DAFTAR PUSTAKA

Ambarsari, L., Fatmawati, E., Susanti, P. A., Fahmi, R., Chaldun, U. I., Islam, U., Sunan, N., Djati, G., Diponegoro, U., Mataram, U., & Sosial, M. (2025). Artikel Digital Detox : Dampak positif puasa media sosial terhadap kesehatan mental generasi milenial *DAN*. *7*(1), 110–121.

Adristi, B. C., Trianita, Y., & Fitriyah, P. (2024). Terpaan Konten Berita Instagram@ Narasinewsroom Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Followers Pada Generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *14*(2), 76-87.

Ari, M., & Sekarningrum, A. A. (2025). Membentuk citra diri mahasiswa Universitas Amikom Yogyakarta melalui media sosial instagram. *7*(1), 231–240. https://doi.org/10.33366/jkn.v%vi%i.2446

Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). Detox media digital (sikap milenial terhadap detox media digital). *PRoMEDIA*, *6*(2), 335–364.

Balqis, D. R., & Rahayu. (2025). Social media detoxification among generations Y and Z in Sleman Regency, D.I. Yogyakarta Province. *Jurnal Komunikasi*, *19*(3), 411–432. https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol19.iss3.art1

Bahrudin, M. A., & Al Afghani, A. A. (2026). Proses transisi dari *fear of missing out* (FOMO) menuju *joy of missing out* (JOMO) melalui penerapan digital detox pada mahasiswa UIN Walisongo. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi, 4*(1), 13–26. https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v4i1.2560

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). https://doi.org/10.3390/bs13121004

Daratirta, D. (2024). Motif *because of* dan *in order to* pemuda dalam pengembangan rumah spot wisata di Kampung Kayutangan Kota Malang. *Brawijaya Journal of Social Science, 4*(1), 82–97. doi: 10.21776/ub.bjss.2024.004.01.6

Efendi, M. S., Fatgehipon, A. H., & Scorviana, N. (2024). Media sosial instagram dalam membangun eksistensi diri remaja social media instagram in Building Adolescents' Self-Existence. https://jicnusantara.com/index.php/jicn

El-Khoury, J., Haidar, R., Kanj, R. R., Bou Ali, L., & Majari, G. (2021). Characteristics of social media 'detoxification' in university students. *Libyan Journal of Medicine*, *16*(1). https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861

Haq, S. M., Faadhilah, H. A., Bimantoro, H., & Muslimah, A. I. (2026). Digital detox sebagai respons mahasiswa terhadap kecemasan di era digital. *Jurnal Psikologi Ekspresi*, *3*(1). http://jurnal.umk.ac.id/index.php/ekspresi

Harsono, L., & Winduwati, S. (2020). Detox instagram pada self-esteem pengguna.

Hasana H, W. (2024). Motivasi detoks media sosial sebagai reaksi efek negatif media sosial oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau.

Ismi, A., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox sosial media sebagai upaya mengatasi social media addiction dan fomo (Fear Of Missing Out) (Vol. 9).

Kemp, S. (2025, February 25). *Digital 2025: Indonesia*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia

Kristiawan, V. R., & Rakhmad, W. N. (2021). Detoksifikasi instagram sebagai upaya penyelesaian kecemasan komunikasi pengguna. *9*.

Manggola, A., & Thadi, R. (2021). Fenomenologi Alfred Schutz: studi tentang motif pemakaian peci hitam polos. in *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari* (Vol. 3, Number 1).

Maulana, Z. A., & Budiyono, A. (2024). Kajian komunikasi dalam sudut pandang Studi Fenomenologi: Literatur Review. *Translitera : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Studi Media*, *13*(2), 98–110. https://doi.org/10.35457/translitera.v13i2.3645

Medina, S., & Mesra, R. (2024). Fenomena kesadaran remaja terhadap digital detox untuk meningkatkan keseimbangan hidup di kota Bandung. *2*, 66–81.

Morissan. (2013). Teori Komunikasi Individu Hingga Massa (Pertama).

Muslimah, A. I. (2026). Digital detox sebagai respons mahasiswa terhadap kecemasan di era digital: Digital detox dan kecemasan digital. *Jurnal Psikologi Ekspresi, 3*(1), 3–11. https://doi.org/10.24176/ekspresi.v3i1.16617

Ode, W., Cahyani, D., Mau, M., & Akbar, M. (2025). Jurnal Ilmu Komunikasi Self-Disclosure Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Instagram : Studi Kualitatif tentang Ekspresi Diri di Era Digital. *12*(1), 9–15.

Rahman, I. A. (2025). Transformasi positif melalui digital detox: Studi fenomenologis pengalaman mahasiswa kedokteran gigi Di Yogyakarta. *Jurnal Psikohumanika*, *17*(2), 194–206. http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika

Rejeki, S., Komalawati, E., & Indriyanti, P. (2020). Penggunaan instagram terhadap citra diri mahasiswa. *4*(2), 105–116. http://ojs.stiami.ac.id

Samudra, A. K., Jahja, R. S., & Kabelen, M. C. S. (2025). Detoks digital sebagai adaptasi sosial generasi z. 2.

Sani'atin, A. (2019). Pernikahan dini di kalangan remaja berperilaku menyimpang dan implikasinya terhadap keharmonisan keluarga perspektif teori fenomenologi Alfred Schutz (Studi di Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik).

Saputri, A. N. (2025). Media sosial sebagai sarana ekspresi diri dan performa diri digital.

Sabarky, M. A., Karyanta, N. A., & Anggarani, F. K. (2023). Information overload as a mediator in the relationship between Instagram's social media use intensity and social media fatigue in emerging adulthood. *Jurnal ASPIKOM, 8*(2), 305–318.

Safitri, W., & Ediati, A. (2025). Harga diri dan presentasi diri daring pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal EMPATI, 14*(2), 127–135. https://doi.org/10.14710/empati.2025.43094

Scheppe, M. M., Seiffen, A. L., & Berndt, A. (2025). Exploring the digital detox journey among generation Y Instagram users. *Information Technology and People*, *38*(8), 119–139. https://doi.org/10.1108/ITP-07-2023-0721

Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Sumangkut, T., Kodoati, T., & Mundung, T. N. M. (2026). Aku lelah tapi takut tidak terlihat: Studi fenomenologis tentang burnout digital akibat tekanan performatif media sosial pendek pada remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *12*(A), 51–58.

Situmorang, W. R., & Hayati, R. (2023). Media sosial Instagram sebagai bentuk validasi dan representasi diri. *Jurnal Sosiologi Nusantara, 9*(1), 111–118. https://doi.org/10.33369/jsn.9.1.111-118

Vera Nurfajriani, W., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., Afgani, W., Negeri, U. I., Fatah, R., & Abstract, P. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(17), 826–833. https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272

Wijaya, A. I., & Kurniadi, H. (2022). Impression Management: Identitas dan harga diri dalam motivasi penggunaan instagram di kalangan mahasiswa. 4(1).

Wita, G., & Mursal, I. F. (2022). Fenomenologi dalam kajian sosial sebuah studi tentang konstruksi makna phenomenology in social study a study of meaning construction. *06*(2). https://online-journal.unja.ac.id/index.php/titian

Within, M. T. (2022). Is it time for a social media detox ? (May).