

DAFTAR PUSTAKA

- Agustarika, B., Anggreini, Y. S., Fabanyo, R. A., Lumenta, D. F., Alwi, M. N. M., & Trihadi, D. (2024). *Terapi Kelompok Terapeutik Berbasis Interpersonal pada Remaja*. Penerbit NEM.
- Ambrose, G., & Harris, P. (2011). *Basics Design 02: Layout*. Ava Publishing.
- Arifiani, Z. N., & Mahanani, F. K. (2023). The relationship between loneliness and fear of missing out on students of the State University of Semarang. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 2(4), 117-126.
- Bassot, B. (2020). *The research journal: A reflective tool for your first independent research project*. Policy Press.
- Biroli, A. (2020). SOCIAL MAPPING (MEMBEDAH KONSEP DAN APLIKASI PEMETAAN SOSIAL) - Jejak Pustaka. (n.d.). (n.p.): Jejak Pustaka.
- Borkin, S. (2014). *The healing power of writing: a therapist's guide to using journaling with clients*. WW Norton & Company.
- BPS provinsi Jawa Tengah. (n.d.). <https://jateng.bps.go.id/statictable/2022/03/18/2577/jumlah-perguruan-tinggi-mahasiswa-dan-tenaga-pendidik-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-ri-seteknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementrian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-tengah-2020-2021-dan-2021-2022.html>
- Budiman, A. (2022). *Dear diary: Gen z curahkan emosi di Lembaran Kertas*. VOA Indonesia. <https://www.voaindonesia.com/a/dear-diary-gen-z-curahkan-emosi-di-lembaran-kertas/6764121.html>
- Capacchione, L. (2015). *The creative journal: The art of finding yourself*. Ohio University Press.
- Cloninger, C. (2008). *Fresher styles for Web designers: more eye candy from the underground*. Peachpit Press.
- Cunningham, C. (2021). *Funnelling in or funnelling out... is the marketing funnel effective?*. Business at Staffordshire University.
- Ekawati, M. (2021). *Fenomena Bahasa dan Sastra di Masa Instabilitas Global*. (n.d.). (n.p.): Penerbit Pustaka Rumah C1nta.
- Fitriah, M. (2018). *Komunikasi pemasaran melalui desain visual*. Deepublish.
- Harefa, D., Gaurifa, M., Sarumaha, N. R. M., & Telaumbanua, K. (2023). *Teori Perkembangan Peserta Didik*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Harimurti, A. (2021). *Refleksi, Diskresi, dan Narasi: Sejarah Perjumpaan dengan Psikologi*. Sanata Dharma University Press.

- Hendratman, H. (2017). *Computer Graphic Design: warna layout teks logo ilustrasi efek produksi WPAP*. Hendi Hendratman.
- Hilmi, M. (2022). *Buku Ajar Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Penerbit NEM.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Indonesia Data. (2022). *Variabel SES Dan Analisis SES*. <https://indonesiadata.id/variabel-dan-analisis-ses/#:~:text=Kategori%20SES%20A%20adalah%20konsumen,pengeluaran%20dibawah%20Rp1%2C5%20juta>
- Indra Santo, M. B. A. (2023). *Apakah Saya Toxic?*. CV. Bintang Semesta Media.
- Irawan, B., & Tamara, P. (2013). *Dasar-dasar desain*. Griya Kreasi.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34.
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Indonesia - DataReportal – global digital insights*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Komala, K., & Rafiyah, I. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 1-11.
- Krause, C. (2019). *Mindful by design: a practical guide for cultivating aware, advancing, and authentic learning experiences*. Corwin Press.
- Kusrianto, A. (2013). *Pengantar tipografi*. Elex Media Komputindo.
- Kusuma, M. (2023). *Hidup Damai Tanpa Insecure: Hidup Bukan Kompetisi, Maka Jangan Bandingkan Hidupmu Dengan Hidup Orang Lain*. (n.p.): Anak Hebat Indonesia.
- Liliweri, A. (2010). *Komunikasi serba ada serba makna*. Kencana.
- Maharsi, I. (2016). *Ilustrasi*. Dwi-Quantum.
- Marlina, R. D. (2017). *Hubungan antara fear ofmissing out (fomo) dengan kecenderungan kecanduan internet pada emerging adulthood* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- McGinnis, Patrick J. (2020). *Fear of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mercey, L. (Ed.). (n.d.). *How to beat your social media addiction, according to a therapist*. CNET. <https://www.cnet.com/health/the-right-way-to-beat-your-social-media-addiction-according-to-a-therapist/>

- Molloy, A. (2010). *Coach yourself to success*. PT Niaga Swadaya.
- Murtono, T. (2019). *Eksperimen Tipografi*. CV Kekata Group.
- Nadhor, V. (2023). Berdamai Dengan Diri Yang Tidak Sempurna: Sesungguhnya Kita Tidak Ada Yang Sempurna, Menerima Ketidaksempurnaan Adalah Kunci. (n.p.): Anak Hebat Indonesia.
- Nelson, G. L. (2010). *Writing and being: Embracing your life through creative journaling*. New World Library.
- Nurmalasari, E., & Sanyata, S. (2021). GRATITUDE JOURNAL UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SANTRI DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19: SEBUAH KERANGKA KONSEPTUAL [GRATITUDE JOURNAL TO IMPROVE SANTRI RESILIENCE IN FACING THE COVID-19 PANDEMIC: A CONCEPTUAL FRAMEWORK]. *Acta Islamica Counsnesia: Counselling Research and Applications*, 1(1), 33-44.
- Paramita, A. F. A., & Tjandrawibawa, P. (2022). The Design of the Visual Asset of Journaling Book Explore Myself for Mental Health in Generation Z. *VCD*, 7(2), 105-115.
- Parnawi, A. (2021). *Psikologi perkembangan*. Deepublish.
- Prasetyo, E. B. (2006). Peran ilustrasi visual dalam pembelajaran. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 2(2).
- Prihantoro, A. (2023). *Meracik Buku menjadi Bestseller*. Nuansa Cendekia.
- Primasanti, H. (2023). *Belajar Desain Grafis Untuk Pemula: Mahir Segala Jenis Desain, Semua Orang Bisa Jadi Desainer*. Anak Hebat Indonesia.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Purnama, B. E. (2024). *Instagram Jadi Media Sosial Terpopuler di Kalangan Gen Z*. Berita Terbaru Terpopuler Hari ini. [https://mediaindonesia.com/teknologi/662211/instagram-jadi-media-sosial-terpopuler-di-kalangan-gen-z#:~:text=Platform%20Instagram%20tetap%20jadi%20media,%2C%20dan%20TikTok%20\(81%25\).](https://mediaindonesia.com/teknologi/662211/instagram-jadi-media-sosial-terpopuler-di-kalangan-gen-z#:~:text=Platform%20Instagram%20tetap%20jadi%20media,%2C%20dan%20TikTok%20(81%25).)
- Putra, R. W. (2021). *Pengantar desain komunikasi visual dalam penerapan*. Penerbit Andi.
- Rahmawati, A. (2022). Remaja Bisa Berkarya Bersama Youth Ranger Indonesia : Kumpulan Esai Terbaik International Youth Day Competition 2022. N.p., CV Jejak (Jejak Publisher).
- Rahmawati, I., & Halimah, L. (2021). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan adiksi media sosial pada penggemar selebriti korea. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 52-57.
- Rusiana, D. A. (2023). *Semarang ranking KE-5 Biaya hidup tertinggi di Indonesia, ini kata anak muda kota lumpia*. Halaman all. KOMPAS.com.

<https://regional.kompas.com/read/2023/09/29/160522478/semarang-ranking-ke-5-biaya-hidup-tertinggi-di-indonesia-ini-kata-anak-muda?page=all#:~:text=SEMARANG%2C%20KOMPAS.com%20%2D%20Kota,Surabaya%2C%20Bekasi%2C%20dan%20Depok>

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*, edisi 6. Jakarta: Erlangga.

Sarumaha, S. (2023). *Pendidikan Karakter di Era Digital*. N.p., CV Jejak (Jejak Publisher).

SM, Dafudin. (2023, June 24). *Semarang, Kota metropolitan terbesar kelima di Indonesia, ini Beberapa Fakta menarik tentang Semarang*. Semarang, Kota Metropolitan Terbesar Kelima di Indonesia, Ini Beberapa Fakta Menarik tentang Semarang - Suara Merdeka - Halaman 3. <https://www.suaramerdeka.com/semarang-raja/049251676/semarang-kota-metropolitan-terbesar-kelima-di-indonesia-ini-beberapa-fakta-menarik-tentang-semarang?page=3>

Steele, Morgan (2024). *How To Start Journaling: The Simple Guide To Building A Daily Journaling Habit The Easy Way*. N.p., Morgan Steele.

Sutanto, S. D., Damajanti, M. N., & Cahyadi, J. (2014). Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4), 12.

Syahrudin (2023). *FENOMENA KOMUNIKASI DI ERA VIRTUALITAS (Sebuah Transisi Sosial Sebagai Dampak Eksistensi Media Sosial)*. (n.p.): CV. Green Publisher Indonesia.

Zainudin, A. (2021). *Tipografi*. Penerbit Yayasan Prima Agus Teknik, 1-131.

Zhafirah, S., Masnuna, M., & Yani, A. R. (2020). Buku Ilustrasi 4 Macam Kepribadian Remaja 16-18 Tahun. *Citradinga-Jurnal Desain Komunikasi Visual dan Intermedia*, 2(02), 1-12.