

## ABSTRAK

Fenomena meningkatnya praktik deaktivasi akun Instagram pada mahasiswa Generasi Z menunjukkan adanya perubahan dalam cara mereka berhubungan dengan ruang digital yang melekat pada kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana mahasiswa Generasi Z di Yogyakarta memaknai pengalaman deaktivasi akun Instagram. Penelitian menggunakan jenis kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui wawancara mendalam terhadap tujuh informan yang pernah melakukan deaktivasi akun. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman sebagaimana dipahami oleh informan dalam dunia kehidupannya masing-masing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram, paparan informasi yang berulang, serta dorongan untuk menampilkan diri dapat menimbulkan kejenuhan dan kelelahan digital bagi informan. Dalam situasi tersebut, deaktivasi dipilih sebagai cara untuk mengambil jarak dari keterhubungan yang dirasakan terlalu padat, sekaligus memberi ruang bagi pemulihan dan refleksi diri. Informan memaknai deaktivasi bukan sekadar tindakan teknis, tetapi sebagai jeda personal yang membantu mereka mengelola emosi dan menata ulang batas kenyamanan dalam hubungan dengan media sosial. Setelah kembali menggunakan Instagram, sebagian informan menjadi lebih selektif, lebih sadar atas alasan penggunaan, dan lebih berhati-hati dalam menampilkan diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa deaktivasi akun Instagram merupakan bentuk pengelolaan diri yang dilakukan mahasiswa Generasi Z untuk menjaga keseimbangan pengalaman digital dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Deaktivasi akun, Pengalaman digital, Fenomenologi, Instagram, Generasi Z.

## ABSTRACT

*The increasing practice of Instagram account deactivation among Generation Z students reflects a shift in how young people relate to digital spaces embedded in their everyday lives. This study aims to understand how Generation Z students in Yogyakarta interpret their experience of deactivating their Instagram accounts. The study employs a qualitative design with a phenomenological approach, using in-depth interviews with seven informants who have previously deactivated their Instagram accounts. The phenomenological approach was chosen because it allows the researcher to explore meanings as they are experienced and understood by the informants within their lifeworlds. The findings show that the intensity of Instagram use, repetitive exposure to information, and pressures to present oneself can generate feelings of fatigue and digital overwhelm. In response, informants chose deactivation as a way to create distance from continuous connectivity, allowing space for emotional recovery and personal reflection. They interpret deactivation not merely as a technical action, but as a personal pause that helps them manage emotions and reestablish boundaries of comfort in their relationship with social media. Upon returning to Instagram, several informants reported being more selective, more intentional in their use, and more cautious in presenting themselves. This study concludes that Instagram deactivation functions as a form of self-management used by Generation Z students to maintain balance in their digital experiences.*

**Keywords:** *Account Deactivation, Digital Experience, Phenomenology, Instagram, Generation Z.*