



Bagaimana Aku Jika Tak Ada Gadget: Efektifitas Digital Detox terhadap Happiness

Kharisma Safitri ^{1*}, Muhammad Fajar Yuwanda ², Nuzul Khaira ³

¹⁻³ Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email : kharismasafitri53@gmail.com *

Abstract, *This study aims to examine the effectiveness of digital detox in improving happiness among Generation Z students. An quasi experimental with pretest-posttest control group design. Subjects were psychology students from Padang State University, class of 2021. The results showed that the average gain scores for the experimental (27.6%) and control (7.1%) groups were below the effectiveness threshold (<40%) as defined by Hake (1999), indicating that digital detox was ineffective in enhancing happiness.*

Keywords: *Digital detox, generasi z, happiness*

Abstrak, Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas digital detox dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa Generasi Z. Latar belakang penelitian ini didasari oleh tingginya ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian menggunakan eksperimen kuasi dengan pretest-posttest control group design. Subjek penelitian adalah mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata gain score kelompok eksperimen (27,6%) dan kontrol (7,1%) berada di bawah ambang efektivitas (<40%), menunjukkan bahwa digital detox tidak efektif dalam meningkatkan kebahagiaan.

Kata kunci: *Digital detox, generasi z, happiness*

1. PENDAHULUAN

Happiness atau kebahagiaan merupakan kondisi psikologis positif yang diyakini sebagai fondasi dalam kehidupan yang bermakna. Extremera, & Fernandez-Berrocal (2014) menyampaikan bahwa *happiness* diyakini banyak orang sebagai pondasi dasar dalam *meaningful life*. Seligman (2002) dan Huang (2008) menyebutkan bahwa terdapat tiga teori tradisional dan satu teori moderen yang berkaitan dengan happiness yaitu *hedonism*, *desire*, *objective list* dan *authentic theory*. *Hedonism theory* adalah teori yang menyatakan bahwa *happiness* berkaitan dengan usaha untuk meningkatkan kesenangan dan menurunkan rasa sakit. Pada masa sekarang ini mahasiswa menjadi generasi yang ketergantungan terhadap media sosial dan *gadget*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo, Mafruhah, & Haslinda (2022) ditemukan bahwa salah satu alasan mengapa mahasiswa ketergantungan terhadap media sosial, karena dinamika perkembangan dan kebebasan yang dimiliki. Rasa tanggung jawab yang minim pada mahasiswa terhadap masyarakat dan keluarga di lingkungan sekitar mereka menyebabkan mahasiswa bersikap individualis dengan mengejar *happiness* pribadi mereka.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Halimah (2020) ditemukan dampak positif dari mengurangi penggunaan media sosial, seperti mempermudah interaksi dengan orang lain, sebagai sarana untuk mengisi pendidikan, hiburan dan rekreasi. Dari dampak positif mengurangi media sosial tersebut tentu juga akan mempengaruhi tingkat produktivitas mahasiswa. Dampak negative yang ditimbulkan dari adiksi media sosial berakibat pada penurunan prestasi akademik, relasi sosial dengan teman sebaya pada mahasiswa yang mampu menimbulkan gangguan psikologis seperti esepian dan depseri (Rahardjo, Qomariyah, Andriani, Hermita, dan Zanah, 2020). Syvertsen dan Enli (2019) juga menambahkan bahwa digital detox berupaya untuk menekankan tingkat kesadaran penggunaan berlebihan dan meningkatkan optimalisasi diri untuk mengurangi stress. Meningkatkan dopamine juga akan meningkatkan happiness yang dihasilkan dari beberapa penghargaan. Istilah detox telah tersebar secara luas dan menurut definisinya merupakan kesempatan untuk mengurangi stress atau menaruh perhatian pada interaksi sosial di dunia fisik. Namun kenyataan yang sebenarnya masih belum jelas apakah digital detox ini benar- benar merupakan strategi yang efektif untuk mempromosikan gaya hidup sehat di era digital.

Teknologi media sosial sebagian besar membantu dalam proses yang dilalui anak-anak untuk menjadi dewasa (Gorea, 2021). Media sosial dapat mengubah dan terus memperkuat pengalaman hidup, baik secara positif maupun negatif (Scheinbaum, 2017., dalam Berezana, Krishen, dan Kachoroo, 2017). Banyak platform media sosial memungkinkan penggunanya untuk berbagi pengalaman konsumsi mereka, memungkinkan refleksi diri, pertumbuhan, dan pembelajaran, yang berpotensi memengaruhi tingkat happiness mereka (Bosangit & Demangeot, 2016., dalam Berezana, dkk, 2017). Menggunakan media sosial membantu menciptakan lebih banyak koneksi dan lebih banyak informasi. Koneksi ini dapat membangun atau memengaruhi emosi dan menyebabkan gejala emosi. Menggunakan media sosial untuk terhubung dan berkomunikasi, juga dikenal sebagai jejaring sosial, selalu bermanfaat sementara komunikasi yang berlebihan melalui media sosial dapat menyebabkan disfungsi sosial yang membuat ketagihan yang mengakibatkan kesehatan emosional yang buruk. Ketika kesejahteraan mental terganggu, banyak pengguna terpaksa memutuskan hubungan dari dunia nyata sambil menjelajahi dunia maya (Graciyal & Viswam, 2021).

Pada penelitian sebelumnya peneliti menyarankan agar lebih banyak melakukan intervensi dalam penelitian yang berfokus untuk meneliti fenomena secara lebih terperinci dengan kualitas tinggi untuk memahami dalam keadaan apa digital detox berguna dan untuk siapa perlakuan pantas diberikan. Dengan demikian, variabel moderating dan mediasi

potensial perlu diteliti lebih jauh di masa depan termasuk selama periode digital detox, level kecanduan smartphone, atau tingkat kesejahteraan terkait teknologi sebelum penggunaan intervensi detox digital dapat ditentukan secara memadai. Penggunaan media sosial sebagai sumber kesenangan tampaknya adalah hal yang umum terjadi pada era perkembangan teknologi saat ini. Semua kalangan dapat dengan mudah mengakses internet, namun yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah mahasiswa generasi Z. Seligman (2012) menjelaskan berdasarkan teori terbaru dari Martin Seligman yaitu teori kesejahteraan, mengidentifikasi lima faktor utama yang memunculkan pemenuhan pribadi yaitu pengaruh positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen, dimana dalam penelitian ini peneliti akan meneliti hubungan kausalitas antara *happiness* dan *digital detox*. Sedangkan untuk desain penelitian, peneliti menggunakan *pretest-posttest control group design* dimana dalam penelitian ini peneliti akan melakukan randomisasi sebagai control terhadap *proactive history* guna menyetarakan kelompok control dan kelompok eksperimen.

Subjek

Peneliti menggunakan *Simple Random Sampling* dalam penelitian ini yang merupakan sebuah cara pengambilan sampel dengan pemberian kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk dapat terpilih menjadi sampel penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2021 jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. Sedangkan sampel penelitian adalah mahasiswa sesi C dan sesi H jurusan Psikologi, dan setelah dilakukan uji-t ternyata kedua sesi tidak memiliki perbedaan yang signifikan, sehingga peneliti mengambil sesi C sebagai sesi eksperimen dan sesi H sebagai sesi kontrol.

Pengukuran

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah desain penelitian *pretest- posttest control group design*. Dimana kelompok kontrol tidak akan diberikan perlakuan apapun dalam proses penelitian, sedangkan untuk kelompok eksperimen akan diberikan pelatihan *digital detox* dengan menggunakan *games*, *Focus Group Discussion*, dan juga *psikoedukasi* mengenai *digital detox*. Dimana dalam desain ini dipilih dua kelompok dengan sistem randomisasi, kemudian dilakukan pemberian *pretest* kepada para subjek untuk mengetahui keadaan awal dari subjek sebelum diberikan perlakuan. Hasil *pretest* dapat dapat dikatakan bagus jika nilai kedua kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Setelah

melakukan pemberian perlakuan kedua kelompok akan diberikan *posttest* untuk mengetahui keadaan subjek setelah diberikan perlakuan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan The PERMA-Profilier yang sudah diadaptasi pada orang Indonesia sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat *happiness* pada subjek penelitian. The PERMA-Profilier yang sudah diadaptasi pada orang Indonesia memiliki 23 item yang sudah disesuaikan dengan keadaan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan pengujian adaptasi terhadap 23 item yang terdapat dalam The PERMA-Profilier ini yang dilakukan oleh Elfida, Milla, Mansoer, dan Takwin, (2021) diketahui bahwa instrumen ini cocok digunakan kepada konteks dan budaya yang berbeda sehingga peneliti dapat menggunakan instrumen ini kepada kedua kelompok subjek penelitian. Instrumen The PERMA-Profilier yang sudah diadaptasi pada orang Indonesia dan digunakan pada tahap *pretest* dan *posttest*. Hasil dari pengujian *pretest* ini nantinya akan dijadikan sebagai acuan dalam pemberian perlakuan kepada subjek. Sedangkan hasil dari *posttest* nantinya akan digunakan peneliti untuk menguji hipotesis dari penelitian ini.

Dari hasil pengujian reliabilitas dan validitas the PERMA-Profilier yang dilakukan oleh Elfida, dkk. (2021) menunjukkan bahwa instrumen ini merupakan instrumen yang reliabel dan valid karena ditemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan relevan antara skor masing-masing elemen dengan jumlah skor total. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Elfida, dkk. (2021) ditemukan bahwa hasil Studi mereka setuju dengan adaptasi studi yang dilakukan oleh orang Brasil dan Yunani. PERMA-Profilier juga telah terbukti mendukung PERMA sebagai konsep lima elemen multidimensi dengan reliabilitas tinggi dan memenuhi validitas konvergen dan divergen, sedangkan validitas isi secara kualitatif dilakukan oleh dua orang ahli yang bertindak sebagai validator, sehingga tidak mungkin untuk menguji isi. validitas dengan Daftar Legitimasi Aiken (AIV). Rumus AVI sering digunakan untuk menilai kesesuaian peringkat pakar untuk setiap konstruk yang diukur (Furr dan Bacharach, 2013; Novaliah dan Kartowagiran, 2018).

Analisis Data

Berdasarkan rangkaian teknik pengumpulan data yang diperoleh dari sumber-sumber data, maka data-data tersebut akan dianalisis lebih jauh. Sesuai dengan desain penelitian yang digunakan, yaitu *pretest-posttest control group design*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dengan desain tersebut adalah menggunakan analisis statistik dengan *uncorrelated data / independent sample t-test*. Dalam melakukan *uncorrelated data / independent sample t-test* skor yang akan dijadikan perhitungan adalah *gain score*, atau selisih antara skor *posttest* dengan *pretest*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi

SPSS 22. Untuk mengetahui kategori dari hasil *gain score* untuk mengetahui uncorrelated data peneliti menggunakan kategori nilai *gain score* yang dikemukakan oleh Hake (1999).

Tabel 1 Kategori Gain Score

Persentase Gain Score	Tafsiran
< 40%	Tidak Efektif
40% - 55%	Kurang Efektif
56% - 75%	Cukup Efektif
>76%	Efektif

3. HASIL

Setelah dilakukan pengambilan data terhadap 30 orang subjek penelitian yang dibedakan kedalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka ditemukan bahwa hasil perhitungan *gain score* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan *pretest-posttest* adalah sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score Pretest-Posttest

	N	Maksimal	Minimal	Mean Gain Score
<i>Eksperimen</i>	30	62,90	2,35	27,61
<i>Kontrol</i>	30	21,37	-5,75	7,1

Dari hasil *gain score* diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata *gain score* dari kelompok eksperimen berada pada kategori tidak efektif sesuai dengan kategori *gain score* oleh Hake (1999). Karena rata-rata *gain score* hanya berada pada angka 27,6% dimana angka ini berada dibawah 40% yang ditafsirkan dalam kategori tidak efektif. Dari hasil perhitungan *gain score* kelompok kontrol dapat dilihat bahwa rata-rata *gain score* dari kelompok kontrol berada pada kategori tidak efektif sesuai dengan kategori *gain score* oleh Hake (1999). Karena nilai rata-rata *gain score* hanya berada pada angka 7,1% dimana angka ini berada dibawah 40% yang ditafsirkan dalam kategori tidak efektif.

Pembahasan

Happiness merupakan tujuan yang hampir ingin dicapai oleh semua orang. *Happiness* menurut Seligman (2002) adalah keadaan individu mengenang atau mengingat kejadian menyenangkan dan begitu juga sebaliknya (Saliha & Kurniawan, 2021). Seligman mengembangkan pemikirannya mengenai *happiness*, sehingga terciptanya teori *authentic happiness* (Seligman, 2022., dalam Tanzer 2019). Seligman dalam teorinya mengungkapkan bahwa terdapat tiga sumber dari *happiness*, yaitu *happiness* sebagai kesenangan, *happiness* sebagai keterlibatan, dan *happiness* sebagai makna. *Happiness* sebagai kesenangan menunjukkan untuk memaksimalkan kesenangan dan meminimalkan rasa sakit. *Happiness* sebagai keterlibatan dibangun berdasarkan pengalaman yang mengalir untuk mencapai kehidupan yang baik. *Happiness* sebagai makna dihasilkan dari penggunaan kekuatan khas individu untuk melakukan sesuatu yang lebih besar bagi diri mereka sendiri.

Happiness yang bertahan lama dan otentik ditandai dengan makna dan keterlibatannya (Seligman, 2022). Hasil penjumlahan dari rentang *happiness*, lingkungan, dan faktor-faktor pengendalian kesadaran individu akan menciptakan *happiness* jangka panjang (Saliha & Kurniawan, 2021). Faktor pengendali kesadaran individu meliputi kepuasan masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan *happiness* di masa kini. Perangkat digital dan data pribadi seringkali melekat erat dengan kehidupan remaja. Data pribadi dapat memudahkan antara batasan sosial dan budaya, melintasi ranah pribadi dan publik, dan membentuk penggambaran orang tentang diri mereka sendiri, pendidikan, karier, hubungan dengan orang lain, dan pemahaman tentang proses sosial (Gorea, 2021).

Grail Research (2011) menjelaskan bahwa karakteristik generasi Z adalah mereka yang benar-benar pertama kali disebut sebagai generasi internet. Berbeda dengan generasi sebelumnya, generasi Z ini lebih berpengaruh terhadap komunitasnya sebab terpengaruh secara berkelanjutan dengan internet. Seperti yang diungkapkan oleh Sladek dan Grabinger (2014) generasi Z ini merupakan generasi yang tidak akan tinggal diam dengan pengalaman baik maupun buruk yang mereka alami, namun mereka akan mengungkapkannya di media sosial. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Riset The Harris Poll (2018) di New York terhadap generasi Z dan generasi Y sebanyak 2587 responden yang mewakili data terkait, memperlihatkan penggunaan media online rata-rata generasi Z dan generasi Y dalam jangka waktu satu minggu. Kebanyakan generasi Z mengunjungi *website* dengan fitur berbagi video, menonton video *online* dan bermain game *online*.

Secara etimologis, *detox* berarti proses medis untuk mengurangi zat berbahaya (Syvertsen & Enli, 2019). *Digital detox* lebih diartikan sebagai 'pembersihan' dalam waktu singkat (Syvertsen & Enli, 2019). Istilah *digital detox* pertama kali muncul pada tahun 2012 (Felix & Dean, 2012., dalam Radtke, Theresa, Konstantin, Jan, Eike, 2022). Dalam kamus Oxford, *digital detox* diartikan sebagai periode waktu di mana individu menahan diri untuk tidak menggunakan peralatan elektroniknya, seperti *smartphone*, yang bertujuan untuk mengurangi *stress* atau fokus pada interaksi sosial di dunia nyata (Oxford Dictionaries, 2019., dalam Radtke, dkk, 2022). *Digital detox* merupakan upaya untuk istirahat dari media online atau digital untuk jangka waktu tertentu, serta upaya lain untuk membatasi penggunaan ponsel pintar dan perangkat digital (Syvertsen & Enli, 2019). *Digital detox* menekankan kepada upaya untuk meningkatkan kesadaran akan penggunaan yang berlebihan dan meningkatkan pengoptimalan diri untuk mengurangi *stress* (Radtke, dkk, 2022). *Digital detox* mengacu pada konsep keseimbangan dan kesadaran. Istirahat dari penggunaan media sosial yang sementara dipandang sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran dan mempelajari *self-regulation* sehingga dapat mengurangi *stress* dan meningkatkan kehadiran di sini dan saat ini (Syvertsen & Enli, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Halimah (2020) ditemukan banyak hal positif yang yang dirasakan oleh para subjek penelitian mereka seperti mempermudah interaksi dengan orang lain, melimpahnya kegiatan pendidikan, rekreasi dan hiburan. Namun, mencoba mengakses media sosial memiliki dampak positif dan negatif, seperti membuang-buang waktu karena ingin tetap terhubung. Muhammed, dkk. (2021) menemukan tingkat kecanduan layar yang tinggi di kalangan siswa turun menjadi 14,3% pada *posttest* dibandingkan dengan 20,0% pada *pretest*. Selain itu, proporsi siswa dengan kecanduan layar sedang turun dari 65,7% pada *pretest* menjadi 43,8% pada *posttest*. Selanjutnya, siswa kecanduan layar dengan tingkat yang lebih rendah sekitar 41,9% pada *posttest* dan 14,3% pada *pretest*.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman, Nawal, Insani, Tobing, (2021) mereka menemukan bahwa waktu yang dipakai oleh individu saat menggunakan media sosial berhubungan dengan *psychological well-being* yang mempengaruhi *happiness*. Kecemasan, depresi, dan *social comparison* mempunyai hubungan dengan penggunaan media sosial sehingga mampu menjadi tolak ukur psikologikal *well-being* individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman, dkk (2021) tersebut sesuai dengan temuan peneliti bahwa *digital detox* tidak efektif dalam meningkatkan *happiness* individu. Dari temuan penelitian Vally dan D'Souza (2019) juga sejalan dengan penelitian lainnya karena di dalam penelitian mereka ditemukan bahwa kelompok eksperimen yang tidak menggunakan media sosial mengalami

penurunan kepuasan hidup, peningkatan pengaruh negatif, dan peningkatan rasa kesepian jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Penelitian lain yang mendukung hasil dari penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Kolloh (2015) yang menemukan bahwa data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi *product-moment pearson* dan memberikan skor korelasi $-0,016$ dengan signifikansi $0,453$ ($p > 0,01$), menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara *subjektif well-being* dan kecanduan internet, yang berarti tinggi atau rendahnya *psychological well-being* tidak berpengaruh pada tingkat kecanduan internet.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hartoyo, (2020) ditemukan bahwa seluruh partisipan merasakan efek positif dan efek negative tidak hanya itu, para peserta juga melakukan observasi terhadap hidup mereka pada domain tertentu setelah melakukan *digital detox*. Namun berbeda dari penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa *digital detox* yang dilakukan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol ternyata tidak efektif. Hasil *gain score* kelompok eksperimen hanya berada pada angka 27,6% yang mana nilai ini berada pada kategori tidak efektif sesuai kategori nilai *gain score* oleh Hake (1999) yang menyebutkan bahwa *gain score* yang berada di angka

$< 40\%$ termasuk ke dalam kategori tidak efektif. Tidak berbeda dengan *gain score* kelompok eksperimen, *gain score* pada kelompok kontrol ternyata jauh dibawah kategori tidak efektif karena *gain score* pada kelompok kontrol hanya berada pada angka 7,1%.

Menurut Seligman (2002) *happiness* merupakan penggabungan dari 2 faktor, yaitu faktor lingkungan dan faktor di bawah pengendalian diri individu. Indikator dari faktor lingkungan yaitu uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi positif, usia, agama, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, dan gender. Dalam penelitian ini kehidupan sosial dan pendidikan subjek yang mengharuskan mereka menggunakan media sosial sebagai media pembelajaran, pengumpulan tugas dan lain sebagainya menjadikan tingkat penggunaan media sosial pada subjek penelitian sulit untuk dihindari. Sedangkan indikator dari faktor yang berada di bawah pengendalian diri individu yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan *happiness* di masa kini. Sedangkan indikator *happiness* di masa kini pada subjek turut mempengaruhi hasil dari penelitian. Hal ini disebabkan oleh kesibukan subjek penelitian dalam dunia pendidikan yang menuntut mereka memiliki kesibukan yang lebih dan mempengaruhi tingkat *happiness* mereka.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *social detox* tidak efektif dalam meningkatkan *happiness*. Hasil tidak efektif ini ditunjukkan dari hasil perhitungan rata-rata *gain score* pretest dan posttest dari kelompok eksperimen yang berjumlah 27,6%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata *gain score* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak efektif yang menunjukkan angka 40%. Hasil yang tidak efektif dipengaruhi dari berbagai faktor selama proses pengambilan data penelitian. Dalam penelitian selanjutnya diharapkan mampu melakukan peninjauan ulang terhadap populasi yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian selanjutnya perlu memperhitungkan ulang mengenai persyaratan mengenai calon subjek penelitian yang akan dipilih.

Untuk itu, penelitian kedepannya dapat menggunakan teknik *purposive sampling* untuk meningkatkan keberhasilan terhadap metode atau teknik pelatihan yang dilakukan. Dimana *purposive sampling design* ini adalah teknik sampling yang menerapkan teknik nonprobability sampling. Pada *purposive sampling design* ini peneliti memilih sampel dengan sengaja berdasarkan karakteristik ataupun kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Menurut Ames, Glenton, dan Lewin, (2019) *purposive sampling design* merupakan salah satu cara yang tepat bagi peneliti kualitatif untuk mampu mendapatkan data yang mendalam dan tetap mampu dikelola.

DAFTAR PUSTAKA

- Ames, H., Glenton, C., & Lewin, S. (2019). Purposive sampling in a qualitative evidence synthesis: A worked example from a synthesis on parental perceptions of vaccination communication. *BMC Medical Research Methodology*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0660-3>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2), 1–8.
- Atikah, A. R., Fatiya, R., & Andriana, K. (n.d.). When your happiness comes from your social media: *Social support dari media sosial sebagai prediktor bagi subjective well-being mahasiswa*. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Berezana, O., Krishen, A. S., & Kachroo, P. (2017). The pursuit of virtual happiness: Exploring the social media experience across generations. *Journal of Business Research*, 89, 455–461. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.01.013>

- Berrocal, P. F., & Natalio, E. (2013). The Subjective Happiness Scale: Translation and preliminary psychometric evaluation of a Spanish version. *Social Indicators Research*, 119(1), 473–481.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103.
- Extremiera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2014). The Subjective Happiness Scale: Translation and preliminary psychometric evaluation of a Spanish version. *Social Indicators Research*, 199, 473–481. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0493-2>
- Furr, R. M., & Bacharach, V. R. (2013). *Psychometrics: An introduction* (2nd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Gorea, M. (2021). Becoming your “authentic” self: How social media influences youth’s visual transitions. *Social Media + Society*, 7(3), 1–12. <https://doi.org/10.1177/205630512111046984>
- Graciyal, D. G., & Viswam, D. (2021). Social media and emotional well-being: Pursuit of happiness or pleasure. *Asia Pacific Media Educator*, 31(1), 99–115. <https://doi.org/10.1177/1326365X21995971>
- Hake, R. R. (1999). Analyzing change/gain scores. *Unpublished manuscript*. <http://www.physics.indiana.edu/~hake>
- Halimah, D. N. (2020). Studi deskriptif mengenai happiness pada mahasiswa pengguna media sosial di Kota Bandung. *Jurnal Roset Psikologi*, 1(1), 7–11 .
- Hartoyo, N. (2020). *Pengalaman digital detox pada pengguna sosial media* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Mercu Buana Bekasi.
- Khoiriyah, Z. A., & Deni, Z. (2022). Social media detox: An effort to fight social media addiction and the fear of missing out (FOMO). *ICHELSS: International Conference on Humanities, Education, Law, and Social Sciences*, 2(1), 711–720.
- Muhamed, S. M., Lamiaa, S. A., & Fatma, N. K. A. (2021). Effect of detox program on electronic screen syndrome among preparatory school students. *Nursing Open*, 1–7. <https://doi.org/10.1002/nop2.1052>
- Prasetyo, A. H., Mafruhah, A. T. Y., & Haslinda, N. (2022). Pengaruh penggunaan handphone terhadap prokrastinasi akademik siswa SMKN 1 Sumenep. *Jurnal STKIP PGRI Sumenep*, 3(1). <https://doi.org/10.36379/shine.v3i1.285>
- Radtke, T., Theresa, A., Konstantin, S., Jan, K., & Eike, V. L. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/2050157920984536>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>

- Rahman, S., Nawal, N., Insani, H. M., & Tobing, E. I. L. (2021). Penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis orang dewasa. Dalam *Mempersiapkan generasi digital yang berwatak sociopreneur: Kreatif, inisiatif, dan peduli di era Society 5.0* (hlm. xx–xx).
- Ranny, R. (2018). Media literacy for digital natives: Perspective on Generation Z in Jakarta. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 6(1), 1–206.
- Saliha, G. T. C., & Kurniawan, A. (2021). Gambaran authentic happiness pada remaja yang memiliki keluarga broken home. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(12), 2291–2302.
- Sampel, P. N. (2005). *Teknik sampling*. (n.p.).
- Syvetsen, T., & Enli, G. (2019). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 25(5–6), 1115–1130. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Tanzer, J. R. (2021). Developing authentic happiness: Growth curve models to assess lifelong happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 11–19. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1725605>
- Vally, Z., & D’Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 576–583. <https://doi.org/10.1111/ppc.12431>
- Winarno, S. (1985). *Pengantar interaksi belajar mengajar dasar dan teknik metodologi pengajaran*. Bandung: Transito.