ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Praktik Media Sosial Detox di Instagram sebagai Pengelolaan Citra Diri Mahasiswa (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta) yang bertujuan untuk memahami pemaknaan subjektif mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta terhadap pengalaman menjalani media sosial detox sebagai pengelolaan citra diri. Latar belakang penelitian ini menyoroti fenomena fitur visual Instagram yang mendorong pengguna menciptakan citra diri ideal secara terus menerus, sehingga memicu krisis identitas dan kelelahan digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi sosial Alfred Schutz untuk menggali motif tindakan informan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap lima mahasiswa Tingkat akhir Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta yang melakukan detox minimal tujuh hari. Hasil penelitian mengungkapkan dua motif utama yaitu *because-of motive* yang dipicu oleh tekanan perbandingan sosial terhadap pencapaian akademik teman sebaya dan kelelahan emosional, serta *in-order-to motive* yang didorong oleh keinginan mengambil kembali kontrol diri dan menjaga privasi. Pasca detox, mahasiswa memaknai citra diri secara lebih autentik dengan memprioritaskan kenyamanan pribadi di atas validasi publik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik detox merupakan tindakan reflektif dan disiplin mental yang membantu mahasiswa membangun hubungan lebih sehat dengan dunia digital.

Kata Kunci: Media Sosial Detox, Instagram, Citra Diri, Fenomenologi

ABSTRACT

This study, titled Social Media Detox Practices on Instagram as Self-Image Management among Students: A Phenomenological Study of Students at Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta, aims to understand the subjective meanings students at Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta associate with the experience of undergoing a social media detox as a strategy for self-image management. The background of this research highlights the phenomenon of Instagram's visual features, which encourage users to constantly create an ideal self-image, thereby triggering identity crises and digital burnout. This study employs a qualitative approach using Alfred Schutz's social phenomenology to explore the informants motives for their actions. Data were obtained through in-depth interviews with five final-year students at UPN "Veteran" Yogyakarta who had performed a detox for a minimum of seven days. The findings reveal two primary motives: the because-of motive, triggered by social comparison pressure regarding peers' academic achievements and emotional exhaustion, and the in-order-to motive, driven by the desire to regain self-control and maintain privacy Post-detox, students perceive their self-image more authentically by prioritizing personal comfort over public validation. This study concludes that detox practices are a reflective act and mental discipline that help students build a healthier relationship with the digital world.

Keywords*: Social Media Detox, Instagram, Self-Image, Phenomenology*