

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 434–435. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Arikunto, Suharsimi (20134). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, hlm. 213.
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). Detox Media Digital (Sikap Milenial terhadap Detox Media Digital)”. *PROMEDIA (PUBLIC RELATION DAN MEDIA KOMUNIKASI)*, 6(2).
- Aulia, Luki. (2023, 28 September). *Gen Z Lelah, tetapi Tak Mampu Lepas dari Ponsel*. Diakses pada 30 Maret 2024, Pukul 12.24, dari <https://www.kompas.id/baca/internasional/2023/09/28/gen-z-lelah-namun-tak-mampu-lepas-dari-ponsel>
- BAB III Metodologi – KC UMN hal 40
- Backer, Elisa. 2010. “*Using Smartphone and Facebook in A Major Assessment: The Student Experience*”. E-Journal, Australia: University of Ballarat.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024, 6 Mei). *Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (persen), 2021-2023*. Diakses pada 3 Januari 2025, pukul 11.57, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Barakati, Dijey Pratiwi. (2013). *Dampak Penggunaan Smartphone Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris (Persepsi Mahasiswa)*. Manado:Universitas Sam Ratulangi.
- Bina Nusantara University. (2023, September). *Mengenal Gen Z*. Diakses pada 18 Februari 2025, pukul 21.45 dari <https://parent.binus.ac.id/2023/09/mengenal-gen-z/>

- Binus University. (2019, 26 Agustus). *Apa itu Handphone?*. Diakses pada 25 Mei 2024, pukul 21.57, dari <https://student-activity.binus.ac.id/himti/2019/08/26/apa-itu-handphone/>
- Blumer, J. G. (1985). *The social character of media gratification*. In K.E. Rosegren, L.A. Wenner, & P. Palmgreen (Eds.), *Media gratification research: Current perspectives*, Sage Publications, p. 41-59.
- Blumler, J. G., & Katz, E. (1974). *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research*. Beverly Hills, Sage Publications.
- CSDU FEB UGM. (2024, November 29). *Digital Detox: Tren Mengurangi Ketergantungan pada Teknologi untuk Kesehatan Mental*. <https://karir.feb.ugm.ac.id/2024/11/29/digital-detox-tren-mengurangi-ketergantungan-pada-teknologi-untuk-kesehatan-mental/>
- Darya. (2017, March 11). *Uji Normalitas untuk Analisis Regresi Linear*. <https://www.olahdataskripsi.com/2017/03/uji-normalitas-untuk-analisis-regresi.html>, diakses pada 24 Maret 2025, pukul 20.42
- Databoks. (2024, 22 Januari). *Durasi Penggunaan Ponsel di Indonesia Cenderung Meningkat Semenjak Pandemi*. Diakses pada 30 Maret 2024, pukul 12.43, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/22/durasi-penggunaan-ponsel-di-indonesia-cenderung-meningkat-semenjak-pandemi>
- Deloitte. (2022). *2022 Gen Z and Millennial Survey*. <https://www2.deloitte.com/global/en/pages/about-deloitte/articles/genzmillennialsurvey.html>, diakses pada 25 Maret 2025, pukul 16.57
- Dobos, J., & Dimmick, J. (1988). *Factor Analysis and Gratification Constructs*. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 32(2), 335-350.
- Freska, Ns. Windy. & Yeni, Fitra. (2023). *Detoks Digital Remaja*. Bantul:CV. Mitra Edukasi Negeri. Hal 3-7
- Ghita, C., & Beshara, R. (2015). *Fear and Anxiety in the 21st Century: The European Context and Beyond*. BRILL. <https://doi.org/10.1163/9781848883468>

- Goleman et al., 2019. (2019). *Analisis Butir Soal*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), pp. 1689-1699.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 1(76), 14–16. <https://doi.org/10.53841/bpscpf.1995.1.76.14>
- Harsono, L., & Winduwati, S. (2020). Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna. *Koneksi*, 4(1). <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6617>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). *Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran & Instrumen Penelitian Kuantitatif* (M. Pradana, Ed.). Eureka Media Aksara. Hal 41-44. 102-103.
- Katz, E., Blumler, J. G, & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual, in J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The Uses of Mass Communication: Current perspectives on gratifications research*. Beverly Hills, Sage Publications, (p. 20)
- Kriyantono, Rachmat. (2006). *Teknik Praktis Riset Komunikasi Kuantitatif dan Kualitatif*. Edisi Kedua, Jakarta:Prenadamedia Group. Hal 243-245, 369
- Lepik, K., & Murumaa-Mengel, M. (2019). *Students on a Social Media ‘Detox’: Disrupting the Everyday Practices of Social Media Use* (pp. 60–69). https://doi.org/10.1007/978-3-030-13472-3_6
- Lin, C. A. (1999, Januari). *Uses and gratifications*. ResearchGate. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/325673264_Uses_and_GratificationsAudience_uses_and_gratifications_for_mass_media_A_theoretical_perspective
- Marx, J., Mirbabaie, M., & Turel, O. (2025). Digital detox: A theoretical framework and future research directions for Information Systems. *Information & Management*, 62(1), 5–8. <https://doi.org/10.1016/j.im.2024.104068>
- Miranda, Rahayu S. (2018). *Pemanfaatan Smartphone dalam Meningkatkan Kinerja Jurnalis Kampus (Studi Pada Unit Kegiatan Pers Mahasiswa Sumperpost)*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry. Hal 2
- Munatirah, H., & Anisah, N. (2019). *Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Phubbing (Studi Penelitian Pada Masyarakat Kota*

- Banda Aceh Yang Mengunjungi Warung Kopi Di Kecamatan Lueng Bata*).
Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah, 3(1), hlm. 9.
- Ofcom. (2016). *The Communication Market*. hal 40,42
- Oetomo, B. S. D., Wibowo, E., Hartono, E., & Prakoso, S. (2007). *Pengantar Teknologi Informasi Internet, Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Andi, hal 25.
- Pasaribu, Merdhy. Beritasatu. (2019, 16 Desember). *App Annie: 98% Generasi Z Sudah Memiliki Ponsel Sejak Usia 10 Tahun*. Diakses pada 30 Maret 2024, pukul 13.18, dari <https://www.beritasatu.com/news/590960/app-annie-98-generasi-z-sudah-memiliki-ponsel-sejak-usia-10-tahun>
- Pinasti, Dian A., & Kustanti, Erin R. (2017). *Hubungan Antara Empati dengan Adiksi Smartphone pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Ilmu Sains dan Matematika Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati, vol 7. 183
- Putri, V. K. M. (2023, January 16). *Teori Uses and Gratification: Pengertian dan Contohnya* Artikel ini telah tayang di Kompas.com dengan judul “Teori Uses and Gratification: Pengertian dan Contohnya”, diakses pada 5 Desember 2024, pukul 20.39. <https://www.kompas.com/skola/read/2023/01/16/100000669/teori-uses-and-gratification--pengertian-dan-contohnya>.
- Rahayu, A. (n.d.). *Skala Pengukuran Data*. <https://binus.ac.id/malang/2021/11/skala-pengukuran-data/>. Daikses pada 3 Mei 2025, pukul 09.44.
- Rahma, K., Indallaila, Fatimah, E., Mubarak, S., & Cinta, N. (2024). Analisis Pengguna Ponsel Terhadap Perilaku Generasi Z dalam Kehidupan Sehari-hari. *Karimah Tauhid*, 3(2). <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i2.11858>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati, Ed.; 1st ed.). Penerbit KBM Indonesia, hlm. 66, 69
- Sampoerna University. (2024, February 2). *Ruang Lingkup Penelitian: Pengertian, Cara Menentukan, dan Contoh*.

<https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/news/ruang-lingkup-penelitian-pengertian-cara-menentukan-dan-contoh>. Diakses pada 1 Mei 2025, pukul 15.49.

Santoso, L. V. (2018). *Analisis Pengaruh Price, Overall Satisfaction, dan Trust terhadap Intention To Return Pada Online Store Lazada*. 6.

Sari, Ambar M., & Astuti, Kamsih. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Jurnal Syntax Idea*, 2(6).

Sari, M. N. (2022). *Hubungan Kecanduan Telepon Pintar Dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing Pada Dewasa Awal*. Hal 51

Serrano-Puche, J. (2017). “Developing Healthy Habits in Media Consumption: A Proposal for Dealing with Information Overload. In R. Marques & J. Batista (Eds.), IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-2061-0.ch009>

SPSS Indonesia. *Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS*. Diakses pada 12 Juni 2025, pukul 11.44 WIB, dari <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html>

Sugiyono. (2013). Populasi dan Sampel. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, (hlm. 81; 147-158; 218-219).

Sugiyono, (2020) “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*”, Bandung: Alfabet. (hlm. 363)

Suhardi, M. (2023). *Buku Ajar Dasar Metodologi Penelitian*. NTB: Pusat Perkembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia, hlm. 76

Sukardi. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT Bumi Aksara. Hal 77

Supriatno, Djoko., & Romadhon, Imam. (2017). *Pengaruh Media Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Pelajar*. *Paradigma Madani*, 4(2), hal 66.

Syvertsen, T. & Enli, G. (2019). *Detoksifikasi Digital: Resistensi Media dan Janji Keaslian*. *Jurnal Internasional Penelitian Teknologi Media Baru*, hal 6-11

- Tim Medis Siloam Hospitals. (2024, 28 Februari). *ADHD – Definisi, Penyebab, Gejala dan Langkah Penanganannya*. Diakses pada 30 Maret 2024, pukul 12.19, dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-adhd>
- Umar, Husein. 2002. *Metode Riset Bisnis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. hlm 100
- UNTAG. “*Mengenal Gaya Komunikasi Gen Z*”, Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945, Diakses 18 Februari 2025, pukul 20.39. <https://untag-sby.ac.id/web/beritadetail/peran-gen-z-mahasiswa-ilmu-komunikasi-untag-surabaya-dalam-membangun-negeri.html>
- Wahyudi, M. F. (2022). *Pengaruh Adiksi Smartphone Terhadap Perilaku Phubbing Karang Taruna Desa Sukorejo Kecamatan Bangorejo*.
- Wahyuni, A. I., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan Fomo (*Fear Of Missing Out*). *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 9(3). <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>
- Wardhana, A. M. (2024, July 8). *Inilah Pengertian Handphone Menurut Para Ahli*. Pulpen: Media Masa Kini, <https://www.pulpen.net/2023/06/inilah-pengertian-handphone-menurut.html>. Diakses pada 25 Mei 2024, pada pukul 22.09
- We Are Social, & Hootsuite. (2023, February 9). *Digital 2023: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>. Diakses pada 25 Maret 2025, pukul 16.22
- Whelan, E. (2020). *Does a social media abstinence really reduce stress? A research-in-progress study using salivary biomarkers*. In *Information Systems and Neuroscience: NeuroIS Retreat 2019* (pp. 13-18). Springer International Publishing.