

## daftar pustaka

- achmad, r. (2024). *kontribusi dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental gen z*. 4, 1284–1301.
- ajiningtyas, n. s. (2022). *pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap perilaku konsumtif produk fashion dengan kontrol diri sebagai mediator pada mahasiswa fakultas psikologi uin malang*. universitas islam negeri maulana malik ibrahim.
- bayer, j. b., ellison, n. b., schoenebeck, s. y., & falk, e. b. (2016). sharing the small moments: ephemeral social interaction on snapchat. *information communication and society*, 19(7), 956–977. <https://doi.org/10.1080/1369118x.2015.1084349>
- beck, a. t. (1987). *paykel1987*. 870–871.
- budiana, i. (2024). *media sosial dan kesehatan mental generasi z kesehatan mental saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat baik di kesehatan berkelanjutan . berdasarkan data kesehatan mental di dunia menurut who*. 1(1).
- chanra, h. (2024). dampak penggunaan media sosial terhadap kehidupan remaja. *tarbawi: jurnal pemikiran dan pendidikan islam*, 7(1), 13–24. <https://doi.org/10.51476/tarbawi.v7i1.578>
- detik sultra. (2024). *penggunaan internet di sultra tercatat sebesar 64 persen*. detik sultra. <https://detiksultra.com/kendari/pengguna-internet-di-sultra-tercatat-sebesar-64-persen/>
- dhir, a., yossatorn, y., kaur, p., & chen, s. (2018). online social media fatigue and psychological wellbeing-a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *international journal of information management*, 40(february), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- dirgayunita, a. (2016). depresi: ciri, penyebab dan penanganannya. *journal an-nafs: kajian penelitian psikologi*, 1(1), 1–14.
- eraspace. (2024). *survei meta ungkap minat & perilaku khas gen z di media sosial*. eraspace. <https://eraspace.com/artikel/post/survei-meta-ungkap-minat-perilaku-khas-gen-z-di-media-sosial>
- esti, a., & ramadhan, r. (2021). hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di smk n 1 sintoga. *nan tongga health and nursing*, 16(1), 25–33.
- farisandy, e. d., asihputri, a., & pontoh, j. s. (2023). peningkatan pengetahuan dan

- kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. *diseminasi: jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 5(1), 81–90.
- fatoni. (2025). *instagram juara! ini media sosial favorit dunia tahun 2025*. tagar.co. <https://tagar.co/instagram-juara-ini-media-sosial-favorit-dunia-tahun-2025/>
- goodstats. (2023). *menilik penggunaan media sosial indonesia 2017-2026*. goodstats. [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=awrkfikhjlnnogia.odlqwx.;\\_ylu=y29sbwnzzzmecg9zazmednrpzamec2vja3ny/rv=2/re=1741003015/ro=10/ru=https%3a%2f%2fdata.goodstats.id%2fstatic%2fmenilik-pengguna-media-sosial-indonesia-2017-2026-xualp/rk=2/rs=sk4smgnafo29mpbfku](https://r.search.yahoo.com/_ylt=awrkfikhjlnnogia.odlqwx.;_ylu=y29sbwnzzzmecg9zazmednrpzamec2vja3ny/rv=2/re=1741003015/ro=10/ru=https%3a%2f%2fdata.goodstats.id%2fstatic%2fmenilik-pengguna-media-sosial-indonesia-2017-2026-xualp/rk=2/rs=sk4smgnafo29mpbfku)
- graham, o., & lews, m. (2025). *exploring the interrelationship between fear of missing out, self-esteem, and anxiety among gen z social media users*. 0–15. <https://doi.org/10.20944/preprints202505.1401.v1>
- hair, j. f. (2014). *a primer on partial least squares structural equation modeling (pls-sem)*. sage.
- hakim, m. a., & aristawati, n. v. (2023). mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di indonesia: uji validitas dan reliabilitas konstruk dass-21. *jurnal psikologi ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- hamid, a. (2017). agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *healthy tadulako journal (jurnal kesehatan tadulako)*, 3(1), 1–14.
- haryanto, a. t. (2025). “bertumbuh, jumlah pengguna internet dunia tembus 5, 5 miliar di 2025.” detikinet. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7780244/bertumbuh-jumlah-pengguna-internet-dunia-tembus-5-5-miliar-di-2025.%0ahttps://apps.detik.com/detik/>,
- irmawati, y. d. (2020). *intensitas belajar siswa dari keluarga pekerja migran indonesia (pmi) dalam mencapai ketuntasan hasil belajar ips di mtsn 5 malang*. universitas islam negeri maulana malik ibrahim.
- kalodata. (2024). *digital 2024: indonesia*. kalodata. <https://www.kalodata.com/id/blog/2024/04/digital-2024-indonesia/>
- kinanti, a. n. (2022). pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi z. *kompasiana*, 329–334. <https://www.kompasiana.com/asakinanti9941/628cbebd1f298709118e883/pengaruh-media-sosial-terhadap-kesehatan-mental-generasi-z>
- la taya, i. t. (2023). segmentasi khalayak media online di sulawesi tenggara. *jurnal ilmu komunikasi uho : jurnal penelitian kajian ilmu komunikasi dan informasi*, 8(2), 342–357. <https://doi.org/10.52423/jikuho.v8i2.23>

- latan, h., & ghozali, i. (2015). *partial least squares: concepts, techniques and applications using smartpls 3*.
- maulina, n. a., & nandang, h. m. z. (2021). pengaruh intensitas menonton program youtube channel wirda mansur terhadap motivasi membaca al-qur'an subscriber. *jurnal riset komunikasi penyiaran islam*, 61–67.
- mclafferty, m., lapsley, c. r., ennis, e., armour, c., murphy, s., bunting, b. p., bjourson, a. j., murray, e. k., & o'neill, s. m. (2017). mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in northern ireland. *plos one*, 12(12), e0188785.
- mudrikah, c. (2019). hubungan antara sindrom fomo (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *skripsi. universitas islam negeri sunan ampel*.
- naslund, j. a., bondre, a., torous, j., & aschbrenner, k. a. (2020). social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *journal of technology in behavioral science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- nelli yana, s. (2020). *media sosial sebagai strategi komunikasi pengelolaanzakat (study kasus di baitul mal kab. pidie)*.
- ni, x., shao, x., geng, y., qu, r., niu, g., & wang, y. (2020). development of the social media engagement scale for adolescents. *frontiers in psychology*, 11(april), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00701>
- novianti, d. (2023). isu kesehatan mental (mental health) dan peranan pelayanan konseling pastoral kristen. *jurnal kadesi*, 5(1), 137–162.
- nuraenah, n., widakdo, g., naryati, n., aisyah, a., fadhillah, h., adelia, a., & adelia, m. (2023). edukasi kesehatan mental (masalah psikososial) pada remaja. *jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (pkm)*, 6(10), 4307–4316.
- nurohmat, rusman latief, s. (2023). dialektika komunika: jurnal kajian komunikasi dan pembangunan daerah. *jurnal kajian komunikasi dan pembangunan daerah* |, 11(1), 2023.
- oemarjoedi, a. k. (2003). pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi. *jakarta: kreatif media*, 6–21.
- oye, e. (2025). *the cycle of anxiety and self-esteem: how fear of missing out influences mental health in the digital age for gen z*. may.
- pempek, t. a., yermolayeva, y. a., & calvert, s. l. (2009). college students' social networking experiences on facebook. *journal of applied developmental psychology*, 30(3), 227–238.

- permata, n., purbasari, i., & fajrie, n. (2021). analisa penyebab bullying dalam kasus pertumbuhan mental dan emosional anak. *jurnal prasasti ilmu*, 1(2).
- przybylski, a. k., murayama, k., dehaan, c. r., & gladwell, v. (2013). motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *computers in human behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- puntoadi, d. (2011). *menciptakan penjualan via social media*. elex media komputindo.
- putri, l. s., purnama, d. h., & idi, a. (2019). gaya hidup mahasiswa pengguna media sosial di kota palembang (studi pada mahasiswa fomo di universitas sriwijaya dan universitas muhammadiyah palembang). *jurnal masyarakat dan budaya*, 129–148.
- riskesdas. (2018). laporan riskesdas 2018 provinsi sulawesi tenggara. in *lembaga penerbit badan penelitian dan pengembangan kesehatan (lpb)*. [http://repository.litbang.kemkes.go.id/3899/1/riskesdas\\_sulawesi\\_tenggara\\_2018.pdf](http://repository.litbang.kemkes.go.id/3899/1/riskesdas_sulawesi_tenggara_2018.pdf)
- rulli, n. (2017). media sosial perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. *bandung: simbiosis rekatama*.
- santosa, e. t. (2015). *raising children in digital era*. elex media komputindo.
- sari, t. r., negeri, u. i., & bengkulu, f. s. (2024). *kualitas hidup generasi z di tengah kemajuan teknologi*. 5(3), 96–102.
- sudrajat, a. (2012). generasi z dan implikasinya terhadap pendidikan. *diakses dari <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2012/10/05/generasi-z-danimplikasinya-terhadap-pendidikan>*.
- syah, l. o. m. n. a. r., yusran, s., & ahmad, l. o. a. i. (2023). pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental di smp n 3 Parigi kabupaten muna tahun 2023. *jurnal wawasan promosi kesehatan*, 4(3), 203–208. <https://doi.org/10.37887/jwins.v4i3.46503>
- widya, d., pendidikan, j., & juni, e. (2023). *daiwi widya jurnal pendidikan vol.10 no.1 edisi juni 2023* 51. 10(1), 51–65.
- world health organisation. (2022). *mental health*. world health organisation. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- zahroh, e. a. (2025). social construction of fomo (fear of missing out) for psychological well-being among generation z. *journal of psychological insight*, 01(01), 36–46.