Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) ISSN 2541-206X (*online*)
Vol.10, No.4, 2025, 449-457 ISSN 2527-4244 (cetak)

PENGARUH *FYP* TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI ERA DIGITAL PADA PENGGUNAAN "MEDIA SOSIAL" TIKTOK

[1]Dimas Mahardika, [2]Hendry Sugara
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta
Dimas.mahardika2004@gmail.com

Abstract: *This study aims to explore how TikTok's For Your Page (FYP) feature affects the mental health of Generation Z in the digital age. The research focuses on active TikTok users aged 14–28 who frequently engage with FYP. Using a quantitative approach, 105 participants responded to a survey, and the data was analyzed descriptively. The findings reveal that while many respondents find FYP helpful for discovering content and entertainment, it also impacts their thoughts, sleep patterns, and increases feelings of anxiety and FOMO (Fear of Missing Out). Some users even admitted to feeling addicted, using TikTok as an escape from loneliness or stress. In conclusion, the FYP feature does have a noticeable effect on mental health. Therefore, it is crucial for Gen Z to develop healthier digital habits and emotional awareness, and for digital-based mental health support to become more accessible and relevant to their daily lives.*

Keywords*: TikTok FYP, Generation Z, mental health, social media, digital anxiety*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana fitur *For Your Page* (*FYP*) di TikTok memengaruhi kesehatan mental Generasi Z di era digital. Fokus penelitian ini adalah pada pengguna aktif TikTok berusia 14–28 tahun yang rutin mengakses *FYP*. Dengan pendekatan kuantitatif, peneliti menyebarkan kuesioner kepada 105 responden dan menganalisis data secara deskriptif. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak responden merasa *FYP* mempermudah mereka dalam mencari informasi dan hiburan, tetapi di sisi lain, juga memengaruhi pola pikir, waktu tidur, serta menimbulkan kecemasan dan perasaan takut tertinggal (*FOMO*). Beberapa responden bahkan merasa kecanduan karena terlalu sering menggunakan TikTok sebagai pelarian dari rasa sepi atau stres. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa *FYP* TikTok memang berpengaruh terhadap kesehatan mental, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, penting bagi pengguna khususnya Generasi Z untuk lebih sadar dalam mengatur waktu dan emosi saat bersosial media, serta membuka ruang bagi dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan digital saat ini.

Kata kunci: *FYP* TikTok, Generasi Z, kesehatan mental, media sosial, kecemasan digital

PENDAHULUAN

TikTok yang awalnya dikenal dengan nama Douyin, adalah sebuah aplikasi platform video musik berdurasi pendek yang berasal dari Tiongkok dan diluncurkan pada bulan September 2016. TikTok memungkinkan penggunanya membuat video dengan musik, dan filter tambahan kreatif lainnya, sehingga pemanfaatan TikTok di media sosial bagi remaja khususnya Generasi Z menjadi rutinitas sehari-hari (Oktaheriyani, 2020). TikTok menjadi populer di Indonesia pada tahun 2018 dan bahkan dipilih sebagai aplikasi terbaik di *Google Play Store* (Adawiyah, 2020).

Melalui media sosial TikTok, seseorang dapat berbagi segala aktivitas, kreativitas, lalu mengunggah kebahagiaan mereka, dan dengan adanya berbagai konten dalam media sosial

TikTok diharapkan dapat menjadi media sosial yang tepat untuk menceritakan kegiatan penggunanya dan menyampaikan akun pengguna melalui berbagai model interaksi yang ada di media sosial, seperti unggah foto, video, musik, status, komentar, emotikon, repost, dan masih banyak lagi. Setiap fitur memiliki fitur unik yang mempengaruhi perilaku komunikasi pengguna (Oktaheriyani, 2020).

Salah satu yang menjadi ciri khas Tiktok sendiri ialah halaman utamanya yang bernama *For Your Page* atau *FYP* (Rendy Arfyan & Bayu Pratama S, 2022). *FYP* adalah halaman di aplikasi TikTok yang menyajikan video rekomendasi sesuai dengan minat dan interaksi pengguna. Algoritma TikTok mempelajari perilaku pengguna seperti likes, komentar, dan aktivitas lainnya untuk menampilkan konten yang relevan di linimasa mereka.

Berdasarkan riset dari *American Psychological Association* (*APA*), Generasi Z tercatat mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Hanya sekitar 45% dari mereka yang dilaporkan memiliki kondisi kesehatan mental yang tergolong baik atau sangat baik. Selain itu, mereka juga lebih rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi, ADHD, serta gangguan bipolar.

Kesehatan mental memiliki banyak definisi namun secara etimologisnya, "mental" yang berasal dari kata *"mens"* atau *"mentis"* yang jika diartikan berarti jiwa atau nyawa. Dalam bahasa Yunani kesehatan dapat diartikan dengan kata *"hygiene"*, yang berarti ilmu kesehatan (Aditiyawarman, 1970).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menjamin kesehatan secara menyeluruh (Ridlo, 2020). Kesehatan mental dapat diartikan juga sebagai tidak adanya keluhan dari seseorang mengenai usahanya untuk mengenal dirinya dan orang lain (Hamid, 2017). Menurut Karl Menninger, individu yang memiliki kesehatan mental adalah mereka yang dapat mengendalikan diri, menunjukkan kecerdasan, memiliki empati terhadap orang lain, serta memiliki sikap hidup yang positif dan bahagia (Thahir, Hajarini, Nasution, Harahap, & Wulandari, 2023).

Generasi Z atau yang lebih dikenal dengan Gen Z adalah mereka yang lahir pada rentang tahun 1997-2012. Mereka lahir dan tumbuh berdampingan dengan perkembangan teknologi yang begitu pesat (Setiawan, 2023).

Alasan mengapa penelitian ini dilakukan karena fenomena *FYP* (*For Your Page*) di TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z yang menjadi pengguna aktif media sosial. Melalui *FYP*, mereka terpapar berbagai konten mulai dari curahan masalah pribadi hingga pencapaian yang menginspirasi, yang secara tidak langsung dapat membentuk cara berpikir dan kondisi emosional mereka. Paparan terhadap kehidupan ideal yang terus-menerus dapat menimbulkan perasaan rendah diri, stres, bahkan kecemasan, sebagaimana terlihat dari berbagai ungkapan di media sosial. Namun, TikTok juga dapat memberikan dampak positif melalui konten-

konten yang memotivasi dan membantu pengguna menemukan solusi atas masalah mereka. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk memiliki kesadaran digital dalam menyaring konten yang dikonsumsi agar penggunaan media sosial tetap sehat dan bermanfaat bagi kesehatan mental mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Metode ini dipilih karena memungkinkan untuk menggambarkan karakteristik dan hubungan antar variabel yang diteliti, serta memberikan gambaran yang jelas mengenai persepsi responden terhadap fenomena yang sedang diteliti.

Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu variabel X yang berkaitan dengan "Pengaruh *FYP* (*For Your Page*)" pada TikTok, dan variabel Y yang terkait dengan "Kesehatan Mental" pengguna TikTok. Variabel-variabel ini akan dianalisis untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *FYP* terhadap kondisi kesehatan mental pengguna, khususnya di kalangan Generasi Z.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 105 orang yang merupakan pengguna TikTok dengan rentang usia 14 hingga 28 tahun. Pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, yakni mereka yang aktif serta pernah menggunakan TikTok dan terpapar pada konten yang muncul di *FYP*.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarkan melalui *Google Form*. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator-indikator yang relevan untuk mengukur pengaruh *FYP* terhadap kesehatan mental responden. Setiap responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri, dengan menjawab Pernyataan yang disusun untuk menggali persepsi dan dampak yang mereka rasakan dari penggunaan TikTok, khususnya terkait dengan *FYP*. Penyebaran kuesioner ini dilakukan secara daring, dengan mempertimbangkan syarat dan ketentuan yang berlaku untuk memastikan bahwa hanya responden yang memenuhi kriteria yang dapat berpartisipasi.

Setelah data berhasil dikumpulkan, proses pengolahan dilakukan melalui metode survei yang kemudian dianalisis menggunakan teknik persentase. Presentase digunakan untuk menggambarkan proporsi data yang ada berdasarkan kategori tertentu, seperti tingkat pengaruh *FYP* terhadap kesehatan mental. Untuk menghitung presentase, digunakan rumus sebagai berikut:

$$Presentase = \left(\frac{Jumlah\ responden\ yang\ memilih\ pernyataan\ tertentu}{Jumlah\ total\ responden}\right) x\ 100\%$$

HASIL

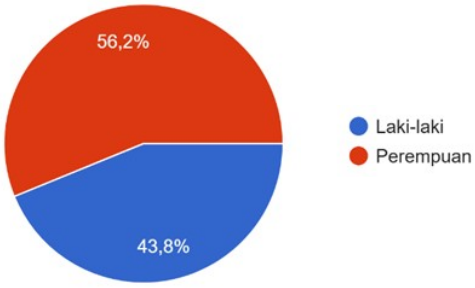
Penelitian ini berpusat pada dua variabel utama, yaitu pengaruh *FYP* (X) dan kesehatan mental (Y). Adapun ketentuan serta pertimbangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Laki-laki dan Perempuan
2. Usia 14 – 28 Tahun (Generasi Z)
3. Para Pengguna *platform* Tiktok

4. Pernah menggunakan *platform* Tiktok
5. Para Pengguna fitur *"FYP"* pada Tiktok
6. Pernah menggunakan fitur *"FYP"* pada Tiktok

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari pengguna fitur FYP di aplikasi TikTok. Sampel yang digunakan berjumlah 105 responden, yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner. Analisis penelitian dilakukan berdasarkan data yang terkumpul dari kuesioner yang dibagikan melalui *Google Form*.

Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin



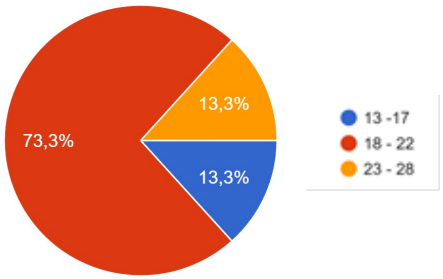
Gambar 1. Diagram Responden Menurut Jenis Kelamin

Diagram tersebut menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Pengelompokkan responden pada penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui besarnya tingkat responden jenis kelamin Laki-laki dan Perempuan.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan berjumlah 59 orang (56,2%) sedangkan laki-laki berjumlah 46 orang (43,8%). Hal ini membuktikan bahwa pengaruh *FYP* Tiktok terhadap kesehatan mental lebih banyak berpengaruh pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

Karakteristik Responden Menurut Usia

Pengelompokan responden dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proporsi responden berdasarkan rentang usia mereka.



Gambar 2. Diagram Responden Menurut Usia

Diagram di atas menunjukkan distribusi responden berdasarkan usia, di mana kelompok usia terbanyak dalam penelitian ini adalah responden berusia 18 – 22 tahun sebanyak 77 orang (73,3%), diikuti oleh responden berusia 13 – 17 tahun sebanyak 14 orang (13,3%). Kemudian yang terakhir disusul oleh responden yang berusia 23 – 28 tahun berjumlah 14 orang (13,3%). Hal ini membuktikan bahwa yang berpengaruh terhadap *FYP* dan kesehatan mental pada penggunaan media sosial Tiktok adalah usia 18 – 22 tahun lebih banyak dibandingkan dengan usia 13 – 17 tahun dan 23 – 28 tahun.

PEMBAHASAN

Tabel 1. Instrumen Variabel X (Pengaruh *FYP*)

No	Prilaku Awal	SS	S	TS	STS
1.	Saya menggunakan Tiktok untuk mengetahui informasi-informasi terkini yang formal maupun santai	45 (42,9%)	56 (53,3%)	2 (1,9%)	2 (1,9%)
2.	Tiktok membantu Saya untuk mencari konten yang telah disajikan lebih mudah, sehingga untuk mencari satu konten akan ada berbagai konten lainnya yang serupa di *FYP* tiktok Saya	49 (46,7%)	53 (50,5%)	1 (1%)	2(1,9%)
3.	Algoritma *FYP* tiktok membantu Saya lebih praktis dan efektif untuk mencari informasi, sehingga Tiktok menjadi media pusat Saya untuk mencari informasi terkini dan konten-konten yang menarik.	36 (34,3%)	59 (56,2%)	7 (6,7%)	3 (2,9%)
4.	Pengaruh *FYP* Tiktok memiliki fitur untuk merekomendasikan topik yang sedang trending di masa kini, sehingga meluasnya topik yang sedang trending membuat Saya menjadi terpengaruh dalam kehidupan pribadi	33 (31,4 %)	46 (43,8%)	21 (20%)	5 (4,8%)
5.	Pengaruh *FYP* Tiktok juga memiliki informasi yang memengaruhi kehidupan sosial, sehingga Saya merealisasikan informasi terkini di Tiktok ke kehidupan sosial	26 (24,8%)	46 (43,8%)	27 (25,7%)	6 (5,7%)
6.	*FYP* menjadi fasilitas pengguna untuk menyebarkan isu-isu politik, sosial, dan ekonomi di khalayak umum. Sehingga, membuat Saya lebih berani untuk mengekspresikan diri di Tiktok.	19 (18,1%)	50 (47,6%)	29 (27,6%)	7 (6,7%)
7.	Saya lebih menyukai topik-topik yang ringan dan santai dibandingkan topik formal seperti isu-isu yang sedang trending	37 (35,2%)	50 (47,6%)	5 (4,8%)	13 (12,4%)

Hasil survei yang terdapat pada Variabel X ini, menunjukkan bahwa pengaruh *FYP* terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia terbukti benar adanya. Hasil data yang diperoleh dari penelitian dan survei yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Pernyataan pertama dalam survei tersebut adalah 53,3% dari 105 orang setuju menggunakan Tiktok untuk mengetahui informasi-informasi terkini yang formal maupun santai.
2. Pernyataan kedua pada hasil survei menunjukkan 50,5% dari 105 orang setuju bahwa Tiktok membantu mereka untuk mencari konten yang telah disajikan lebih mudah, sehingga untuk mencari satu konten akan ada berbagai konten lainnya yang serupa di *FYP* tiktok.
3. Pernyataan ketiga pada hasil survei menunjukkan 56,2% dari 105 orang setuju bahwa algoritma *FYP* Tiktok membantu mereka lebih praktis dan efektif untuk mencari informasi, sehingga Tiktok menjadi media pusat mereka untuk mencari informasi terkini dan konten-konten yang menarik.
4. Pernyataan keempat pada hasil survei menunjukkan 43,8% dari 105 orang setuju bahwa pengaruh *FYP* Tiktok memiliki fitur untuk merekomendasikan topik yang sedang trending di masa kini, sehingga meluasnya topik yang sedang trending membuat mereka menjadi terpengaruh dalam kehidupan pribadi.
5. Pernyataan kelima dalam hasil survei menunjukkan 43,8% dari 105 orang setuju bahwa pengaruh *FYP* Tiktok juga memiliki informasi yang memengaruhi kehidupan sosial, sehingga mereka merealisasikan informasi terkini di Tiktok ke kehidupan sosial.
6. Pernyataan keenam pada hasil survei menunjukkan 47,6% dari 105 orang setuju bahwa *FYP* menjadi fasilitas pengguna untuk menyebarkan isu-isu politik, sosial, dan ekonomi di khalayak umum. Sehingga, membuat mereka lebih berani untuk mengekspreksikan diri di Tiktok.
7. Pernyataan ketujuh pada hasil survei menunjukkan 47,6 dari 105 orang setuju bahwa mereka lebih menyukai topik-topik yang ringan dan santai dibandingkan topik formal seperti isu-isu yang sedang trending.

Tabel 2. Instrumen Variabel Y (Kesehatan Mental)

No	Perilaku Baru	SS	S	TS	STS
1.	Tiktok adalah sosial media yang mengenalkan informasi terbaru, dan juga terkenal mengenali musik-musik yang trending di masa kini. Sehingga musik tertentu yang disediakan oleh Tiktok menjadi melekat di pikiran	43 (41%)	53 (50,5%)	7 (6,7%)	2 (1,9%)

2.	Selain topik konten formal, Tiktok juga memiliki topik konten santai menyenangkan yang lewat *FYP* Saya. Dan karena itu Saya menjadi lebih sulit untuk mengatur waktu tidur	29 (27,6%)	45 (42,9%)	27 (25,7%)	4 (3,8%)
3.	Di Tiktok juga banyak pengguna yang membuat quotes untuk mengungkapkan isi hatinya, dan quotes tertentu yang dibuat oleh pengguna Tiktok mempengaruhi pola pemikiran Saya	28 (26,7%)	57 (54,3%)	18 (17,1%)	2 (1,9%)
4.	Saya merasa Tiktok ini menjadi media yang mampu merealisasikan inner child ke publik, tanpa harus merasa malu	23 (21,9%)	51 (48,6%)	26 (24,8%)	5 (4,8%)
5.	Di Tiktok, Saya jadi merasa *FOMO* (*Fear of Missing Out*) dengan topik-topik terkini, karena gaya hidup yang mengikuti trend di Tiktok, membuat Saya lebih cemas untuk tertinggal oleh zaman	18 (17,1%)	29 (27,6%)	40 (38,1%)	18 (17,1%)
6.	Dalam konten *FYP* yang terlihat, banyak komentar dari pengguna yang berupa pujian, begitupun juga dengan hinaan. Dan Saya merasa komentar-komentar tersebut dapat mempengaruhi moral pemikiran	31 (29,5%)	53 (50,5%)	15 (14,3%)	6 (5,7%)
7.	Saya merasa Tiktok menjadi media utama untuk melepaskan kesepian dan keresahan yang dialami, sehingga membuat Saya kecanduan untuk menggunakan Tiktok sebagai pelampiasan	24 (22,9%)	40 (38,1%)	29 (27,6%)	12 (11,4%)

Hasil survei yang terdapat pada Variabel Y ini, menunjukkan bahwa pengaruh *FYP* terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia terbukti benar adanya. Hasil data yang diperoleh dari penelitian dan survei yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Pernyataan pertama dalam survei tersebut adalah 50,5% dari 105 orang setuju bahwa Tiktok adalah sosial media yang mengenalkan informasi terbaru, dan juga terkenal mengenali musik-musik yang trending di masa kini. Sehingga musik tertentu yang disediakan oleh Tiktok menjadi melekat di pikiran.
2. Pernyataan kedua pada hasil survei menunjukkan 42,9% dari 105 orang setuju bahwa selain topik konten formal, Tiktok juga memiliki topik konten santai

menyenangkan yang lewat *FYP* mereka. Dan karena itu mereka menjadi lebih sulit untuk mengatur waktu tidur.

3. Pernyataan ketiga pada hasil survei menunjukkan 54,3% dari 105 orang setuju bahwa di Tiktok juga banyak pengguna yang membuat quotes untuk mengungkapkan isi hatinya, dan quotes tertentu yang dibuat oleh pengguna Tiktok mempengaruhi pola pemikiran mereka.
4. Pernyataan keempat pada hasil survei menunjukkan 48,6% dari 105 orang setuju bahwa mereka merasa Tiktok ini menjadi media yang mampu merealisasikan inner child ke publik, tanpa harus merasa malu.
5. Pernyataan kelima pada hasil survei menunjukkan sedikit perbedaan 27,6% dari 105 orang setuju dan 38,1% dari 105 orang tidak setuju bahwa di Tiktok, mereka jadi merasa *FOMO* (*Fear of Missing Out*) dengan topik-topik terkini, karena gaya hidup yang mengikuti trend di Tiktok, membuat mereka lebih cemas untuk tertinggal oleh zaman.
6. Pernyataan keenam pada hasil survei menunjukkan 50,5% dari 105 orang setuju bahwa dalam konten *FYP* yang terlihat, banyak komentar dari pengguna yang berupa pujian, begitupun juga dengan hinaan. Dan mereka merasa komentar-komentar tersebut dapat mempengaruhi moral pemikiran.
7. Pernyataan ketujuh pada hasil survei menunjukkan 38,1% dari 105 orang setuju bahwa mereka merasa Tiktok menjadi media utama untuk melepaskan kesepian dan keresahan yang dialami, sehingga membuat mereka kecanduan untuk menggunakan Tiktok sebagai pelampiasan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa fitur *FYP* (*For Your Page*) TikTok berpengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z, serta tujuan penelitian untuk mengetahui persepsi pengguna terhadap pengaruh *FYP* terhadap aspek psikologis mereka, penelitian ini berhasil mengonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan fitur *FYP* dan kondisi kesehatan mental responden. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, khususnya perempuan usia 18–22 tahun, merasakan dampak dari konten *FYP*, baik dari sisi positif seperti kemudahan akses informasi dan hiburan, maupun sisi negatif seperti kecenderungan *FOMO*, gangguan tidur, dan pengaruh emosional dari komentar netizen. Oleh karena itu, disarankan agar pengguna Generasi Z meningkatkan literasi digital dan kemampuan manajemen waktu, serta membatasi konsumsi konten secara sadar agar tidak berdampak buruk terhadap kondisi psikologis. Penelitian lanjutan dapat mengkaji peran algoritma TikTok lebih mendalam serta mengembangkan pendekatan intervensi konseling berbasis digital untuk mengatasi dampak negatif dari konsumsi konten media sosial.

DAFTAR RUJUKAN

Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap kepercayaan diri remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi, 14*(2), 135–148.

Aditiyawarman, I. (1970). Sejarah perkembangan gerakan kesehatan mental. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 4*(1), 91–110.

Agung, W. K., & Zarah, P. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.

Aprilian, D., Elita, Y., & Afriyati, V. (2019). Hubungan antara penggunaan aplikasi TikTok dengan perilaku narsisme pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 2*(3), 221.

Creswell, J. W. (2012). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Groves, R. M. (2009). *Survey methodology* (2nd ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako, 3*(1), 1–14.

Lestari, Z. D., Hidayah, M. S., Wibowo, M. C. A., Gunawan, A. N., Avriza, A. P., & Nugraha, J. T. (2024). Kesadaran diri generasi Z dalam penggunaan media sosial aplikasi TikTok. *Journal of Governance and Public Administration, 2*(1), 250–258.

Oktaheriyani, D. (2020). Analisis perilaku komunikasi pengguna media sosial TikTok (Studi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UNISKA MAB Banjarmasin) (Tesis doktoral, Universitas Islam Kalimantan MAB, Kalimantan Selatan, Indonesia).

Putri, M. F. J. L., & Akhirudin. (2024). Membangun kesadaran bela negara bagi generasi milenial: Building awareness of state defense for the millennial generation. *Jurnal Pendidikan Inovatif, 6*(2), 388–400.

Putri, U. N. H., Nur'aini, A. S., & Mawaadah, S. (2022). *Modul kesehatan mental*. Yogyakarta: CV Azka Pustaka.

Rahmawati, S. (2018). Fenomena pengguna aplikasi TikTok di kalangan mahasiswa Universitas Pasundan Bandung. *Institutional Repositories & Scientific Journals*.

Rendy Arfyan, & Pratama, S. B. (2022). Strategi personal branding selebgram melalui media sosial TikTok dalam endorsement (Studi kasus pada akun TikTok @Clarayaaa_). *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi dan Bisnis, 1*(2), 68–70.

Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 5*(2), 155–164.

Setiawan, G. A. (2023). Pengaruh store atmosphere, shopping lifestyle dan fashion involvement terhadap keputusan pembelian generasi Z. *Journal of Indonesian Economic Research, 2*(2), 45–55.

Thahir, F. A., Hajarini, F. A., Nasution, K., Harahap, T. N., & Wulandari, V. (2023). Kesehatan mental di era generasi Z dalam studi kasus SMP Negeri 36 Medan. *Jurnal Media Akademik (JMA), 1*(1).