

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(6), 85–96. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330>
- Ajzen, I. (2005). *Attitude, personality, and behavior*. Open University Press.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- Ananda, M., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri pada Generasi Z. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2279–2289.
- Andarwati, L. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial Instagram pada siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 5(3), 1–12.
- Angeling, A., Mahadiva, T., Ghinarahima, C. N., Azzura, C. D., Idulfilastri, R. M., & Marella, B. (2024). Flashcard: Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 14795–14810.
- Anjani, D. M., & Prasetyoaji, A. (2023). Tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1144.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Christiana, R. (2018). Studi Kasus Regulasi Diri Afeksi Moral pada Siswa yang Menyontek. *Jurnal Kependidikan*, 4(1), 78–89.
- Egi, R., Nabilah, L., & Riswandy, M. N. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1), 46–52.
- Erikson, E. (1994). *Identity and the life cycle: 1959/re-issue*.
- Faradillah, I. A., & Wisudawati, N. N. S. (2025). Pengaruh FoMO dan Intensitas Penggunaan TikTok terhadap Identitas Diri Generasi Z. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 5(7), 8403–8416. <https://doi.org/10.53625/jirk.v5i7.11958>
- Freedman, J. L. (2018). *Psikologi sosial*. Kencana.
- Ghozali, I. (2009). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation*. The Guilford Press.
- Jenkins, M. A., Guarnieri, Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Maharani, W., Banowo, E., & Setyarini, E. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di Kalangan Generasi Z pada Wilayah Jakarta Utara. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1, 109–119.

- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33(2), 452–471.
- Paki, F., Yousefi, Z., & Golparvar, M. (2023). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Strengthening Adolescent Identity Base and Family Relationships in Adolescent Girls. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(4), 93–104. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.4.10>
- Purbohastuti, A. W. (2017). Efektivitas media sosial sebagai media promosi. *Tirtayasa Ekonomika*, 12(2), 212–231.
- Putri, N. L. M. M. D., & Anggreni, N. W. Y. (2025). Pembentukan Identitas Generasi Z Melalui Platform TikTok. *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(6), 2544–2552.
- Putri, R. N., & Nur, S. (2025). Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Konsep Diri Siswa MTS Aisyiyah Sungguminasa Kabupaten Gowa. *Advances In Education Journal*, 2(2), 890–899.
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media sosial (definisi, sejarah dan jenis-jenisnya). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2713–2724.
- Rawlins, W. K. (1992). *Friendship Matters: Communication, Dialectics, and the Life Course*. Aldine de Gruyter.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resiliency Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Sappaile, B. I. (2010). Konsep penelitian ex-post facto. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 1–16.
- Saputri, N. D. (2024). Pengaruh Teknologi Dan Media Sosial Terhadap Perubahan Perilaku Remaja. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1), 44–53.
- Sugiyono. (2025). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi Revi). Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Wahdah, A. Z., & Malasari, P. N. (2022). Studi Ex Post Facto: Apakah Kecerdasan Emosional Berkontribusi terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa? *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 4(2), 123–138.
- Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 143–150. <https://doi.org/10.30653/001.201822.27>