

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Digital Detox* Terhadap Kepuasan Penggunaan *Smartphone* Generasi Z (Studi Kuantitatif Mahasiswa Prodi KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Angkatan 2021)” ini ditulis oleh Shity Astriani Puji Lestari, NIM. 126304212082. Dengan pembimbing Ulfi Nurfaiza, S.I.Kom., M.Sos.

Kata Kunci: *Digital Detox*, Kepuasan Penggunaan Ponsel, Generasi Z, *Uses and Gratifications*.

Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh digital detox terhadap kepuasan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Angkatan 2021. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif, penelitian ini melibatkan 70 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dan uji hipotesis menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dan usia rata-rata responden adalah 22 tahun, dengan durasi penggunaan *smartphone* yang sangat tinggi, dan preferensi kuat terhadap media sosial seperti Tiktok, Instagram dan WhatsApp. Meskipun demikian, uji hipotesis menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara digital detox dan kepuasan penggunaan *smartphone* yang ditunjukkan dengan $R=0.049$; $p>0.05$. Berdasarkan teori *Uses and Gratifications*, temuan ini mengindikasikan bahwa kepuasan Generasi Z terhadap *smartphone* sangat tinggi karena terintegrasi penuh dalam kehidupan mereka, sehingga upaya pembatasan tidak secara substansial mengubah tingkat kepuasan tersebut.

ABSTRACT

The thesis entitled “The Influence of Digital Detox on Smartphone Usage Satisfaction among Generation Z (A Quantitative Study on Students of the Islamic Communication and Broadcasting Program at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Class of 2021)” was written by Shity Astriani Puji Lestari, NIM. 126304212082, under the supervision of Ulfi Nurfaiza, S.I.Kom., M.Sos.

Keywords: *Digital Detox, Smartphone Usage Satisfaction, Generation Z, Uses and Gratifications.*

This research aims to analyze the influence of digital detox on smartphone usage satisfaction among Generation Z students of the Islamic Communication and Broadcasting Study Program, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, batch 2021. Employing an associative quantitative approach, this study involved 70 respondents. Data were collected through questionnaires and analyzed using simple linear regression and t-test hypothesis testing.

The findings indicate that the majority of respondents are female with an average age of 22 years, exhibiting very high smartphone usage duration and a strong preference for social media platforms like TikTok, Instagram, and WhatsApp. Nevertheless, the hypothesis test showed no significant influence between digital detox and smartphone usage satisfaction, as indicated by $R=0.049$; $p>0.05$. Based on the Uses and Gratifications theory, this finding suggests that Generation Z's satisfaction with smartphones is very high due to their full integration into daily life, thus efforts to limit usage do not substantially alter their level of satisfaction.

ملخص

مستخلص البحث بعنوان "تأثير التخلص من السموم الرقمية على رضا استخدام الهواتف الذكية لدى الجيل Z (دراسة كمية على طلاب قسم الاتصال والإذاعة الإسلامية بجامعة سيد علي رحمة الله تولونجافونج دفعة 2021)" كتبه شيتي أسترياني بوجي ليستاري، رقم الطالب: 126304212082. بإشراف: أولفي نورفايزة، ماجستير.

الكلمات المفتاحية: التخلص من السموم الرقمية، الرضا عن استخدام الهاتف المحمول، الجيل Z، الاستخدامات والإشباع.

يهدف هذا البحث إلى تحليل تأثير التخلص من السموم الرقمية على الرضا عن استخدام الهواتف الذكية لدى طلاب الجيل Z في قسم الاتصال والإذاعة الإسلامية بجامعة سيد علي رحمة الله تولونجافونج دفعة 2021. باستخدام المنهج الكمي الترابطي، شمل البحث 70 مستجيبًا. تم جمع البيانات من خلال الاستبيانات وتحليلها باستخدام الانحدار الخطي البسيط واختبار الفرضيات باستخدام اختبار ت.

أظهرت نتائج البحث أن غالبية المستجيبين من الإناث وأن متوسط عمر المستجيبين 22 عامًا، مع مدة استخدام عالية جدًا للهواتف الذكية، وتفضيل قوي لوسائل التواصل الاجتماعي مثل تيك توك، وإنستغرام، وواتساب. ومع ذلك، أظهر اختبار الفرضيات عدم وجود تأثير كبير بين التخلص من السموم الرقمية والرضا عن استخدام الهواتف الذكية، حيث كانت قيمة $R=0.049$ و $p<0.05$. بناءً على نظرية الاستخدامات والإشباع، تشير هذه النتائج إلى أن رضا الجيل Z عن الهواتف الذكية مرتفع جدًا لأنها متكاملة تمامًا في حياتهم، وبالتالي فإن جهود التقيد لا تغير بشكل جوهري مستوى الرضا هذا.