

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4).  
<https://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/download/10008/4214/>
- Amelia. (2024). *Fenomena Hedonisme Di Kalangan Mahasiswi (Studi Fenomenologi Pada Sugar Baby di Jakarta Selatan)* [Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta]. <https://repository.upnvj.ac.id/30738/>
- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Bina Bangsa*, 1(4), 234.  
<https://journal.lpkd.or.id/index.php/Sosial/article/view/929/1489>
- Arsyam, M., & Tahir, M. yusuf. (2021). Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 37–47.  
<https://doi.org/10.55623/au.v2i1.17>
- Asiati, D. I., & Septadiyanto, S. (2018). Karakteristik Pengguna Media Sosial. *MBIA*, 17(3), 25–36. <https://doi.org/10.33557/10.33557/mbia.v17i3.158>
- Bestari, N. P. (2024). *24,69 Juta Pengguna Twitter X Terancam Bungkam, Ini Alasannya*. CNBC Indonesia.  
<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20240620080415-37-547680/2469-juta-pengguna-twitter-x-terancam-bungkam-ini-alasannya#:~:text=Jakarta%2C>  
CNBC Indonesia - Pengguna X,yang dikutip We Are Social
- Bungin, B. (2023). *Cyberphenomenology Research Procedure* (PRENADAMEDIA GROUP, Ed.; 1st ed.). KENCANA.
- Burns, K. (2017). Social media: A Reference Handbook. In *ABC-CLIO* (p. 6). ABC-CLIO. <https://doi.org/10.1080/07399332.2024.2357982>
- Cahyani, D. F., & Putri, N. S. (2024). Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja). *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(3), 82–94. <https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Gen Z Mental Health: The impact of Tech and Social Media. *McKinsey Health Institute, April*, 1–12.  
<https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- Dewi, K., Sopyan, N. A. Z., Putri, N. A. S., & Rozak, R. W. A. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 1–10.  
<https://doi.org/10.8734/Musytari.v1i2.365>

- Dhevina, I. (2017). *Media Sosial Sebagai Ekspresi Kekinian*.  
<https://setkab.go.id/media-sosial-sebagai-ekspresi-kekinian/>
- Dika. (2024). *Komunitas Ramah-Ramah*.
- Dimock, M. (2019). Where Millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*, 1–7. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Dinar, L., Fakhri, N. F., & Ridfah, A. (2023). Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Pengungkapan Diri Dimoderatori Dukungan Sosial Online Pada Individu Pengguna Media Sosial. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(2), 112–132. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i2.2843>
- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiya, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi COVID 19. *JURNAL MERCUSUAR: BIMBINGAN, PENYULUHAN DAN KONSELING ISLAM*, 3(1). <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/MERCUSUAR/article/view/6808/2271>
- Ghaybiyyah, F. (2017). Dinamika Pyschological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis) Guru Honorer SDN II Tiudan, Kecamatan Gondang, Kabupaten Tulungagung. *UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*, 11(1), 92–105.
- Gustam, R. R. (2015). Karakteristik Media Sosial Dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop Di Kalangan Komunitas Samarinda Dan Balikpapan. *Jurnal Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman*, 3(2), 224–242.
- Haniifah, N. R. N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., Natasha, A. D., Thoriq, A., & Fadillah, H. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus : Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial. *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital*, 2(2), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/jbk.d.v2i2.3581>
- Harmony HealthCare IT. (2023). [New Study] 1 in 2 Gen Z With Anxiety Struggle Daily. *Harmony Healthcare IT*. <https://www.harmonyhit.com/gen-z-anxiety-statistics/>
- Haryanto, A. T. (2025). *Daftar Jumlah Pengguna Media Sosial Indonesia Terbaru, Siapa yang Paling Banyak?* Detikcom. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7854501/daftar-jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-terbaru-siapa-yang-paling-banyak>
- Haryoko, S., Bahtiar, & Arwadi, F. (2020). Analisis Data Penelitian kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis). In *Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.  
[https://eprints.unm.ac.id/20838/1/buku Sapto METODOLOGI.pdf](https://eprints.unm.ac.id/20838/1/buku%20Sapto%20METODOLOGI.pdf)

- Heriyanto, D. (2024). INDONESIA GEN Z REPORT 2024 Understanding and Uncovering the Behavior, Challenges, and Opportunities. In *IDN Research Institute*. <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>
- Hwang, S., & Foote, J. D. (2021). Why do People Participate in Small Online Communities? *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5(462). <https://doi.org/10.1145/3479606>
- Ikhsantyo, R. A., Priharsari, D., & Perdanakusuma, A. R. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keaktifan Individu pada Komunitas Online. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 6(2), 673–682. <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. In *Mental Health*. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Judit Soós, M., Coulson, N., & Davies, E. B. (2022). Exploring Social Support in an Online Support Community for Tourette Syndrome and Tic Disorders: Analysis of Postings. *Journal of Medical Internet Research*, 24(10), 1–9. <https://doi.org/10.2196/34403>
- Komunitas Ramah-Ramah. (2025). *Komunitas Ramah-Ramah*. X. <https://x.com/i/communities/1768231030228717594>
- Laora, A. Y., & Sanjaya, F. (2021). Fenomena Cyberbullying di Media Sosial Instagram (Studi Deskriptif Tentang Kesehatan Mental Pada Generasi Z Usia 20-25 Tahun di Jakarta). *Oratio Directa*, 3(1), 346–368. <https://ejurnal.ubk.ac.id/index.php/oratio/article/view/160/113>
- Listiqowati, I., Hasanah, I., Nawing, K., & Novarita, A. (2021). Interaksi Sosial Transmigran dengan Komunitas Lokal di Desa Ketong, Kecamatan Balaesang Tanjung, Kabupaten Donggala. *Jurnal Sosiologi Andalas*, 7(1), 54–66. <https://doi.org/10.25077/jsa.7.1.54-66.2021>
- Mustikaningrum, L. (2024). *Komunitas Ramah-Ramah di X: Tak Selamanya Interaksi di Dunia Maya itu Buruk*. Media Mahasiswa Indonesia. <https://mahasiswaindonesia.id/komunitas-ramah-ramah-di-x-tak-selamanya-interaksi-di-dunia-maya-itu-buruk/>
- Nasrullah, R. (2016). *Teori dan Riset Media Siber (Cyber Media)* (E. Wahyudin, Ed.; 2nd ed.). PRENADAMEDIA GROUP.
- Oksanen, A., Celuch, M., Oksa, R., & Savolainen, I. (2024). Online communities come with real-world consequences for individuals and societies. *Springer Nature*, 1. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00112-6>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>

- Rahman, S., Nawal, Mutiara Insani, H., & Inriani Lumban Tobing, E. (2021). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, 23–34. file:///C:/Users/nasywa/Downloads/admin,+Artikel+3.pdf
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Sitanggang, A. S., Azkia, H. F., Sutrisno, E., FH, Z., & Eka, D. (2024). Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4, 1–11. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.4213>
- Soegiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Penerbit Alfabeta.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM MASA PANDEMI COVID-19. *Journal of Psychology Humanlight*, 1, 1–7.
- Suratmi, Abdullah, R., & Taufik, M. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA. *JURNAL PEMBELAJARAN BIOLOGI*, 1(1). [https://repository.unsri.ac.id/156347/1/Hubungan\\_Antara\\_Tingkat\\_Kecemasan\\_Dengan.pdf](https://repository.unsri.ac.id/156347/1/Hubungan_Antara_Tingkat_Kecemasan_Dengan.pdf)
- Syifa, K. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities(IJBITH)*, 1(1). <https://journal.drafpublisher.com/index.php/ijith/article/view/162/147>
- Ugarte, D. A., Cumberland, W. G. P. S., Saadat, S., Garrett, R., & Young, S. D. (2024). An Online Community Peer Support Intervention to Reduce Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *PubMed Central*, 74(6). <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000817>
- Widada, C. K. (2018). Mengambil Manfaat Media Sosial Dalam Pengembangan Layanan. *Journal of Documentation and Information Science*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.33505/jodis.v2i1.130>
- Wulandari, N. I., Gunardi, S., & Yuliza, E. (2024). Hubungan Self-Talk dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 01–12. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.129>
- Yusuf, M., Agustina, L. F., Deden, & Fajarwati, N. K. (2024). Dampak Komunikasi Terhadap Psikologi. *SABER : Jurnal Teknik Informatika, Sains Dan Ilmu Komunikasi*, 2(2), 40–47. <https://doi.org/10.59841/saber.v2i2.960>