

DAFTAR PUSTAKA

- Adityara, S., & Rakhman, R. T. (2021). Karakteristik generasi Z dalam perkembangan diri anak melalui visual. *Seminar Nasional Seni Dan Desain 2019*, 401–406.
- Andytra, Z. D. (2025). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada kalangan generasi Z* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Akhmad Hanafi Dain Yunta, Putra Alam, & Ismail Al Hafidz Mahmud. (2025). Tinjauan Hukum Islam terhadap Pengobatan Menggunakan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) bagi Penderita Insomnia. *AL-QIBLAH: Jurnal Studi Islam Dan Bahasa Arab*, 4(3), 489–512. <https://doi.org/10.36701/qiblah.v4i3.2346>
- Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2021). Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296–303.
- Arrafi, L. O., Saputri, M. E., & Nurani, I. A. (2023). Hubungan Body Image dan Komparasi Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2324–2337.
- Asmarantika, R. A., Prestianta, A. M., & Evita, N. (2022). Pola konsumsi media digital dan berita online Gen Z Indonesia. *Jurnal Kajian Media*, 6(1), 34–44.
- Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state. *PeerJ*, 3, e851.
- Bencsik, A., & Machova, R. (2016). Knowledge sharing problems from the viewpoint of intergeneration management. *ICMLG2016-4th International Conference on Management, Leadership and Governance: ICMLG2016*, 42.
- Butler, G. (2016). *Overcoming social anxiety and shyness: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Hachette UK.
- Deti, W. O. D., & Matondang, M. A. (2024). Pola Konsumsi Berita dalam Era Digital: Perbandingan Preferensi Generasi Z Terhadap Sumber Berita Tradisional dan Modern. *Tapis: Jurnal Penelitian Ilmiah*, 8(2), 225–235.
- Eid, C. M., Hamilton, C., & Greer, J. M. H. (2022). Untangling the tingle: Investigating the association between the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), neuroticism, and trait & state anxiety. *PloS One*, 17(2), e0262668.
- Engelbregt, H. J., Brinkman, K., Van Geest, C. C. E., Irmischer, M., & Deijen, J. B. (2022). The effects of autonomous sensory meridian response (ASMR) on mood, attention, heart rate, skin conductance and EEG in healthy young adults. *Experimental Brain Research*, 240(6), 1727–1742.

- Faisal, M. A., & Rosadi, D. (2024). *Peer Group Anxiety Disorder Dalam Upaya Pencegahan Gangguan Kecemasan Remaja*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Hadiyamsah, F. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Narapidana Laki-Laki dan Narapidana Perempuan Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Jember. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 9.
- Haniifah, N. R. N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., Natasha, A. D., Thoriq, A., & Fadillah, H. (2024). 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 Yypedumenu: Indonesian Journal Publisher*, 2(2), 16.
- Hadi, S., & Arikunto, S. (2021). BAB III METODE PENELITIAN.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2021). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28.
- Hu, M. Q., Li, H. L., Huang, S. Q., Jin, Y. T., Wang, S. S., Ying, L., Qi, Y. Y., Yu, X., & Zhou, Q. (2022). Reduction of psychological cravings and anxiety in women compulsorily isolated for detoxification using autonomous sensory meridian response (ASMR). *Brain and Behavior*, 12(7), e2636.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2021). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLOS ONE*, 15(9), e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer.
- 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.
- Laka, L., Darmansyah, R., Judijanto, L., Lase, J. F., Haluti, F., Kuswanti, F., & Kalip, K. (2024). *Pendidikan karakter Gen Z di era digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Liebowitz, M. R. (1999). Update on the diagnosis and treatment of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 22–26.
- Marsidi, S. R., Yaqiin, A. A., Amsyar, A., Komala, E., Pratomo, G., Kim, I. V. A., & Hutagalung, R. B. Z. (2022). Gambaran Kecemasan Individu Dewasa Di Jabetang (Jakarta, Bekasi, Dan Tangerang): Gejala Dan Penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 1–12.
- Nurhalijah, S. D., Nina, C., Romadhona, A., Maulani, N., & Rahayu, M. S. (2024). Analisis Korelasi Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Produktivitas Akademis Mahasiswa Agribisnis

- (Studi Kasus: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(16), 800-809.
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (axiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134.
- Poetry, T., Tjalla, A., & Hidayat, D. R. (2024). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40.
- Santoso, B. A., & Rinaldi, M. R. (2022). Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14(1), 21–30.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R &D. In Bandung: Alfabeta. (5th ed.). ALFABETA, cv.
- Tsani, K. I., Aly, M., Garini, S. A., Putri, N. A., Yuwinanto, H. P., & Mutia, F. (2025). Dampak Scroll Culture terhadap Daya Konsentrasi Generasi Z: Tinjauan Literatur Psikologi dan Media Digital. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(4), 2723–2730.
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kemasn Sosial Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1). <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4211>

