

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, P. S., Murniati, M., & Cahyaningrum, E. D. (2025). Hubungan Frekuensi Bermain Gadget dengan Pola Tidur Remaja Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2), 231-238. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i2.6060>
- Adrian. (2024). Mengenal Doomscrolling dan Bahaya yang Mengintai. <https://www.alodokter.com/mengenal-doomscrolling-dan-bahaya-yang-mengintai>
- Agita, et al. (2025). Gulir Tak Berujung: Pengaruh Doomscrolling terhadap Kesehatan Mental Gen Z Karawang. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies* Vol 5 No 2 (2025) 1569 – 1578 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269 DOI: 47467/eduinovasi.v5i2.9741
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Andriana, J., & Prihantini, N. N. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), p. 1351-1361. <https://ejournal.upr.ac.id/index.php/JK>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arya. (2023). *Doomscrolling Pada Media Sosial*. <https://hangtuah.ac.id/doomscrolling-pada-media-sosial/>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- BPS JATIM. (2023). Persentase Penduduk Usia 5 Tahun Ke Atas yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir untuk Kelompok Umur 5-12 tahun Menurut Provinsi dan Jenis Kelamin, 2023. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDI0IzI=/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-untuk-kelompok-umur-5-12-tahun-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>
- Budiana, I. (2024). Media sosial dan kesehatan mental generasi Z . Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 1(1), 13-23.

- Cahyaningtyas, P. A., & Sekti, B. A. (2024). Jejak Digital dan Jiwa Remaja: Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding SISFOTEK*, 8(1), 224-229.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
<https://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>
- Dewi. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di RS Bhakti Asih Jatibarang. *JPNM Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin*, 3(2). <https://doi.org/10.59945/jpnm.v3i2.405>
- Hansya & Ardi. (2024). Pengaruh Doomscrolling Terhadap Mental Well-being Dimediasi Oleh Psychological Distress Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z. ARTIKEL PENELITIAN
- Hansya & Ardi. (2025). Pengaruh Doomscrolling Terhadap Mental Well-being Dimediasi Oleh Psychological Distress Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z. ARTIKEL PENELITIAN.
https://repository.unair.ac.id/133526/1/Artikel%20Ilmiah%20Repository%20Muhamad%20Raydava%20Hansya_111811133140.pdf
- Hasan, T., et al. (2024). *Circadian Disruption and Oxidative Stress in Digital Overload*. *Journal of Neuroendocrinology*.
- Hayati, et al. (2023). HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN DENGAN MANAJEMEN STRES DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI. *JURNAL EDUNursing*, Vol. 7, No. 1, April 2023 <http://journal.unipdu.ac.id> ISSN : 2549-8207 e-ISSN : 2579-6127
- Islamy, et al. (2023). Pengaruh Stress Terhadap Kecenderungan Perilaku Mencederai Diri Sendiri pada Remaja. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 3 Nomor 3, 2023*
- Kemenkes. (2023). Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres#:~:text=Faktor%20Risiko%20Stres&text=Tidak%20bisa%20tidur%20atau%20mengalami,Memiliki%20trauma%20pada%20masa%20lalu.>
- Kemenkes. (2024). Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres>
- Kumar. (2024). Scrolling and Stress: Exploring Internet Usage for Social Media and Psychological Distress in Young Adults. https://www.researchgate.net/publication/379189808_Scrolling_and_Stress_Exploring_Internet_Usage_for_Social_Media_and_Psychological_Distress_in_Young_Adults

- Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Vveinhardt, J., De Frias, C. M., & Pypenko, I. S. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. *International Journal of Science Annals*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.26697/ijisa.2024.2.6>
- Muthar, et al. (2025). Factors Influencing Doomscrolling Behavior in Generation Z College Students Social Media Users: Scoping Review. *Eduvest – Journal of Universal Studies* Volume 5 Number 11, November, 2025 p- ISSN 2775-3735- e-ISSN 2775-3727
- Nazihah, et al. (2025). Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Jakarta. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi* Volume. 5 Nomor. 1 Maret 2025 e-ISSN: 2827-7945; p-ISSN: 2827-8127, Hal. 262-271 DOI: <https://doi.org/10.55606/juitik.v5i1.1265> Available online at: <https://journal.sinov.id/index.php/juitik>
- Nursalam. (2020). *Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. (P. P. Lestari, Penyunt.) Jakarta: Salemba Medika.
- Padya, et al. (2024). Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Journal of Family Life Education* Vol. 3 No. 2 (November 2024) Hal. 73-84
- Rahmayanti & Ambarini. (2024). Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Doomscrolling yang Dimediasi oleh Psychological Distress Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial TikTok. *ARTIKEL PENELITIAN*
- Sa'I, et al. (2025). Remaja di Era Digital: Menangkal Efek Negatif Doomscrolling dan Fomo Terhadap Siswa SMP Ihyaussalafiyah Surabaya. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research (JCPR)*E-ISSN: 3108-9569Vol. 1No. 1June2025<https://journal.alifba.id/index.php/jcpr>
- Sa'idah & Aryani. (2025). Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research (JCPR)*E-ISSN: 3108-9569Vol. 1No. 1June2025<https://journal.alifba.id/index.php/jcpr>
- Samayku, et al. (2023). Hubungan Stres Kerja, Hubungan Interpersonal dan Tugas Tambahan dengan Beban Kerja Perawat di Ruangannya Palma RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou, Manado. *e-CliniC* 2023; Vol. 11, No. 2: 204-213 DOI: <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i2.44904> URL Homepage: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic>
- Sari. (2025). Apa Itu Doomscrolling? Dampak & Cara Mencegahnya. <https://www.cloudcomputing.id/pengetahuan-dasar/apa-itu-doomscrolling>

- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2022). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). "Give Your Thumb a Break" from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Shabahang, Reza, Kim, Sohee, Hosseinkhanzadeh, Abbas Ali, Aruguete, Mara S., & Kakabaraee, Keivan. (2023). "Give Your Thumb a Break" from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). Supplemental Material for The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059.supp> Volume 7 Nomor 2, April 2025
- Solloway, R., et al. (2023). *Amygdala Hyperactivation and Prefrontal Thinning in Chronic Doomscrollers*. *Brain Imaging and Behavior*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syakira, et al. (2025). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Volume 13, Number 2 2025
- Yao, X., & Ensle, M. (2024). *The Neurobiology of Digital Anxiety: HPA Axis Response to Negative Newsfeed*. *Clinical Psychological Science*.