk mendapatkan validasi emosi dari orang-orang. Seseorang yang sedang sedih, senang, marah, dll umumnya membutuhkan validasi emosi dari orang-orang di sekitarnya. Untuk sebagian orang, validasi emosi ini dapat ia peroleh dengan curhat di medsos. Dengan curhat di medsos ia bisa mendapatkan simpati, nasihat, penguatan, dll dari *followersnya*

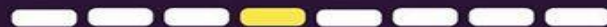


Gimana jika berlebihan?



Membuka privasi diri

Curhat di medsos secara konsisten dapat berdampak negatif salah satunya adalah terbukanya privasi diri kamu kepada khalayak banyak. Selain itu, curhat di medsos bisa-bisa bikin konflik atau masalah yang kamu alami semakin parah karena konflik yang semakin memanas dengan orang atau sumber konflik kamu.





EFEK BURUK MEDSOS BAGI KESEHATAN MENTAL

tirto.id



Merasa tak aman & tak percaya diri

Muncul sikap membanding-bandingkan isi postingan dengan kondisi diri sendiri. Ketidakpercayaan diri bisa menyebabkan sikap agresif.



Kecemasan sosial.

Pecandu media sosial rata-rata kesulitan berinteraksi dengan baik di dunia nyata.



Mudah lelah dan stress

Banjir informasi & multitasking membuat otak cepat lelah.



Tekanan emosi tersembunyi.

Melarikan diri dari dunia nyata ke dunia maya membuat orang terbiasa hidup dalam penyangkalan & tekanan emosi.



Tekanan sosial dari lingkaran teman dekat
Jika tak "up to date" muncul kegelisahan & kekhawatiran berlebihan.

tirto.id

Sumber: National Center for Biotechnology Information (NCBI) AS & socialnomic Infografik: Sabit

Positif Negatif Media Sosial di Era Digital

Kehadiran media sosial di satu sisi memberikan dampak positif, dan di sisi lain memberikan dampak negatif

POSITIF

Mengakses dan membagikan informasi secara cepat dan mudah

Berkembangnya marketplace

Berkembangnya economic sharing resources

Semakin masifnya start-up bisnis

E-commerce, toko online, ojek online, rental mobil rumahan, dan sejenisnya

NEGATIF

Munculnya informasi hoax

Munculnya informasi keliru (falsenews)

Munculnya informasi palsu (fake news)

NETIJEN





6 Signs You Need To Do A:

DIGITAL DETOX.

01



You Won't Leave Your House Without Your Phone

02



You Feel Compelled To Check Your Phone Constantly (For No Particular Reason)

03



You Eat With Your Phone on The Table

04



You Feel Anxious or Depressed After Using Social Media

05



You Obsess Over Sending or Recieving a Text or Posting a Comment

06



You Often Feel Afraid of Missing Out



www.HealthyHildegard.com

Holistic Health & Wellness Inspired by
Hildegard of Bingen

What Are the Benefits of a Digital Detox?



Reduces stress



Reduces FOMO



Improves sleep habits



**Helps maintain
work-life balance**



**Allows for a more
positive life perspective**

<https://forms.gle/x2kCfxyBxaq2pJgt9>