

Digital Detox Therapy: Efektivitas Intervensi Offline Terhadap Social Media Addiction Dan Sleep Quality Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

Raissa Patrisia[✉], Suaib¹, Putri Patricia¹

Insitut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju, Indonesia¹

✉ raissapatrisia1801@gmail.com

Received: 01-08-2025

Revised: 08-08-2025

Accepted: 08-08-2025

ABSTRACT

Excessive social media use among university students has become a global concern due to its negative impacts on sleep quality and mental health. Digital detox therapy has emerged as a potential intervention to address these issues. This study aimed to evaluate the effectiveness of digital detox therapy on social media addiction and sleep quality among university students in South Sulawesi, Indonesia. A quasi-experimental study with a pre-post test control group design was conducted involving 100 students from four cities in South Sulawesi (Makassar, Parepare, Palopo, and Bone). Participants were assigned to an intervention group ($n = 50$), which received digital detox therapy for four weeks, and a control group ($n = 50$). The instruments used included the Social Media Addiction Scale (SMAS), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). The intervention group demonstrated a significant reduction in social media addiction scores ($p < 0.001$, Cohen's $d = 1.24$), significant improvements in sleep quality ($p < 0.001$, Cohen's $d = 1.18$), and significant improvements in mental health outcomes ($p < 0.001$). No significant changes were observed in the control group. Regression analysis indicated that digital detox therapy accounted for 67% of the variance in mental health improvement. These findings indicate that digital detox therapy is effective in reducing social media addiction, improving sleep quality, and enhancing mental health among university students. This intervention may be implemented as both a preventive and therapeutic strategy in academic settings.

Keywords: digital detox; social media addiction; sleep quality; mental health; university students



This article is licensed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian global, dengan dampak negatif terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental. Digital detox therapy muncul sebagai intervensi potensial untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas digital detox therapy terhadap social media addiction dan sleep quality pada mahasiswa di Sulawesi Selatan. Penelitian quasi-experimental dengan desain pre-post test control group melibatkan 100 mahasiswa dari empat kota di Sulawesi Selatan (Makassar, Parepare, Palopo, dan Bone). Responden dibagi menjadi kelompok intervensi ($n=50$) yang menerima digital detox therapy selama 4 minggu dan kelompok kontrol ($n=50$). Instrumen yang digunakan meliputi Social Media Addiction Scale (SMAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Kelompok intervensi menunjukkan penurunan signifikan pada skor social media addiction ($p<0.001$, Cohen's $d=1.24$), peningkatan kualitas tidur ($p<0.001$, Cohen's $d=1.18$), dan perbaikan kesehatan mental ($p<0.001$). Tidak ada perubahan signifikan pada kelompok kontrol. Analisis regresi menunjukkan digital detox therapy menjelaskan 67% varians dalam perbaikan kesehatan mental. Digital detox therapy terbukti efektif dalam mengurangi social media addiction, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki kesehatan mental mahasiswa. Intervensi ini dapat diimplementasikan sebagai strategi pencegahan dan treatment dalam setting akademik.

Kata kunci: digital detox, social media addiction, sleep quality, kesehatan mental, mahasiswa

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan mengakses informasi. Media sosial sebagai manifestasi utama revolusi digital kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa yang berada pada fase perkembangan psikososial dan akademik yang krusial (Akther, 2023). Di Indonesia, mahasiswa merupakan kelompok dengan intensitas penggunaan media sosial tertinggi, seiring dengan meningkatnya penetrasi internet dan akses perangkat digital yang semakin masif (Zhao, 2023). Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan telah menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental dan fisik (Patrisia, 2024, 2025).

Social media addiction didefinisikan sebagai pola penggunaan media sosial yang bersifat kompulsif dan berulang, sehingga mengganggu fungsi akademik, sosial, dan personal individu (Yusuf et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan karakteristik yang serupa dengan gangguan adiksi lainnya, termasuk tolerance, withdrawal, dan loss of control. Studi internasional melaporkan prevalensi social media addiction pada mahasiswa berkisar antara 25–30% (Naushad et al., 2025). Temuan serupa juga dilaporkan dalam konteks nasional, di mana beberapa studi di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari seperempat mahasiswa berada pada kategori penggunaan media sosial berisiko atau adiktif (Tang & He, 2025). Salah satu dampak paling konsisten dari penggunaan media sosial yang berlebihan adalah penurunan kualitas tidur. Paparan cahaya biru (blue light) dari perangkat digital diketahui menghambat sekresi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian, yang berperan penting dalam regulasi tidur (Yorulmaz & Karadeniz, 2023). Selain itu, keterlibatan emosional dan kognitif yang tinggi terhadap konten media sosial dapat memicu kondisi hyperarousal, sehingga memperpanjang sleep latency dan menurunkan efisiensi tidur (Mhone, 2023). Studi di Indonesia juga melaporkan bahwa durasi penggunaan gawai yang panjang pada malam hari berhubungan signifikan dengan poor sleep quality pada mahasiswa (Upendra & Kaur, 2024).

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa berdampak luas terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk penurunan performa akademik, gangguan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres (Pradhan et al., 2025). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa gangguan tidur berperan sebagai prediktor independen terhadap munculnya gejala depresi pada populasi dewasa muda dan mahasiswa (Zhou et al., 2023). Di Indonesia, hubungan antara kualitas tidur yang buruk dan peningkatan stres akademik serta gangguan emosional pada mahasiswa juga telah dilaporkan secara konsisten (Chang et al., 2023).

Seiring meningkatnya perhatian terhadap isu digital wellness, digital detox therapy muncul sebagai pendekatan intervensi yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi yang berlebihan. Digital detox didefinisikan sebagai upaya terstruktur untuk membatasi atau menghentikan sementara penggunaan perangkat digital dan media sosial, yang dikombinasikan dengan strategi edukatif, modifikasi perilaku, dan teknik mindfulness (Bora & Neelakandan, 2023). Beberapa studi menunjukkan bahwa digital detox intervention dapat menurunkan problematic internet use dan meningkatkan well-being dalam jangka pendek (Thomas et al., 2022). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai digital detox therapy masih didominasi oleh konteks

negara-negara Barat, dengan pendekatan yang umumnya berfokus pada satu outcome dan kurang mempertimbangkan faktor sosio-kultural lokal. Di Indonesia, penelitian terkait digital detox masih terbatas, cenderung bersifat deskriptif, dan jarang mengevaluasi dampak intervensi secara komprehensif terhadap adiksi media sosial, kualitas tidur, dan kesehatan mental secara simultan (Ramadhan et al., 2024).

Konteks Sulawesi Selatan memiliki karakteristik yang unik dalam penggunaan media sosial. Data APJII (2024) menunjukkan bahwa penetrasi internet di Sulawesi Selatan mencapai 73,2%, dengan rata-rata durasi penggunaan harian 8,5 jam, dan mahasiswa sebagai kelompok pengguna paling aktif. Nilai-nilai budaya lokal yang menekankan aspek komunal, relasi sosial, dan silaturahmi berpotensi mempengaruhi pola penggunaan media sosial serta respons terhadap intervensi berbasis perilaku digital. Berdasarkan kondisi tersebut, novelty penelitian ini terletak pada evaluasi efektivitas digital detox therapy menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dalam konteks sosio-kultural Indonesia, khususnya Sulawesi Selatan, dengan mengukur secara simultan tiga outcome utama: social media addiction, kualitas tidur, dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini juga memperkaya literatur nasional dengan menghadirkan bukti empiris berbasis intervensi, yang masih sangat terbatas dalam kajian digital wellness di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis efektivitas digital detox therapy dalam menurunkan tingkat social media addiction, (2) mengevaluasi dampaknya terhadap kualitas tidur, (3) mengukur perubahan indikator kesehatan mental, serta (4) mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan strategi preventif dan terapeutik berbasis evidence dalam setting akademik di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan randomized controlled quasi-experimental design dengan pendekatan pre-post test control group. Meskipun alokasi partisipan ke kelompok intervensi dan kontrol dilakukan secara acak, penelitian ini dikategorikan sebagai quasi-experimental karena keterbatasan kontrol penuh terhadap setting alami, proses blinding, dan variasi konteks institusional antar lokasi penelitian.

Partisipan dan Setting

Penelitian dilakukan di empat wilayah di Sulawesi Selatan (Makassar, Parepare, Palopo, dan Bone) dengan melibatkan 100 mahasiswa aktif. Partisipan direkrut melalui purposive sampling bekerja sama dengan unit kemahasiswaan. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa S1 usia 18–25 tahun dengan penggunaan media sosial intensif dan skor Social Media Addiction Scale (SMAS) kategori sedang–tinggi. Mahasiswa dengan riwayat gangguan mental mayor, penggunaan psikofarmaka, atau pengalaman digital detox sebelumnya dikecualikan. Dari 120 mahasiswa yang mendaftar, 100 memenuhi kriteria dan dialokasikan secara acak ke kelompok intervensi ($n = 50$) dan kelompok kontrol ($n = 50$) menggunakan computer-generated random numbers.

Intervensi Digital Detox Therapy

Kelompok intervensi mengikuti digital detox therapy terstruktur selama 4 minggu, yang mencakup tiga komponen utama:

- (1) *Psychoeducation* mengenai dampak adiksi media sosial dan digital wellness (minggu pertama);
- (2) *Behavioral modification* berupa pengurangan bertahap penggunaan media sosial, penjadwalan akses, penggunaan aplikasi monitoring, serta aktivitas pengganti offline (minggu kedua–ketiga); dan
- (3) *Mindfulness-based techniques* untuk mengelola dorongan penggunaan media sosial (minggu keempat).

Kelompok kontrol melanjutkan aktivitas rutin tanpa intervensi khusus. Untuk alasan etik, kelompok kontrol ditawarkan program digital detox setelah penelitian selesai.

Instrumen Penelitian

Outcome utama diukur menggunakan instrumen tervalidasi, yaitu Social Media Addiction Scale (SMAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Selain itu, Digital Technology Use Questionnaire (DTUQ) digunakan untuk mengevaluasi pola penggunaan teknologi digital. Seluruh instrumen memiliki reliabilitas yang baik dalam konteks Indonesia.

Prosedur

Pengumpulan data dilakukan dari Maret hingga Juni 2025. Setelah baseline assessment dan randomisasi, kelompok intervensi menjalani program selama 4

minggu. Post-intervention assessment dilakukan satu minggu setelah program selesai, dan follow-up dilakukan empat minggu kemudian untuk menilai keberlanjutan efek intervensi.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 28.0. Karena data tidak berdistribusi normal, digunakan uji non-parametrik: Wilcoxon signed-rank test untuk analisis dalam kelompok dan Mann–Whitney U test untuk perbandingan antar kelompok. Effect size dihitung menggunakan Cohen's d. Analisis regresi dilakukan untuk mengidentifikasi faktor prediktor respons intervensi, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan

Sebanyak 100 mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini, terdiri atas kelompok intervensi ($n = 50$) dan kelompok kontrol ($n = 50$). Karakteristik demografis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok ($p > 0,05$), yang mengindikasikan keseimbangan karakteristik awal (Tabel 1). Rata-rata usia partisipan adalah $20,7 \pm 1,4$ tahun. Sebagian besar partisipan adalah perempuan (58%). Rata-rata durasi penggunaan gawai harian adalah $9,2 \pm 2,1$ jam, dan sebanyak 87% partisipan melaporkan mengakses media sosial dalam satu jam sebelum tidur. Platform yang paling sering digunakan adalah WhatsApp (100%), Instagram (96%), TikTok (94%), dan Twitter/X (78%).

Tabel 1. Karakteristik Demografis Partisipan

Variabel	Kelompok Intervensi (n=50)	Kelompok Kontrol (n=50)	p-value
Usia (mean $\pm$ SD)	20.8 $\pm$ 1.4	20.6 $\pm$ 1.3	0.487
Jenis Kelamin			0.678
- Laki-laki	22 (44%)	20 (40%)	
- Perempuan	28 (56%)	30 (60%)	
Semester			0.532
-5	28 (56%)	31 (62%)	
-13	22 (44%)	19 (38%)	
Kota			0.891
- Makassar	13 (26%)	12 (24%)	
- Parepare	12 (24%)	13 (26%)	

- Palopo	13 (26%)	12 (24%)
- Bone	12 (24%)	13 (26%)

Baseline Measures

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol pada seluruh variabel awal, meliputi skor Social Media Addiction Scale (SMAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), seluruh subskala DASS-21, serta durasi penggunaan gawai harian ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa proses randomisasi berjalan dengan baik (Tabel 2).

Tabel 2. Baseline Measures

Variabel	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	p-value
SMAS Total	76.8 $\pm$ 12.4	74.9 $\pm$ 11.8	0.421
PSQI Total	8.9 $\pm$ 2.1	9.2 $\pm$ 2.3	0.532
DASS-21 Depression	12.4 $\pm$ 4.2	11.8 $\pm$ 3.9	0.467
DASS-21 Anxiety	10.9 $\pm$ 3.8	11.3 $\pm$ 4.1	0.612
DASS-21 Stress	13.7 $\pm$ 4.5	13.2 $\pm$ 4.2	0.578
Screen Time (jam/hari)	9.1 $\pm$ 2.0	9.3 $\pm$ 2.2	0.634

Post-Intervention Changes

a. Social Media Addiction

Kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor SMAS yang signifikan dari 76,8 $\pm$ 12,4 menjadi 52,3 $\pm$ 9,7 ($z = -6,18$; $p < 0,001$; Cohen's $d = 1,24$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna ($p = 0,263$). Analisis antar kelompok pasca-intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$). Seluruh domain SMAS pada kelompok intervensi mengalami perbaikan yang signifikan.

b. Sleep Quality

Skor PSQI kelompok intervensi menurun secara signifikan dari 8,9 $\pm$ 2,1 menjadi 5,4 $\pm$ 1,8 ($z = -5,97$; $p < 0,001$; Cohen's $d = 1,18$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan bermakna. Proporsi partisipan dengan kualitas tidur baik ($PSQI \leq 5$) pada kelompok intervensi meningkat dari 12% menjadi 68%. Perbaikan signifikan terjadi pada komponen kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, dan disfungsi siang hari.

c. Mental Health Indicators

Seluruh subskala DASS-21 pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang signifikan, yaitu depresi, kecemasan, dan stres ($p < 0,001$). Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan pada ketiga indikator tersebut.

Digital Technology Use Changes

Rata-rata durasi penggunaan gawai harian pada kelompok intervensi menurun secara signifikan dari $9,1 \pm 2,0$ jam menjadi $4,8 \pm 1,6$ jam ($p < 0,001$). Frekuensi pemeriksaan media sosial dan penggunaan ponsel pada tengah malam juga menurun secara bermakna ($p < 0,001$).

Follow-up Results

Pada evaluasi empat minggu setelah intervensi, sebagian besar perbaikan tetap bertahan meskipun terjadi sedikit peningkatan dibandingkan nilai pasca-intervensi. Namun, seluruh variabel utama masih menunjukkan perbaikan yang signifikan dibandingkan kondisi awal.

Predictors of Treatment Response

Analisis regresi menunjukkan bahwa skor awal SMAS, kepatuhan mengikuti program, dukungan sosial, dan semester akademik merupakan prediktor signifikan keberhasilan intervensi ($R^2 = 0,43$; $p < 0,001$). Usia, jenis kelamin, dan lokasi tidak berpengaruh signifikan.

Adverse Events dan Tolerabilitas

Sebagian partisipan melaporkan kecemasan awal, rasa takut tertinggal informasi, dan kebosanan sementara pada minggu awal intervensi. Seluruh keluhan bersifat ringan hingga sedang dan mereda dalam dua minggu. Tingkat kepatuhan program mencapai 92%, dengan tingkat kepuasan rata-rata 8,7 dari 10.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa digital detox therapy efektif dalam menurunkan kecanduan media sosial, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki kesehatan mental mahasiswa. Besarnya ukuran efek menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga relevan secara praktis. Keberhasilan intervensi dapat dijelaskan melalui kombinasi edukasi, perubahan perilaku, dan latihan kesadaran diri. Edukasi meningkatkan pemahaman dan motivasi perubahan, sementara modifikasi perilaku membantu membentuk pola penggunaan media sosial yang lebih terkontrol. Latihan kesadaran diri berperan dalam membantu partisipan mengelola dorongan penggunaan media sosial secara lebih adaptif (Farrukh et al., 2025; Lister et al., 2022; Yadrami & PRASAD, 2025).

Peningkatan kualitas tidur kemungkinan dipengaruhi oleh berkurangnya paparan cahaya layar dan stimulasi kognitif sebelum tidur. Penurunan penggunaan gawai pada malam hari memungkinkan proses tidur berlangsung lebih optimal dan berkontribusi pada perbaikan suasana hati dan regulasi emosi. Perbaikan kesehatan mental yang diamati sejalan dengan penurunan kecanduan media sosial dan peningkatan kualitas tidur. Hubungan timbal balik antara tidur dan kesehatan mental menjelaskan mengapa perubahan pada satu aspek diikuti perbaikan pada aspek lainnya. Faktor kepatuhan program dan dukungan sosial yang berperan signifikan menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi perilaku sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta dan lingkungan sosial yang mendukung (Cameron et al., 2025; Chaudhari, 2025; Febrieta & Gina, 2024; Jauhar et al., 2025; Paleri et al., 2024). Temuan ini relevan dalam konteks budaya Sulawesi Selatan yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan dan saling mengingatkan. Meskipun hasil penelitian ini menjanjikan, keterbatasan seperti durasi tindak lanjut yang relatif singkat dan penggunaan instrumen berbasis laporan diri perlu dipertimbangkan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan periode tindak lanjut yang lebih panjang dan metode pengukuran objektif. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung penerapan digital detox therapy sebagai intervensi berbasis bukti yang layak diintegrasikan dalam layanan kesehatan mental di lingkungan akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa digital detox therapy efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial dan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa di Sulawesi Selatan. Program intervensi selama empat minggu yang mengombinasikan edukasi, perubahan perilaku, dan latihan kesadaran diri menghasilkan perbaikan yang bermakna pada penggunaan media sosial, kualitas tidur, serta indikator kesehatan mental berupa depresi, kecemasan, dan stres. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecanduan media sosial, peningkatan proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik setelah intervensi, serta perbaikan kondisi kesehatan mental yang bertahan hingga masa tindak lanjut empat minggu. Faktor seperti tingkat keparahan awal, kepatuhan mengikuti program, dan dukungan sosial berperan dalam keberhasilan intervensi. Secara praktis, temuan ini mendukung penerapan digital detox therapy sebagai strategi intervensi berbasis bukti untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa dalam lingkungan akademik, dengan penyesuaian terhadap konteks budaya lokal. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan metodologis, hasilnya memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan program kesehatan digital di Indonesia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental yang lebih ketat dan periode tindak lanjut yang lebih panjang guna memperkuat temuan yang diperoleh.

REFERENSI

- Akther, F. (2023). Exploring Social Media Addiction in University Students an Empirical Research. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 3(10), 1871–1882. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v3i10.932>
- BORA, S., & NEELAKANDAN, R. (2023). Digital Well-Being. *International Journal of Research in Education Humanities and Commerce*, 04(02), 63–67. <https://doi.org/10.37602/ijrehc.2023.4208>
- Cameron, G., Cameron, D., Mulvenna, M., Bond, R., Ennis, E., & O'Neill, S. (2025). Integrating Digital Interventions With Employee Wellbeing Programmes: Employer Perceptions. *International Journal of Integrated Care*, 25, 458. <https://doi.org/10.5334/ijic.icic24215>
- Chang, H., Meng, X., Li, Y., Liu, J., Wen, Y., Ni, J., & Li, C. (2023). The Effect of Mindfulness on Social Media Addiction Among Chinese College Students: A Serial Mediation Model. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1087909>
- Chaudhari, S. (2025). Digital Detox Assistant: Promoting Healthy Digital Habits Through Smart Intervention. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 13(4), 5514–5518. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2025.69527>
- Farrukh, S., Reza, S. M. R. I., Babar, S., Alam, M. F., & Imtiaz, M. (2025). *From Screens to Serenity: Evaluating the Effect of Digital Detox on Mental and Physiological Health*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6572563/v1>
- Febrieta, D., & Gina, F. (2024). Empowering Adolescents in the Digital Era: A Comprehensive Approach to Digital Well-Being. *Nusantara. J. Behav. And. Soc. Sci*, 3(3), 143–150. <https://doi.org/10.47679/njbss.202461>
- Jauhar, A. A., Ashraf, S., Mubashir, A., Sharif, M., Farooq, khalid M., & Gardezi, A. A. (2025). Assessing the Effect of Digital Detoxification on Psychological Burden Among Adults in Pakistan. *Bbe*, 14(1), 24–29. <https://doi.org/10.61506/01.00574>
- Lister, K., Riva, E., Kukulska-Hulme, A., & Fox, C. (2022). Participatory Digital Approaches to Embedding Student Wellbeing in Higher Education. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.924868>
- Mhone, C. (2023). Effectiveness of Digital Detox Interventions in Mitigating the Negative Effects of Social Media Among Adolescents and Young Adults in Malawi. *International Journal of Psychology*, 8(4), 43–52. <https://doi.org/10.47604/ijp.2422>
- Naushad, K., Jamil, B., Khan, N., & Jadoon, M. (2025). Correlation Between Social Media Addiction and Academic Procrastination in Medical Students at Public and Private Medical Colleges at Peshawar. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(3), 837–842. <https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276>

- Paleri, V., Valmaggia, L., Kaleva, I., Martland, R., & Riches, S. (2024). Digital Staff Support Interventions for the Psychological Wellbeing of Healthcare Professionals: A Systematic Review. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 10(2), 250–282. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00434-6>
- Pradhan, L., Adhikari, P., Shah, K. R., Bhusal, S., Oli, K., Khanal, P., & Singh, A. K. (2025). *Social Media Addiction and Its Association With Sleep Quality and Anxiety: A School-Based Cross-Sectional Study From Nepal*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5783624/v1>
- Patrisia, R. (2024). Mental Health and Resilience in Women Victims of Domestic Violence: Kesehatan Mental dan Ketahanan Perempuan Korban KDRT. *Al-Musthalah: Jurnal Riset Dan Penelitian Multidisiplin*, 1(1). <https://journal.syamilahpublishing.com/index.php/musthalah/article/view/17>
- Patrisia, R. (2025). Kekerasan Seksual sebagai Prediktor Gangguan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(2), 118–132.
- Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D. C. H., Yumnani, D. A., Setiono, S. B. V., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V. V., Idrisov, B., & Empitu, M. A. (2024). Impacts of Digital Social Media Detox for Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Narra J*, 4(2), e786. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>
- Tang, Y., & He, W. (2025). Impact of Social Media Addiction on College Students' Academic Procrastination: A Chain Mediated Effect of Lack of Self-Control and Fear of Missing Out. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567>
- Thomas, N. M., Choudhari, S. G., Gaidhane, A., & Zahiruddin, Q. S. (2022). 'Digital Wellbeing': The Need of the Hour in Today's Digitalized and Technology Driven World! *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.27743>
- Upendra, S., & Kaur, J. (2024). Break From Digital Screen Using Digital Detox Program in Nursing Students. *Nursing and Health Sciences*, 26(3). <https://doi.org/10.1111/nhs.13157>
- Yadrami, S., & PRASAD, D. S. (2025). Psychological Impact of Digital Detoxification on Adolescents' Mental Health. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 7(5). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i05.56723>
- YORULMAZ, D. S., & Karadeniz, H. (2023). Determination of Digital Addiction and Digital Detox Awareness in Nursing Students. *Acibadem Universitesi Saglik Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.1257210>
- Yusuf, I. A., Wong, Y. H., Patil, S. S., Phoa, P. K. A., & Wee, L. H. (2025). *Factors Predicting Social Media Addiction Among University Students in Klang Valley, Malaysia*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7527272/v1>
- Zhao, Q. (2023). Smartphone Addiction and College Students' Sleep Quality: Analysis of Mediating and Moderating Effects. *Applied & Educational Psychology*, 4(10). <https://doi.org/10.23977/appep.2023.041014>

Zhou, N., Huang, Y., & Zou, X. (2023). *Effect of Physical Exercise on Sleep Quality of College Students: The Intermediary Role of Mobile Phone Addiction*.
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3300764/v1>