

## DAFTAR ISI

<i>Abstract</i> .....	i
<b>Abstrak</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 <b>Latar Belakang</b> .....	1
1.2 <b>Rumusan Masalah</b> .....	7
1.3 <b>Tujuan Penelitian</b> .....	7
1.4 <b>Manfaat Penelitian</b> .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
2.1 <b>Digital Detox</b> .....	9
2.1.1 <b>Jenis Digital Detox</b> .....	10
2.1.2 <b>Metode Digital Detox</b> .....	11
2.2.1 <b>Komponen Subjective Well-Being</b> .....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
3.1 <b>Desain Penelitian</b> .....	21
3.2 <b>Partisipan Penelitian</b> .....	22
3.3 <b>Validasi Data</b> .....	23
3.3.1 <b>Teknik Pengumpulan Data</b> .....	23
3.3.2 <b>Alat Pengumpulan Data</b> .....	24
3.4 <b>Prosedur Penelitian</b> .....	24
3.5 <b>Teknik Analisa Data</b> .....	25
<b>Gambar 3.5 Komponen dalam Analisis Data (<i>Interactive Model</i>)</b> .....	<b>26</b>
3.6 <b>Uji Keabsahan Data</b> .....	26
<b>BAB IV ANALISA DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>27</b>
4.1 <b>Gambaran Umum Partisipan Penelitian</b> .....	27
4.2 <b>Analisa Intrakasus</b> .....	28
4.2.1 <b>Gambaran dan Analisis Partisipan FH</b> .....	28
4.2.3.1 <b>Gambaran Umum Partisipan FH</b> .....	28

4.2.1.2	Catatan Lapangan Partisipan FH.....	29
4.2.1.3	Pengalaman Sosial Media <i>Detox</i> Partisipan FH .....	31
4.2.1.4	Gambaran Subjective Well-Being Partisipan FH.....	32
4.2.2	Gambaran dan Analisis Partisipan YN.....	37
4.2.2.1	Gambaran Umum Partisipan YN .....	38
4.2.2.2	Catatan Umum Partisipan YN .....	39
4.2.2.3	Pengalaman Sosial Media <i>Detox</i> Partisipan YN .....	40
4.2.2.4	Gambaran Subjective Well-Being Partisipan YN .....	41
4.2.3	Gambaran dan Analisis Partisipan SA .....	47
4.2.3.1	Gambaran Umum Partisipan SA .....	47
4.2.3.2	Catatan lapangan subjek SA .....	48
4.2.3.3	Pengalaman sosial media <i>detox</i> subjek SA .....	49
4.2.3.4	Gambaran Subjective Well-Being subjek SA.....	50
4.3	Analisis Interkasus .....	56
4.3.1	Analisis Inter Partisipan pada Pengalaman Digital <i>Detox</i> .....	56
<b>Tabel 4.2 Analisis Inter Partisipan pada Pengalaman Digital <i>Detox</i> .....</b>		<b>56</b>
4.3.2	Analisis Inter Partisipan pada Komponen Subjective Well-Being.....	60
<b>Tabel 4.3 Analisis Inter Partisipan pada Komponen Subjective Well-Being 60</b>		
4.4	Pembahasan .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>		<b>78</b>
5.1	Kesimpulan .....	78
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	79
5.3	Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>85</b>