

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi* (Bag. 9). 7.
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh sistem informasi manajemen terhadap peningkatan kualitas pelayanan di pt. Jasaraharja putra cabang Bengkulu. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 6(1).
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Albarkah, M. S., Naila, A. Z., Rahmadina, M., Wibawa, R. A., & Putri, R. D. (2025). *Menelusuri Jati Diri dalam Cermin Digital: Studi Kualitatif Terhadap Pengalaman dan Tantangan Pembentukan Identitas Dewasa Awal*.
- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students? *Social Media + Society*, 3(1), 2056305117691544. <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- An Nabil, N. R., Wulandari, I., Yamtinah, S., Ariani, S. R. D., & Ulfa, M. (2022). Analisis Indeks Aiken untuk Mengetahui Validitas Isi Instrumen Asesmen Kompetensi Minimum Berbasis Konteks Sains Kimia. *PAEDAGOGIA*, 25(2), 184. <https://doi.org/10.20961/paedagogia.v25i2.64566>
- Andini, R. A., & Harsono, D. (2023). *Efektivitas Kebijakan Rumah Susun Sederhana Sewa Bagi Masyarakat Berpenghasilan Rendah Di Kota Yogyakarta*. 08(01).
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Apriliana, I. P. A., & Suranta, K. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence (SAS-A) in Indonesian form. *Konselor*, 8(3), 98–103.

- Arif, S. (2017). Hubungan kadar hemoglobin (Hb) dengan kebugaran jasmani pada tim sepakbola putra usia 18 tahun elfaza FC Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3).
- Aslamiyah, F., Santi, D. E., & Ananta, A. (2024). Kecemasan sosial dewasa awal: Adakah peran kecenderungan kecanduan media sosial dan body dissatisfaction ? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10471>
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif. Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*.
- Bagaskara, R. S., & Widyastuti, T. (2023). Adaptasi Social Connectedness Scale-Revised edisi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 106. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i2.21124>
- Banodha, H., & Saini, P. (2025). Consequences of Social Media Addiction: A Triadic Perspective on Mental, Social, and Physical Health. *International Journal of Indian Psychology*, 13(3).
- Bariyyah, K., Arbin Janu Setiyowati, Otto Fajariantono, Arif Prastiawan, Maizura, N., & Abu Yazid Abu Bakar. (2025). Social Connectedness Among University Students: An Investigation Using the Social Connectedness Scale (SCS) and Demographic Factors. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 9(4). <https://doi.org/10.23916/0020240946840>
- Billa, N. K. I., & Savira, S. I. (2023). Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. . . *Character*, 10(03).
- Butar, M. B. (2017). Hubungan perilaku asertif dengan kenakalan remaja pada siswa SMP Negeri 6 Kota Tebing Tinggi. *Jurnal PGSD FIP UNIMED*, 7(4).
- Dalimunthe, A., Sari, A. C., Maulana, B., Syahputra, F., & Suryanto, E. D. (2023). Rancang bangun sistem informasi manajemen pengelolaan laboratorium berbasis web di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal TIK dalam Pendidikan*, 10(2).
- Daruhadi, G., & Sopiati, P. (2024). *Pengumpulan Data Penelitian*.
- Derianto, P. S., & Kristiutami, Y. P. (2015). *Standar Operasional Prosedur Room Service Amarossa Hotel Bandung*.
- Dhewy, R. C. (2022). Pelatihan Analisis Data Kuantitatif Untuk Penulisan Karya Ilmiah Mahasiswa. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3), 4575–4578.

- Dilinika, J. S., Kong, E., Nie, X., & Huang, K.-T. (2025). *Predicting Perceived Lasting Benefits and Future Digital Detox Willingness from a Mood Management Perspective*. Proceedings of the ALISE Annual Conference.
- E. Khuda, I., Aftab, A., Zia, M. U., Ikram, S., & Huang, T. (2025). Construction of physiological anxiety beyond individual pathology: Integrating psychophysiological biomarkers and socio-digital contexts among university students in a post-pandemic world. *Critical Public Health*, 35(1), 2574960. <https://doi.org/10.1080/09581596.2025.2574960>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 57. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- El-Khoury, J., Haidar, R., Kanj, R. R., Bou Ali, L., & Majari, G. (2021a). Characteristics of social media ‘detoxification’ in university students. *Libyan Journal of Medicine*, 16(1), 1846861. <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861>
- El-Khoury, J., Haidar, R., Kanj, R. R., Bou Ali, L., & Majari, G. (2021b). Characteristics of social media ‘detoxification’ in university students. *Libyan Journal of Medicine*, 16(1), 1846861. <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861>
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46–56. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904498>
- Fadli, R., Hidayati, S., Cholifah, M., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Validitas dan Reliabilitas pada Penelitian Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam Menggunakan Product Moment. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1734–1739. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1419>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Gunandi, A. (2023). *Penerapan Analisis Jalur Pada Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Indeks Pembangunan Manusia Di Indonesia*.
- Gustaman, G. P. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.512>

- Haider, A., & Yousuf, M. (2025). *Ali-Yousuf Digital Detox Need Scale: Development and Validation*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.16994560>
- Haq, V. A. (2022). Menguji Validitas Dan Reliabilitas Pada Mata Pelajaran Al Qur'an Hadits Menggunakan Korelasi Produk Momenspearman Brown. *An-Nawa : Jurnal Studi Islam*, 4(1). <https://doi.org/10.37758/annawa.v4i1.419>
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., & Jetten, J. (2015). Social connectedness and health. *Encyclopedia of geropsychology*, 46(1), 1–10.
- Helsa, Simanjuntak, E. J., & Theresia, A. (2025). Peran Kesepian Dalam Memediasi Mattering To Family Dan Self-Esteem Pada Dewasa Emerging Adulthood Di Indonesia: The Role Of Loneliness In Mediating Mattering To Family And Self-Esteem In Emerging Adulthood In Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 18(2), 134–147. <https://doi.org/10.24156/jikk.2025.18.2.134>
- Herdayati, S. P., Pd, S., & Syahrial, S. (2019). Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian. *ISSN 2502-3632 ISSN 2356-0304 J. Online Int. Nas. Vol. 7 No. 1, Januari–Juni 2019 Univ. 17 Agustus 1945 Jakarta*, 53(9), 1689–1699.
- Hidayat, A., & Muliadi, R. (2023). Studi Fenomenologis Kebersyukuran Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 99–108.
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. . . *Character*, 08.
- Hussain, Z., & Wegmann, E. (2021). Problematic social networking site use and associations with anxiety, attention deficit hyperactivity disorder, and resilience. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100125.
- Irfan Syahroni, M. (2022). PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF. *eJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>
- Isnaini, M., Afgani, M. W., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). *Teknik Analisis Data Uji Normalitas*.
- Jatmiko, A. (2017). Sense Of Place Dan Social Anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendatang. *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161–170. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.563>
- Kavanagh, B. E., Harvey, J. T., & Mesagno, C. (2017). Social anxiety mediates the relationship between social connectedness and test anxiety: An exploratory

- investigation. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 1(2), 60–69. <https://doi.org/10.1002/jts5.14>
- Khalif, A., & Abdurrohim, A. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1.
- Kholisa, I. N., Purnamasari, S. E., & Rinaldi, M. R. (2024). Konsep Diri dan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa. *Syah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 110–119. <https://doi.org/10.24815/skjp.v2i2.30937>
- Kristiawan, V. R., & Rakhmad, W. N. (2021). *Detoksifikasi Instagram Sebagai Upaya Penyelesaian Kecemasan Komunikasi Pengguna*.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26(2), 83–94.
- Latupasjana, Z., Rosa, D., Putri, I. D., & Awal, H. F. R. (2025). The Youth Mental Health Crisis in the Digital Age. *BICC Proceedings*, 3, 222–231.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). *Measuring Belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance Scales*.
- Maesaroh, I., Miladia, U. A., Fithriyan, M., & Nulhakim, L. (2025). Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 315–325.
- Maharani, A., & Putriani, L. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 264–275.
- Mappasere, S. A., & Suyuti, N. (2019). Pengertian Penelitian Pendekatan Kualitatif. *Metode Penelitian Sosial*, 33.
- Mardhiyah, Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi. (2025). Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, dan Strategi Pemilihan yang Tepat. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(2), 208–218. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1670>
- Maulana, D. A., Sardin, S., & Fadjiria, N. (2023). Pengaruh Aktivitas Mahasiswa Dalam Organisasi Kemahasiswaan Terhadap Tingkat Keterampilan Sosial Mahasiswa FPIPS UPI. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 1(1), 175. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i1.42744>

- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>
- Mulianingrum, R. C., & Putri Kita, K. A. (2025). Harga Diri dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Dewasa Awal yang Merantau. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 44–50. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i1.4011>
- Mulyawan, I. N. R. (2021). *Pengembangan Skala Sebagai Instrumen Non Tes Dalam Bimbingan Dan Konseling*.
- Mulyono, B. H. (2021). *Pengaruh FoMO terhadap Social Connectedness yang Dimediasi oleh Penggunaan Media Sosial. 1*.
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937–5948. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>
- Mustafa, Y., Idris, M., & Mansyur, U. (2023). *Detoxification Among Indonesian Muslim University Students In Reducing The Use Of Social Media In Makassar*. 2(3).
- Nadya, F., Buulolo, F., Parinduri, M. A., Simamora, J. M., Nababan, R., & Evelin, S. K. (2024). Analisis Pengaruh Pelayanan Grab Terhadap Kepuasan Pelanggan Menggunakan Regresi Linear Berganda (Studi Kasus: Mahasiswa Universitas Negeri Medan). *VARIANCE: Journal of Statistics and Its Applications*, 6(1), 87–98. <https://doi.org/10.30598/variancevol6iss1page87-98>
- Nashrullah, M., Maharani, O., Rohman, A., Fahyuni, E. F., & Untari, R. S. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data). *Umsida Press*, 1–64.
- Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan Metode Suksesif Interval pada Analisis Regresi Linier Berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.34312/jjom.v1i1.1742>
- Patrisia, R., & Patricia, P. (2026). *Digital Detox Therapy: Efektivitas Intervensi Offline Terhadap Social Media Addiction Dan Sleep Quality Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. 02*.
- Permatasari, R. (2021). *Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgri Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19*. 2(1).
- Pradana, F. A. P., & Mawardi, M. (2021). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap Disiplin Menggunakan Skala Likert dalam Pembelajaran Tematik

Kelas IV SD. *FONDATIA*, 5(1), 13–29.
<https://doi.org/10.36088/fondatia.v5i1.1090>

Pradono, J., Hapsari, D., Supardi, S., & Budiarto, W. (2018). *Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif*.

Prasetyo, R. A. (2022). Analisis Regresi Linear Berganda Untuk Melihat Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kemiskinan di Provinsi Sumatera Barat. *Journal of Mathematics UNP*, 7(2), 62.
<https://doi.org/10.24036/unpjomath.v7i2.12777>

Purwantini, L., & Sumadyo, M. (2021). Reliabilitas Skala Academic Help Seeking: Rasch Model. *Pros. 1St Increasing Semin. 2021 Innov. Creat. Synerg. Implement. Good Gov*, 77–87.

Purwasetiawatik, T. F., & Taibe, P. (2022). Analisis fanship terhadap positive psychosocial outcomes: Happiness, self-esteem, dan sosial connectedness berdasarkan teori identitas sosial pada penggemar k-pop di indonesia. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 219–226.

Putra, R. A., & Adli, P. F. D. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Pria Kasus Narkotika Di Lembaga Permasyarakatan Kelas II A Padang. *Psyche 165 Journal*, 87–92.

Putra, R. D., Murtadho, M. A., Isnaini, M., & Afgani, M. W. (2025). *Design Penelitian Kuantitatif: Pengertian dan Macam-macam Jenisnya*. 5(3).

Rahim, A., Putra, F., & Solina, W. (2022). Ketercapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal di Universitas PGRI Sumatera Barat (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018). *Jurnal Wahana Konseling*, 5(1), 70–79. <https://doi.org/10.31851/juang.v5i1.7962>

Rais, M. L., Rahmi, T., & Febriani, U. (2025). Efektivitas Digital Detoks terhadap Kualitas Tidur. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 2(2), 3094–3100.

Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975.
<https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>

Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnanisha, D. A., Setiono, S. Bv., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., Idrisov, B., & Empitu, M. (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>

Ramadhani, L., Pramono, J., & Sugiyarti, S. R. (2023). Kualitas Pelayanan Pengurusan Persyaratan Administrasi Perkawinan Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali: Kualitas Pelayanan

- Pengurusan Persyaratan Administrasi Perkawinan Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali. *Solidaritas*, 7(2).
- Ridha, N. (2017). *Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian*. 14(1).
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Rosdiana, R., Haris, I. A., & Suwena, K. R. (2019). Pengaruh kepercayaan konsumen terhadap minat beli produk pakaian secara online. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 11(1), 318–330.
- Rufaidah, A., Kiranida, O., Nur'aini, D., Sahin, A., & Aprilia, Z. (2025). Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2).
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). *Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri "X" Jakarta*.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13 ed.).
- Saputri, I. A. D., & Ayriza, Y. (2022). Hubungan Perilaku Prosocial dengan Persepsi Penerimaan Teman Sebaya pada Remaja Awal. *Acta Psychologia*, 3(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40013>
- Sarah, A. S., Siahaan, L. N., & Nazwa, S. (2025). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Indeks Pembangunan Manusia di Jawa Tengah Menggunakan Regresi Log-Linier*. 2(12).
- Şener, G. (2025). *Hikikomori Tendencies Among University Students: Socialization, Isolation And Emotional Support*. 12(12).
- Septiyani, R. (2024). Etika dan Sensitivitas dalam Paradigma Penelitian Sosial Keagamaan. *Islamic Education*, 3(2), 89–106.
- Setia, S., Gilbert, F., Tichy, M. L., Redpath, J., Shahzad, N., & Marraccini, M. E. (2025). Digital detox strategies and mental health: A comprehensive scoping review of why, where, and how. *Cureus*, 17(1).
- Siti Romdona, Silvia Senja Junista, & Ahmad Gunawan. (2025). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner. *JISOSEPOL*:

- Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 39–47.
<https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Sones, M., Firth, C. L., Fuller, D., Holden, M., Kestens, Y., & Winters, M. (2022). Situating social connectedness in healthy cities: A conceptual primer for research and policy. *Cities & health*, 6(6), 1179–1192.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Subhaktiyasa, P. G., Candrawati, S. A. K., Sumaryani, N. P., Sunita, N. W., & Syakur, A. (2025). Penerapan statistik deskriptif: Perspektif kuantitatif dan kualitatif. *Emasains: Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, 14(1), 96–104.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(5–6), 1269–1283.
<https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Ulva Putri Ramadani, Raudhotul Muthmainnah, Nisa Ulhilma, Azzah Wazabirah, Rully Hidayatullah, & Harmonedi, H. (2025). Strategi Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Antara Validitas dan Representativitas. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 574–585. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1021>
- Utami, L., Festiyed, Dian Purnama Ilahi, Arista Ratih, Elvi Yenti, & Lazulva. (2024). Analisis Indeks Aiken Untuk Mengetahui Validitas Isi Instrumen Scinetific Habbits Of Mind. *Journal of Research and Education Chemistry*, 6(1), 59. [https://doi.org/10.25299/jrec.2024.vol6\(1\).17430](https://doi.org/10.25299/jrec.2024.vol6(1).17430)
- Utomo, B. (2019). Analisis Validitas Isi Butir Soal sebagai Salah Satu Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran di Madrasah Berbasis Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Pendidikan Matematika (KUDUS)*, 1(2).
<https://doi.org/10.21043/jpm.v1i2.4883>
- Van Bel D.T., Smolders K.C.H.J., IJsselsteijn W.A., & De Kort Y.A.W. (2009). Social connectedness: Concept and measurement. Dalam *Ambient Intelligence and Smart Environments*. IOS Press.
<https://doi.org/10.3233/978-1-60750-034-6-67>

- Vanman, E. J., Baker, R., & Tobin, S. J. (2018). The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being. *The Journal of Social Psychology*, 158(4), 496–508. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1453467>
- Viony Rahmawati. (2025). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII A dan VII B SMP Negeri 20 Surakarta Tahun Ajaran 2024 / 2025. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 60–80. <https://doi.org/10.58192/sidu.v4i1.3025>
- Wati, L. (2024). Harga diri dan problematic social media use pengguna TikTok. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 73–78.
- Waycott, J., Vetere, F., & Ozanne, E. (2019). Building social connections: A framework for enriching older adults' social connectedness through information and communication technologies. Dalam *Ageing and digital technology: Designing and evaluating emerging technologies for older adults* (hlm. 65–82). Springer.
- Wijayanti, N., & Widodo, S. A. (2021). Studi Korelasi Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Selama Daring. *Journal of Instructional Mathematics*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.37640/jim.v2i1.849>
- Zaharuddin, Z., & Wahyuni, R. N. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(4), 419–434. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i4.11922>
- Zahrah, Y. S., & Wiyati, E. K. (2024). Detox Media Social Instagram Pada Generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3.
- Zaidhan, E., Aisi, F. M., & Nasution, I. F. (2023). *Social Anxiety Pada Mahasiswa Yang Mengalami Adiksi Media Sosial*.