

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
ملخص	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian	6
1. Identifikasi Masalah	6
2. Batasan Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Ruang Lingkup Penelitian	8
G. Penegasan Variabel	9
1. Aspek <i>Digital Detox</i>	9
2. Penggunaan <i>Smartphone</i>	11
H. Sistematika Penulisan	17

BAB II LANDASAN TEORI	19
A. Kajian Teori	19
1. Teori <i>Uses and Gratification</i>	19
2. Teori <i>Digital Detox</i>	26
3. Generasi Z	32
B. Literature Review	35
C. Kerangka Teori.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
B. Lokasi Penelitian.....	42
C. Variabel Pengukuran.....	42
1. Definisi Operasional.....	42
2. Indikator Penelitian	50
3. Skala Pengukuran.....	53
D. Populasi dan Sampel Penelitian	55
1. Populasi Penelitian.....	55
2. Sampel Penelitian.....	56
E. Instrumen Penelitian.....	58
1. Validitas Instrumen	58
2. Reliabilitas Instrumen	60
F. Teknik Pengumpulan Data.....	62
G. Analisis Data	63
H. Tahapan Penelitian.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	67
A. Gambaran Umum Responden	67
1. Karakteristik Responden	67
2. Perangkat yang Digunakan	68
3. Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	70
4. Aplikasi yang Paling Sering Digunakan	71
5. Pengaksesan Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin.....	72

6. Pengaksesan Game Online Berdasarkan Jenis Kelamin	73
B. Analisis Deskriptif	74
C. Hasil Analisis Instrumen	75
1. Uji Validitas	75
2. Hasil Uji Reliabilitas	76
D. Hasil Asumsi Klasik.....	76
1. Uji Normalitas Residual.....	76
2. Uji Linearitas dan Homoskedastisitas	80
E. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	81
F. Hasil Uji Hipotesis	83
BAB V PEMBAHASAN	87
BAB VI PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN.....	106

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabulasi Definisi Operasional.....	47
Tabel 2. Indikator Penelitian Variabel <i>Digital Detox</i>	50
Tabel 3. Indikator Penelitian Variabel Kepuasan Penggunaan <i>Smartphone</i>	52
Tabel 4. Data Populasi Mahasiswa KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Angkatan 2021	56
Tabel 5. Tingkat Keandalan <i>Cronbach's Alpha</i>	61
Tabel 6. Skor Jawaban Kuesioner Berdasarkan Skala Likert	63
Tabel 7. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	68
Tabel 9. Frekuensi Variasi Kepemilikan <i>Device</i>	69
Tabel 10. Tabel Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> Mahasiswa	70
Tabel 11. Frekuensi Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin.....	72
Tabel 12. Frekuensi Penggunaan Game Online Berdasarkan Jenis Kelamin	73
Tabel 13. Analisa Statistik Deskriptif	74
Tabel 14. Hasil Uji Validitas.....	75
Tabel 15. Uji Reliabilitas	76
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov menggunakan SPSS 27.0.	80
Tabel 17. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	82
Tabel 18. Hasil T Hitung.....	84
Tabel 19. <i>Degrees of Freedom</i>	85
Tabel 20. Titik Persentase Distribusi t	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Paradigma Teori <i>Uses and Gratification</i>	21
Gambar 2. Kerangka Teoritis Strategi Detoksifikasi Digital	27
Gambar 3. Kerangka Teori Penelitian	41
Gambar 4. Diagram Variasi Perangkat	69
Gambar 5. Dominasi Aplikasi Digital yang Diakses Generasi Z (Mahasiswa KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Angkatan 2021).....	71
Gambar 6. Histogram Uji Normalitas menggunakan SPSS 27.0.....	77
Gambar 7. Hasil Uji Normalitas P-P Plot menggunakan SPSS 27.0.....	78
Gambar 8. Hasil Uji Linearitas <i>Scatter Plot</i> dengan menggunakan SPSS 27.0	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas Variabel menggunakan SPSS versi 27.0	107
Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas menggunakan SPSS versi 27.0	109
Lampiran 3. <i>Residuals Statistics</i>	111
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi	112
Lampiran 5. Biodata Penulis	113