

DAFTAR PUSTAKA

- Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P., Chauhan, Y., Mahajan, S., Patel, J., & Chauhan, Y. D. (2024). A comprehensive review on *digital detox*: A newer health and wellness trend in the current era. *Cureus, 16*(4).
- Anisyahrini, R., Wardiani, W., & Tresnawati, Y. S. (2023). Pengelolaan Akun Sosial Media Instagram Open Trip Dan Jasa Titip@Jengmimarikmacitralestari Di Era Pandemi COVID-19. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi, 6*(1), 92–108.
- Antasari, C., & Pratiwi, R. D. (2022). Pemanfaatan Fitur Instagram Sebagai Sarana Komunikasi Pemasaran Kedai Babakkeroyokan Di Kota Palu. *Kinesik, 9*(2), 176–182. <https://doi.org/10.22487/ejk.v9i2.327>
- Cangara, H. (2011). *Pengantar ilmu komunikasi*.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4*(2), 105–117.
- Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2023). Taking a break: the effects of partaking in a two-week *social media digital detox* on problematic smartphone and *social media* use, and other health-related outcomes among young adults. *Behavioral Sciences, 13*(12), 1004.
- Effendy, O. U. (1990). *Ilmu komunikasi teori dan praktek*. Remaja Rosdakarya.
- Effendy, O. U. (2003). Ilmu, teori dan filsafat komunikasi. *Bandung: Citra Aditya Bakti, 200*.

- Firmansyah, R., Komalasari, Y., Sulastriningsih, R. D., & Mauliana, P. (2026). *Peran Digital detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pelajar di Era Digital*. 11, 497–506.
- Harsono, L., & Winduwati, S. (2020). Lisa Harsono, Septia Winduwati: Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna. *Koneksi- E-Journal Universitas Tarumanegara*, 4(1), 83–89.
- Hermila, A., Ayu Ashari, S., Taufik R.L Bau, R., & Suhada Sitti. (2023). Eksplorasi Iintensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Teknik Informatika UNG). (*INVERTED*) *Journal of Information Technology Education*, 3(2). <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/inverted>
- Husnullail, M., & Jailani, M. S. (2024). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam riset ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 70–78.
- Idrus Muhammad. (2009). *Kompetensi Interpersonal Mahasiswa; Muhammad Idrus*. 171–184.
- Imjai, N., Promma, W., Usman, B., & Aujirapongpan, S. (2024). The intertwined effects of digital literacy, agile mindset on design thinking skill and management control competency: Insights from Thai young accountants. *International Journal of Information Management Data Insights*, 4(2), 100244.
- Krishnamurthy, S., & Dou, W. (2008). Note from special issue editors: Advertising with user-generated content: A framework and research agenda. *Journal of Interactive Advertising*, 8(2), 1–4.
- Pongsibidang, O., Zubair, A. G. H., & Hayati, S. (2023). Gambaran Quarterlife

- Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 267–273. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2130>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). *Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215.
- Samudra, A. (2025). DETOKS DIGITAL SEBAGAI ADAPTASI SOSIAL GENERASI Z:(STUDI FENOMENOLOGI: 12 PEMUDA DI KECAMATAN RAWAMANGUN). *Basis Invensi Analitik Mahasiswa Sosiologi (BIMALA)*, 2(2), 161–173.
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2019). *Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26, 135485651984732. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Thackeray, R., Neiger, B. L., & Keller, H. (2012). Integrating *social media* and social marketing: A four-step process. *Health Promotion Practice*, 13(2), 165–168.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185.
- Wahyuni, A. I., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi *Social media* Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out). *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan*

Keilmuan Sosiologi Pendidikan, 1(3), 92.

<https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>

Zis, S. F., Dewi, R. S., & Efendi, Z. (2021). Model perilaku komunikasi generasi muda dalam pemanfaatan media digital memasuki era 4.0 dan 5.0 di Kecamatan Kuranji. *Jurnal Komunikasi Profesional, 5(1).*