AHKAM
Jurnal Hukum Islam dan Humaniora

p-ISSN: 2964-6332
e-ISSN: 2964-6340

Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Crossref Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/ahkam.v5i1.8861

PERAN *BIG FIVE PERSONALITY TRAITS* TERHADAP *DIGITAL STRESS* PADA GENERASI Z

The Role of the Big Five Personality Traits in Digital Stress Among Generation Z

Kiranna Haddy & Roswiyani
Universitas Tarumanagara
kiranna.winarno@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 8, 2025	Jan 1, 2026	Jan 13, 2026	Jan 18, 2026

Abstract

The increasingly intensive development of digital technology has heightened the risk of digital stress, particularly among Generation Z, who exhibit high levels of digital connectivity, while individual differences in responses to digital demands are presumed to be influenced by personality characteristics. This study aimed to analyze the role of the Big Five Personality Traits in digital stress among Generation Z in Indonesia. A quantitative approach with a correlational design was employed, involving 390 Generation Z individuals aged 18–28 years selected using non-probability sampling. Data were collected online using the Digital Stress Scale and The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R), then analyzed using linear regression to examine the contribution of personality traits to digital stress and differences in digital stress levels based on screen time duration. The results showed that the Big Five Personality Traits, taken together, played a significant role in digital stress with a contribution of 28.7%. Partially, neuroticism, extraversion, and conscientiousness had a significant positive effect on digital stress, whereas openness and agreeableness had a significant negative effect. In addition, differences in digital stress levels were found based on screen time duration, with individuals who spent

AHKAM is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

more than six hours per day on screens tending to experience higher digital stress. The study concludes that personality is an important internal factor in explaining individual vulnerability to digital stress and highlights the importance of personality-based approaches in designing prevention strategies and intervention programs for managing digital stress, particularly among Generation Z.

Keywords: Big Five Personality Traits; Digital Stress; Generation Z; Screen Time; Personality

Abstrak: Perkembangan teknologi digital yang semakin intens telah meningkatkan risiko munculnya *digital stress*, khususnya pada Generasi Z yang memiliki tingkat keterhubungan digital tinggi, sementara perbedaan respons individu terhadap tuntutan digital diduga dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran *Big Five Personality Traits* terhadap *digital stress* pada Generasi Z di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 390 individu Generasi Z berusia 18–28 tahun yang dipilih dengan teknik *non-probability sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Digital Stress Scale* dan *The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)* melalui kuesioner daring, kemudian dianalisis dengan regresi linear untuk menguji kontribusi kepribadian terhadap *digital stress* serta perbedaan tingkat *digital stress* berdasarkan durasi *screen time*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Big Five Personality Traits* secara simultan berperan signifikan terhadap *digital stress* dengan kontribusi sebesar 28,7%. Secara parsial, *neuroticism*, *extraversion*, dan *conscientiousness* berpengaruh positif signifikan terhadap *digital stress*, sedangkan *openness* dan *agreeableness* berpengaruh negatif signifikan. Selain itu, ditemukan perbedaan tingkat *digital stress* berdasarkan durasi *screen time*, di mana individu dengan *screen time* lebih dari enam jam per hari cenderung mengalami *digital stress* yang lebih tinggi. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa kepribadian merupakan faktor internal penting dalam menjelaskan kerentanan individu terhadap *digital stress*, serta menekankan pentingnya pendekatan berbasis kepribadian dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi pengelolaan *digital stress*, khususnya bagi Generasi Z.

Kata Kunci: *Big Five Personality Traits*; *Digital Stress*; Generasi Z; *Screen Time*; Kepribadian

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah menjadikan internet sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern, khususnya Generasi Z. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) mencatat bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221, 5 juta jiwa pada awal tahun 2024, dengan Generasi Z kelahiran 1997-2012 sebagai kelompok usia yang paling aktif terkoneksi secara digital, yakni sebesar 34,40%. Generasi ini berada pada fase remaja hingga dewasa muda, memiliki berbagai peran dan tuntutan kehidupan, mulai dari pendidikan hingga dunia kerja. Pemanfaatan teknologi digital bahkan membuka peluang produktif, seperti kewirausahaan digital, yang dimanfaatkan oleh sekitar 60% generasi muda di bawah usia 30 tahun (Rohmana

et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa teknologi digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai penunjang aktivitas akademik dan profesional.

Dalam kehidupan sehari-hari generasi Z secara aktif memanfaatkan berbagai platform digital, baik untuk kebutuhan pendidikan maupun sosial. Internet juga digunakan sebagai sumber informasi dan media pembelajaran seperti melalui *ebook*, *google*, jurnal, serta platform pembelajaran daring seperti *Zoom*, *Microsoft Teams*, dan *Google Meet* (Amalia & Halim, 2022). Selain itu, media sosial menjadi salah satu platform digital yang paling intens digunakan, dengan sekitar 89% generasi Z aktif mengakses media sosial (Hidayah & Anshar, 2025). Platform yang paling banyak digunakan antara lain *Instagram* (51,9%), *Facebook* (51,64%), dan *TikTok* (46,84%) (Hidayah & Anshar, 2025). Tingginya intensitas penggunaan ini tercermin dari temuan bahwa sekitar 33% generasi Z menghabiskan lebih dari enam jam per hari untuk mengakses media sosial (Kim et al., 2020).

Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan platform digital secara intens juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan tekanan psikososial, seperti kecemasan, gejala depresi, dan kesepian pada remaja dan dewasa muda (Barry et al., 2017 dalam Hall et al., 2021). Selain itu, penggunaan media sosial juga memicu *fear of missing out* (FOMO) (Herbowo, 2025). Gangguan-gangguan tersebut merupakan manifestasi dari stres yang muncul akibat penggunaan teknologi digital secara berlebihan.

Salah satu bentuk stres yang muncul akibat interaksi dengan teknologi digital adalah *digital stress*. *Digital stress* didefinisikan sebagai perasaan tertekan dan cemas yang timbul saat individu menggunakan teknologi informasi dan komunikasi, seperti smartphone dan media sosial (Steele et al., 2020). *Digital stress* muncul sebagai pengalaman subjektif individu ketika menghadapi kelebihan informasi (*information overload*), notifikasi yang berkelanjutan, serta tuntutan untuk selalu terhubung secara digital (Gao et al., 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang sering, termasuk mengirim, menerima, dan memeriksa pesan, dapat meningkatkan perasaan stress (Reinecke et al., 2017). Dampak *digital stress* tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga fisik, seperti kelelahan, gangguan tidur, dan keluhan somatik saat individu mengalami kecemasan (Pramesthi, 2024).

Namun tidak semua individu merespons tuntutan digital dengan cara yang sama, (Lubis, 2025) menyatakan bahwa *digital stress* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kelebihan informasi, harapan untuk selalu online, dan kurangnya batasan antara pekerjaan

dan kehidupan pribadi. Kondisi keterhubungan digital yang terus-menerus dapat memicu gangguan psikologis, tetapi respons individu terhadap stimulus digital sangat bervariasi (Hefner et al., 2016 dalam novita & Utami, 2024). Menurut (Hefner & Vorderer, 2016) menjelaskan bahwa individu dapat merespons stimulus digital dengan cara yang berbeda. perbedaan tersebut berkaitan dengan sumberdaya koping (*coping resources*) yang dimiliki individu menghadapi tuntutan digital (Hall, 2020).

Coping resources mencakup sumber daya internal dan eksternal yang membantu individu menghadapi stres (Farkash et al., 2022). Kepribadian merupakan salah satu faktor sumber daya internal. Menurut (Agbaria & Mokh, 2022) menyatakan bahwa faktor kepribadian, khususnya dimensi dalam *big five personality traits,* berperan dalam menentukan strategi individu dalam mengatasi stres yang berkaitan dengan penggunaan digital. *Big five personality traits* mengklasifikasikan kepribadian ke dalam lima dimensi utama yaitu *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism* (Ackerman, 2020).

Sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara kepribadian dan stres berbasis teknologi. Connor dan Flachsbart melalui meta-analisis menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi cenderung menggunakan strategi koping menghindar yang kurang adaptif, sedangkan individu dengan *extraversion, agreeableness, conscientiousness*, dan *openness* lebih sering menggunakan strategi koping aktif. Penelitian lain oleh (Korzynski et al., 2021) menemukan bahwa *self-esteem* berperan sebagai prediktor negatif terhadap *technostress*. sementara *pseudo-personality* berperan positif, dan *conscientiousness* tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Selanjutnya, (Cuadro et al., 2024) menunjukkan bahwa *emotional stability* dan *openness* merupakan prediktor penting *technostress* dengan *subjective well-being* sebagai prediktor terkuat.

Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan ketidak konsistenan, baik dari sisi dimensi kepribadian yang berpengaruh maupun konsep stres yang digunakan, seperti *technostress* dan *digital stress*. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi mahasiswa atau pelajar, dengan konteks budaya dan instrumen yang beragam. Penelitian yang secara spesifik mengkaji peran *big five personality traits* terhadap *digital stress* pada generasi z di Indonesia masih sangat terbatas.

Tujuan penelitian untuk mengkaji secara lebih mendalam peran *big five personality traits* terhadap d*igital stress* pada generasi Z.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (Mukhid, 2021; Hermawan & Yusran, 2017) untuk menganalisis peran *big five personality traits* terhadap *digital stress* pada generasi Z. Partisipan penelitian ini berjumlah 390 individu generasi Z berusia 18-28 tahun di Indonesia yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Digital Stress Scale* dan *The Revised NEO Personality Inventory* yang dilakukan secara online menggunakan *google form* kuesioner dengan persetujuan partisipan (*informed consent*). Data diperoleh dan dianalisis menggunakan analisis regresi linear (Hermawan & Amirullah, 2021) dengan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS 25. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk kerahasiaan data dan partisipasi sukarela.

HASIL

Analisis data dilakukan untuk menguji peran *big five personality traits* terhadap *digital stress* pada generasi Z. Sebelum dilakukan analisis utama, data terlebih dahulu diperiksa untuk memastikan kelayakan analisis, termasuk uji asumsi regresi. Hasil gambaran uji deskriptif mean dimensi *big five personality* yaitu *openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness,* dan *neuroticism* memiliki kategori yang tinggi. Selain itu hasil mean *digital stress* juga termasuk pada kategori yang tinggi. Selanjutnya data berdistribusi normal p = .155 (p>.05), dan hubungannya linear p = .912 (p>.05). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *big five personality traits* secara keseluruhan berperan signifikan terhadap digital stress F = 30.94 (p<.001), r = .526, dengan kontribusi sebesar R^2 = .287 (28.7%).

Berdasarkan hasil regresi linear dimensi *big five personality traits* terhadap digital stress didapatkan dimensi *neuroticism* (B = 0.88, p = 0.000), *extraversion* (B = 0.34, p = 0.003) , dan *conscientiousness* (B = 0.51, p = 0.000) menunjukkan peran yang positif yang signifikan terhadap *digital stress*. Sedangkan *openness* (B = -0.69, p = 0.001) dan *agreeableness* (B = -0.78, p = 0.000) menunjukkan peran negatif yang signifikan terhadap *digital stress*. Selain itu analisis tambahan menunjukkan adanya perbedaan *screen time* berdasarkan tingkat *digital stress* responden (p = 0.000) (p > .05).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian berkontribusi secara berbeda dalam menjelaskan kerentanan individu terhadap *digital stress*. peran positif *neuroticism*

terhadap *digital stress* menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan emosi negatif lebih rentan mengalami tekanan dalam menghadapi tuntutan digital.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran big five personality terhadap digital stress pada generasi Z. Pada penelitian ini ditemukan beberapa hasil penelitian antara lain; (a) Kepribadian *neuroticism,* conscientiousness, dan *extraversion* berperan positif terhadap *digital stress*; (b) Kepribadian *agreeableness* dan *openness* berperan negatif terhadap *digital stress*; (c) tidak ada perbedaan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, domisili, dan pekerjaan namun ada perbedaan pada *screen time.*

Penemuan pertama ditemukan bahwa *neuroticism, conscientiousness,* dan *extraversion* berperan positif signifikan dengan dimensi *digital stress.* Dengan ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *neuroticism*, *conscientiousness,* dan *extraversion* individu, maka semakin tinggi juga tingkat digital stress yang dialami individu. Hal ini dikarenakan kepribadian *neuroticism* memiliki kemampuan menghadapi stres yang buruk, kepribadian *conscientiousness* memiliki tuntutan perfeksionisme yang tinggi dan memastikan semua tugas digital diselesaikan dengan sempurna dapat meningkatkan stres, dan kepribadian *extraversion* dapat mengalami stres yang tinggi dikarenakan ketergantungan sosial dan keterlibatan yang berlebihan. Hasil ini sejalan pada penelitian sebelumnya oleh Connor dan Flachsbart 2007 bahwa individu dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi cenderung kurang efektif dalam menghadapi *digital stress*, sehingga mereka lebih rentan terjebak dalam situasi stres yang dialami. Selain itu, ini juga sejalan dengan penelitian (Ariño-Mateo et al., 2024) individu dengan kepribadian *conscientiousness* cenderung sangat teliti dan berfokus pada detail, sehingga tingkat keterlibatan mereka dalam pekerjaannya melalui media digital menjadi lebih tinggi dan cenderung memaksakan diri menghadapi tuntutan teknologi secara berlebihan, sehingga memicu peningkatan *technostress*. Selanjutnya, hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Bunz, 2021) yang menyatakan bahwa individu dengan kepribadian *extraversion* cenderung menggunakan media sosial lebih sering, lama, dan intens sehingga memberi mereka lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dan terhubung dengan banyak orang.

Penemuan kedua ditemukan bahwa dimensi *openness* dan *agreeableness* berperan negatif terhadap *digital stress.* Artinya semakin tinggi *openness* dan *agreeableness* individu, maka semakin

rendah tingkat *digital stress* yang dialami individu. Hal ini dikarenakan individu dengan kepribadian *openness* dan *agreeableness* memiliki kemampuan menghadapi stress yang baik. Hasil penemuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Connor dan Flachsbart 2007 yang menyatakan bahwa kepribadian *openness* dan *agreeableness* mampu menghadapi stress dengan mengendalikan emosi yang baik sehingga individu akan mudah menghadapi *digital stress* yang dialami.

Pada penemuan ketiga, penelitian ini tidak ditemukan perbedaan *big five personality* dan *digital stress* berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, domisili, dan pekerjaan. Namun terdapat perbedaan pada skor *screen time* kurang dari 6 jam dalam per hari dan sama dengan lebih dari 6 jam per hari. Hasilnya menujukkan bahwa individu yang menghabiskan waktu di layar lebih dari 6 jam per hari cenderung memiliki tingkat *digital stress* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki *screen time* kurang dari 6 jam sehari. Hal ini dikarenakan semakin banyak informasi yang diterima, semakin rentan individu mengalami digital stress. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa semakin lama individu menggunakan media digitalnya maka semakin meningkat stress yang dialami individu (Reinecke et al., 2017).

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan. Pertama, penelitian ini menjawab pertanyaan penelitian. Kedua, penelitian ini menggunakan instrumen yang telah teruji secara psikometris sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat reliabilitas dan validitas yang baik. Ketiga, jumlah responden yang cukup besar yaitu 390 partisipan generasi Z dari seluruh Indonesia, sehingga data yang diperoleh lebih stabil dan representatif. Jumlah sampel ini juga memungkinkan analisis statistik dilakukan dengan lebih kuat dan meningkatkan kepercayaan terhadap hasil yang didapatkan. Keempat, penelitian ini mengangkat topik yang relevan dengan perkembangan digital saat ini, sehingga hasilnya dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam memahami fenomena *digital stress*.

Implikasi penelitian, hasil penelitian ini memiliki implikasi teoretis dan praktis. Secara teoretis, temuan bahwa dimensi Big Five Personality Traits berperan secara berbeda terhadap digital stress memperkuat kerangka konseptual yang memandang kepribadian sebagai sumber daya internal (coping resources) dalam menghadapi tuntutan digital. Penelitian ini menunjukkan bahwa digital stress tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan teknologi, tetapi juga oleh karakteristik kepribadian individu, sehingga memperkaya pemahaman mengenai stres berbasis teknologi dalam perspektif psikologi kepribadian.

Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi pengelolaan stres digital, khususnya bagi generasi Z. Individu dengan kecenderungan kepribadian neuroticism, conscientiousness, dan extraversion memerlukan strategi koping yang lebih adaptif, seperti manajemen waktu digital, regulasi emosi, serta pembatasan screen time. Selain itu, institusi pendidikan dan organisasi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang edukasi literasi digital yang lebih personal dan berbasis karakteristik psikologis pengguna teknologi.

Batasan penelitian, penelitian ini juga memiliki beberapa batasan atau kekurangan. Pertama terdapat salah satu butir pertanyaan pada instrumen yang tidak valid sehingga harus dikeluarkan dari analisis, yang berpotensi mengurangi kelengkapan pengukuran variabel. Kedua, proses pengumpulan data dilakukan secara online, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol kualitas jawaban responden secara langsung. Kondisi ini memungkinkan munculkan respons yang kurang teliti, jawaban tidak serius, atau ketidak sesuaian dalam memahami instruksi. Keterbatasan-keterbatasan tersebut perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian dan dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian berikutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 390 responden generasi Z, penelitian ini menyimpulkan bahwa *big five personality traits* memiliki peran yang signifikan terhadap *digital stress*, Dimensi *neuroticism*, *conscientiousness*, dan *extraversion* berperan positif terhadap *digital stress*, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepribadian tersebut yang lebih cenderung mengalami tingkat *digital stress* yang lebih besar. Sebaliknya, dimensi *agreeableness* dan *openness* berperan negatif terhadap *digital stress* sehingga semakin tinggi kedua karakteristik tersebut, semakin rendah tingkat *digital stress* yang dialami individu. Selain itu, ditemukan bahwa *screen time* lebih dari enam jam perhari berhubungan dengan peningkatan *digital stress*. Namun, penelitian ini tidak menemukan perbedaan *digital stress* berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, domisili, maupun pekerjaan.

Kontribusi penelitian terhadap ilmu pengetahuan, secara teoritis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam bidang kepribadian dan dampak penggunaan teknologi digital. Penelitian ini memperkaya literatur mengenai hubungan antara *big five personality traits* dan *digital stress* pada generasi Z. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel prediktor lain di luar

model *big five personality,* seperti kategori koping, regulasi emosi, atau *subjective well-being*, yang berpotensi memiliki pengaruh lebih kuat terhadap *digital stress*. Selain itu, perbaikan pada aspek metodologi pengukuran serta perluasan cakupan populasi responden juga disarankan untuk menguji konsistensi temuan dalam konteks yang lebih beragam.

Saran untuk peneliti selanjutnya, secara praktis generasi Z diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi *digital stress*, khususnya bagi individu dengan kecenderungan kepribadian *neuroticism*, *conscientiousness*, dan *extraversion*. Upaya seperti membatasi penggunaan media digital secara berlebihan, meningkatkan kesadaran dalam mengelola stres, serta mengembangkan strategi koping yang adaptif dapat membantu menurunkan tekanan akibat interaksi digital. Selain itu, karakteristik kepribadian *openness* dan *agreeableness* dapat dimanfaatkan sebagai sumber daya psikologis dalam meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap perkembangan teknologi digital.

DAFTAR PUSTAKA

Ackerman, C. E. (2020, April 10). Big five personality traits: The OCEAN model explained. *PositivePsychology.com*. https://positivepsychology.com/big-five-personality-theory/

Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2022). Coping with stress during the coronavirus outbreak: The contribution of Big Five personality traits and social support. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(3), 1854–1872. https://doi.org/10.1007/s11469-021-00486-2

Amalia, K. N., & Halim, U. (2022). Penggunaan Internet sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Publish, 1*(1), 1–69. https://doi.org/10.35814/publish.v1i1.3496

APJII. (2024). *Laporan Survei Internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. https://survei.apjii.or.id/survei/register/33?type=free

Cuadrado, D., Otero, I., Martínez, A., París, T., & Moscoso, S. (2024). Predicting technostress: The Big Five model of personality and subjective well-being. *PLOS ONE, 19*(11), e0313247. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313247

Farkash, H. E., Lahad, M., Hobfoll, S. E., Leykin, D., & Aharonson-Daniel, L. (2022). Conservation of resources, psychological distress, and resilience during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Public Health, 67*, 1604567. https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604567

Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem terhadap Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi, 1*(4), 21–21. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823

Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment, 33*(3), 230–243. https://doi.org/10.1037/pas0000979

Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being* (pp. 237–249). Routledge.

Herbowo, H. D. (2025). FOMO, social media, and the surge in suicide cases: A student mental health perspective in the digital age. In *Proceedings of the International Conference on Religion, Science and Education* (Vol. 4, pp. 1131–1138). https://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/icrse/article/view/1550

Hermawan, A., & Yusran, H. L. (2017). *Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif*. Kencana.

Hermawan, S., & Amirullah, A. (2021). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

Hidayah, A., & Anshar, M. (2025). Pola Konsumsi Informasi Generasi Z di Era Konvergensi Media Digital. *Al Yazidiy: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan, 7*(1), 40–52. https://doi.org/10.55606/ay.v7i1.1207

Kim, Y., Calzada, E. J., Barajas-Gonzalez, R. G., Huang, K.-Y., Brotman, L. M., Castro, A., & Pichardo, C. (2018). The role of authoritative and authoritarian parenting in early academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 110*(1), 119–132. https://doi.org/10.1037/edu0000192

Korzynski, P., Rook, C., Treacy, E. F., & Kets de Vries, M. (2021). The impact of self-esteem, conscientiousness and pseudo-personality on technostress. *Internet Research, 31*(1), 59–79. https://doi.org/10.1108/INTR-03-2020-0141

Lubis, F. M. (2025). Overcoming digital stress through new work environment design. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 13*(1), 491–502. https://doi.org/10.29210/1143800

Misra, S., & Stokols, D. (2011). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior, 44*(6), 737–759. https://doi.org/10.1177/0013916511404408

Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Jakad Media Publishing.

Novita, T., & Utami, R. H. (2024). Hubungan Digital Stress terhadap Social Media Addiction pada Remaja Akhir. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya, 4*(5), 859–867. https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3554

Putri, F. A. N. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Applied Business and Administration Journal, 3*(2). https://doi.org/10.62201/abaj.v3i02.349

Reinecke, L., Klimmt, C., Meier, A., Reich, S., Hefner, D., Knop-Huelss, K., Rieger, D., & Vorderer, P. (2018). Permanently online and permanently connected: Development and validation of the Online Vigilance Scale. *PLOS ONE, 13*(10), e0205384. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205384

Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults. *Clinical Child and Family Psychology Review, 23*(1), 15–26. https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5