

Gen Z, Lets Talk : Karena Diam Bukan Solusi Pada Mahasiswa Politeknik LP3I

Ernawati, S.E., M.Pd., M.M¹, Yunan Arifin², Rianty Nugroho Putri³

¹Ernawati, S.E., M.Pd., M.M (Program Studi Manajemen Pemasaran, Politeknik LP3I)

²Yunan Arifin (Program Studi Manajemen Pemasaran, Politeknik LP3I)

³Rianty Nugroho Putri (Program Studi Manajemen Pemasaran, Politeknik LP3I)

*Ernawati, S.E., M.Pd., M.M: ernawati_tsk@plb.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 10/02/2026

Diterima: 25/02/2026

Diterbitkan: 19/03/2026

Keywords:

Generation Z, communication, silent behavior, student engagement, Politeknik LP3I

Kata Kunci:

Generasi Z, komunikasi, mahasiswa, silent behavior, Politeknik LP3I



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2026 Ernawati, Yunan Arifin, Rianty Nugroho Putri.

Abstract

Gen Z is known as a generation born in the digital era characterized by fast, open, and technology-based communication. However, amidst easy access to information and social media, a phenomenon of silence or a tendency towards silent behavior has emerged in social interactions, especially in the campus environment. This activity aims to foster communication awareness among Gen Z to be more open, bold in expressing opinions and not closing themselves off to differences of opinion in academic and social environments, reducing the phenomenon of silent behavior or passive attitudes in communication, both in the classroom, organizations, and digital media, by fostering self-confidence and courage to express opinions. Analyze the communication tendencies of LP3I Polytechnic students as representatives of Gen Z, and understand the factors that influence their courage in expressing opinions and emotions. Quantitative descriptive is a method used through the distribution of questionnaire questions to respondents of active students of LP3I Polytechnic. The main factors causing silence are fear of social judgment, lack of environmental empathy, and a hierarchical communication culture that silence is not a solution in building healthy and productive communication in the Gen Z community. Therefore, it is necessary to strengthen empathetic communication literacy, public speaking training, and support from educational institutions to create a climate of open dialogue that supports the psychological well-being of students.

Abstrak

ProGen Z dikenal sebagai generasi yang terlahir pada era digital memiliki karakteristik komunikasi cepat, terbuka, dan berbasis teknologi. Namun, di tengah kemudahan akses informasi dan media sosial, muncul fenomena diam atau kecenderungan silent behavior dalam interaksi sosial, terutama di lingkungan kampus. Diadakannya kegiatan ini bertujuan dalam menumbuhkan kesadaran komunikasi Gen Z untuk lebih terbuka, berani mengemukakan pendapat serta tidak menutup diri terhadap perbedaan pendapat dalam lingkungan akademik maupun sosial, mengurangi fenomena silent behavior atau sikap pasif dalam komunikasi, baik di ruang kelas, organisasi, maupun media digital, dengan menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian untuk berpendapat. menganalisis kecenderungan komunikasi mahasiswa Politeknik LP3I sebagai representasi Gen Z, serta memahami faktor-faktor yang memengaruhi keberanian mereka dalam menyampaikan pendapat dan emosi. Deskriptif kuantitatif merupakan Metode yang digunakan melalui penyebaran pertanyaan kuesioner kepada responden mahasiswa aktif Politeknik LP3I. Faktor utama penyebab diam adalah ketakutan terhadap penilaian sosial, kurangnya empati lingkungan, dan budaya komunikasi yang hierarkis bahwa diam bukan solusi dalam membangun komunikasi yang sehat dan produktif pada komunitas Gen Z. Maka diperlukan penguatan literasi komunikasi

empatik, pelatihan public speaking, serta dukungan institusi pendidikan untuk menciptakan iklim dialog terbuka yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Cara mensitasi artikel:

Ernawati, Yunan Arifin, Rianty Nugroho Putri (2026). Gen Z, Lets Talk : Karena Diam Bukan Solusi Pada Mahasiswa Politeknik LP3I. *Journal of Empowerment Community*, 8(1), 192–201. <https://doi.org/10.36423/jec.v8i1.2688>

PENDAHULUAN

Evolusi zaman digital telah menghasilkan generasi baru yang disebut Generasi Z atau dikenal dengan Gen Z yang tahun kelahiran antara tahun 1997-2012 dan berkembang di tengah kemajuan ilmu dan teknologi internet yang terhubung, serta penggunaan media sosial yang luas. Generasi ini memiliki ciri khas yang unik, termasuk kemampuan beradaptasi dengan teknologi, kreativitas, dan tingkat kepekaan sosial yang tinggi. Namun, di sisi lain, sejumlah penelitian mengungkapkan fenomena paradoks: meski Gen Z sangat aktif berinteraksi di dunia daring, mereka cenderung menunjukkan perilaku menutup diri atau tidak berbicara (*silent behavior*) dalam komunikasi sosial langsung (Chang et al., 2023; Jia & Li, 2024). Fenomena ini tampak jelas di lingkungan pendidikan tinggi, termasuk pada mahasiswa Politeknik LP3I. Mahasiswa yang tergolong Gen Z cenderung lebih nyaman menyampaikan pendapat melalui media digital dibandingkan berbicara secara terbuka di forum kelas atau kegiatan organisasi. Kebiasaan ini dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan komunikasi interpersonal, rendahnya keberanian berpendapat, serta meningkatnya potensi stres dan isolasi sosial (Yunita & Ismail, 2024). Di sisi lain, komunikasi terbuka dan empatik merupakan kunci dalam membangun lingkungan akademik yang sehat dan kolaboratif.

Dengan memperhatikan keadaan tersebut, sangat krusial bagi lembaga pendidikan seperti Politeknik LP3I untuk memperkuat budaya komunikasi yang transparan, yang mendukung keberanian untuk berbicara, mendengarkan dengan cermat, dan saling menghargai perbedaan pandangan. Komunikasi yang baik tidak hanya berperan sebagai alat untuk menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai cara psikologis untuk mempertahankan keseimbangan mental dan sosial mahasiswa. Dengan demikian, melalui studi ini, penulis berusaha untuk mengenali bentuk-bentuk komunikasi yang konstruktif yang muncul di kalangan mahasiswa Gen Z, sekaligus memberikan solusi untuk menangani kecenderungan tidak produktif dalam hal keheningan di lingkungan kampus berani mengekspresikan ide, jiwa sehat, menghapus stigma kesehatan mental bersama Gen Z. Saat ini kita berada di persimpangan waktu. Di satu sisi, dunia berputar seolah melaju lebih cepat daripada sebelumnya, dipenuhi berbagai informasi dan notifikasi digital. Namun di sisi lain, di tengah hiruk-pikuk terdapat sebuah keheningan dan kesunyian yang mencemaskan, saat dihadapkan pada beragam isu penting, kesunyian yang muncul karena ketakutan untuk bersuara atau disebabkan oleh perbedaan antar generasi. Masalah ini sangat kompleks, seperti tantangan kesehatan mental dan kesenjangan sosial, dan tidak bisa diselesaikan dengan cara lama yang pasif. Menunggu dan menerima bukanlah pilihan yang tepat lagi bagi Gen Z. Dengan demikian, terjadi sebuah panggilan baru yang bergema, semangat yang diusung oleh generasi tersambung dalam sejarah: "Let's Talk: Karena Diam bukan Solusi". Ini bukan hanya seruan untuk berbincang tanpa tujuan, tetapi juga sebuah undangan untuk memulai percakapan yang berani, tulus, dan

membangun. Keyakinan ini menyatakan bahwa empati muncul dari dialog, sedangkan solusi dihasilkan melalui kolaborasi.

Sebuah pengertian dasar yang menggambarkan generasi sekarang, Generasi Z. Mereka dibesarkan dalam lingkungan di mana setiap pendapat bisa diperkuat melalui perangkat di tangan, dan setiap ketidakadilan dapat disaksikan secara langsung dari bagian dunia yang lain. Bagi mereka, informasi adalah hak, dan partisipasi adalah sebuah keharusan. Pengalaman formatif inilah yang melahirkan sebuah prinsip sederhana namun sangat kuat, yang menjadi judul diskusi kita hari ini: "Let's Talk: Karena Diam bukan Solusi". Slogan ini bukan hanya sekadar kalimat yang menarik. Ia merupakan gambaran dari sebuah generasi yang enggan dijadikan penonton pasif dalam cerita dunia. Dari memperjuangkan isu kesehatan mental di ruang publik, menuntut tanggung jawab dari korporasi dan pemerintah, hingga mendefinisikan kembali identitas dan inklusivitas, Gen Z menunjukkan satu hal: perubahan tidak akan terjadi jika kita hanya pasif menunggu. Mari kita eksplorasi lebih jauh mengapa prinsip ini sangat penting dan sesuai untuk kita semua saat ini. Sejarah menunjukkan bahwa ketidakberdayaan sering kali menguntungkan para penindas dan mempertahankan masalah. Namun, saat ini sebuah generasi baru muncul dengan pesan yang menguji kita semua. Pesan tersebut tercermin dalam tema kita: "Let's Talk: Karena Diam bukan Solusi".

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh terlahir pada 2000, khususnya disebut sebagai keberadaan serta kemajuannya yang demikian pesat terjadi bersamaan munculnya gen ini. Pada Generasi ini tidak menyadari periode sebelum adanya alat komunikasi Handphone dan permainan yang ada masih merupakan permainan tradisional. Kemudian Hellen Chou P. menyatakan bahwa dalam proses peningkatan serta perkembangannya "Generasi Z yang merupakan Generasi muda atau generasi digital memiliki ketergantungan tinggi pada teknologi digital, Gen Z lahir pada periode awal terciptanya internet, meningkatkan pertumbuhan media sosial dan media digital.

Ciri-ciri Gen Z, menurut A. Sudrajat, menunjukkan bahwa sifat, karakter GenZ yang lain dari generasi sebelumnya. Salah satu tanda khas utama Gen Z yaitu : Terampil dalam Teknologi. Gen Z disebut "Generasi Digital" hal ini disebabkan mereka memiliki kemampuan, kenyamanan yang tinggi dalam mengoperasikan berbagai gadget, computer serta teknologi informasi GenZ memperoleh akses yang tepat, mudah menerima informasi untuk keperluan belajar ataupun kegiatan sehari-hari. Interaksi yang dilakukan Mereka cenderung memilih interaksi dengan individu yang memiliki latar belakang berbeda dan membahas tema tersebut dalam durasi yang lebih panjang. Contoh kegiatan yang dilakukannya adalah Aktivitas interaksi Bersama teman seusia melalui platform media sosial, Instagram, WhatsApp, Twitter Facebook dll.

Mereka dapat dengan bebas menyampaikan pemikiran dan perasaan mereka melalui sarana ini. Di samping itu, GenZ peduli dengan lingkungannya serta lebih menghargai variasi budaya. Anggota Gen Z sangat terbiasa memiliki kegiatan multitasking. Mereka mendengarkan musik membaca, berbicara, menonton secara bersamaan. Mereka ingin semua hal tuntas dengan cepat, simpel. Sebaliknya, hal ini dipandang dengan cara negatif karena dapat memberikan efek merugikan bagi Generasi Z dan lingkungan sekitarnya.

Beberapa Indikator Gen Z menurut Elizabeth T. Santosa menyebutkan karakteristik individu disebut

1. Mempunyai aspirasi tinggi mencapai kesuksesan. Individu masa kini cenderung lebih optimis dan memiliki motivasi tinggi untuk mengejar impiannya. Mereka lebih simpel dan bertindak dengan cepat.
2. Mereka tidak nyaman menjadikan suatu masalah perhatian dalam waktu yang lama. Karena, anak tumbuh dalam lingkungan yang sangat cepat.
3. Cinta akan kebebasan. Kebebasan sangat dicari di zaman sekarang. Kebebasan dalam mengekspresikan diri, berpikir, berkreasi, dan lain-lain. Mayoritas dari mereka tidak menyukai cara belajar dengan menghafal karena lahir di zaman modern. Mereka sangat senang dengan pembelajaran yang eksploratif.
4. Mereka lebih suka dengan hal-hal terperinci. Gen Z adalah individu yang suka menganalisis sebuah masalah atau kejadian dengan cara berpikir kritis dan menyeluruh. Alasannya adalah karena informasi dapat dicari dengan cepat hanya dengan menekan tombol di mesin pencari.
5. Memiliki motivasi yang tinggi demi adanya pengakuan dari orang lain. Intinya, semua berharap diakui kemampuan, usaha, dan upaya yang telah dilakukan.

METODE

Sebuah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan dukungan data kualitatif lewat wawancara yang terbatas melalui survei terhadap Gen Z untuk mengidentifikasi level serta tujuan pengaruh beberapa variabel seperti sikap pribadi terhadap norma subjektif, serta kontrol terhadap perilaku yang dipersepsikan. Pendekatan ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang faktual dan teratur tentang kecenderungan perilaku komunikasi mahasiswa Generasi Z di Politeknik LP3I. Pendekatan kuantitatif diterapkan untuk menganalisis pola umum dan frekuensi perilaku, sementara pendekatan kualitatif berfungsi untuk memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi kecenderungan diam (silent behavior). Gen Z menjadi fokus utama pada kegiatan ini karena jumlahnya yang besar dan menjadi bagian yang mendominasi populasi di dunia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

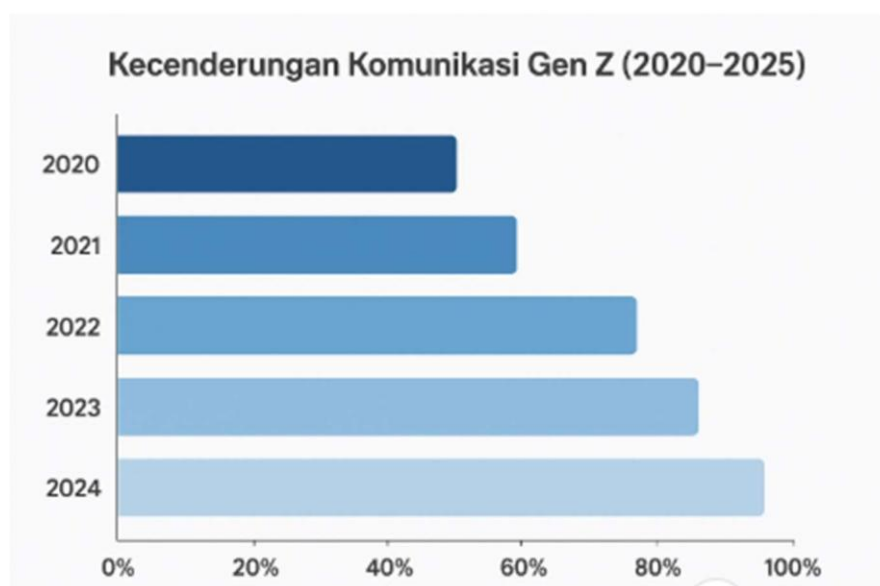
Berdasarkan tantangan yang telah dijelaskan dalam acara terlaksana di hari Sabtu, 26 April 2025 bertempat di Auditorium Politeknik LP3I Tasikmalaya, secara Online dan Offline serta disiarkan secara Langsung. Narsum kegiatan Ernawati, S.E., M.PD., M.M menyampaikan materi Mengenal keberanian untuk menyampaikan ide, kesehatan mental, dan menanggulangi stigma kesehatan mental bersama Gen Z. Pembukaan oleh DR. H. Rudi Kurniawan, ST., M.M dan Moderator Annisa Desty P, S.E., M.M. Narsum selanjutnya adalah Dr. Deanna Ceputri, Layanan Kartini Kota Tasikmalaya.

Gambaran Umum Seminar

Kegiatan seminar dengan tema “Gen Z, Let’s Talk: Karena Diam Bukan Solusi” bertujuan untuk meningkatkan kesadaran generasi muda, terutama Gen Z, mengenai pentingnya komunikasi yang terbuka dan kesehatan mental.

Persiapan pelaksanaan :

1. Melaksanakan Rapat dan Kumpulan dengan Hima MP.
2. Memilih Tema kegiatan yang sesuai dan tepat sasaran serta memberikan dampak positif,
3. Mengundang Peserta kegiatan, meliputi siswa, mahasiswa, karyawan, Dosen serta Masyarakat umum yang disiarkan secara Live
4. Mengajak Kolaborasi Bersama RS Jasa Kartini
5. Menentukan Tema Kegiatan.



Faktor yang Mempengaruhi Sikap Diam Gen Z

1. Berdasarkan hasil diskusi dan kuesioner, terdapat beberapa faktor utama yang menyebabkan fenomena “diam” di kalangan Gen Z:
2. Budaya Perfeksionisme Digital – Platform media sosial menciptakan tekanan untuk selalu tampak bahagia dan berhasil, sehingga menimbulkan ketakutan untuk dihakimi saat berbagi kesulitan.
3. Tidak Adanya Ruang Aman (Safe Space) – Banyak peserta berpendapat bahwa mereka belum menemukan tempat yang sepenuhnya mendengarkan tanpa mengkritik.
4. Stereotip mengenai Kesehatan Mental – Mayoritas peserta masih merasakan halangan untuk berdiskusi tentang kecemasan, stres, atau depresi.

5. Rendahnya Kemampuan Komunikasi Emosional – Gen Z lebih menyukai komunikasi melalui media sosial, bukan secara langsung, sehingga kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara langsung.

Efek dari Tindakan Membisu.

Diam tidak sekadar keadaan pasif, melainkan juga bisa menjadi bentuk tekanan yang tersembunyi. Sejumlah efek yang telah diidentifikasi: Psikologis: kenaikan potensi stres, kecemasan, dan pengasingan sosial, Akademis dan Profesional: berkurangnya fokus, daya kerja, serta kemungkinan terjadinya burnout, Sosial dan Relasional: interaksi antara teman dan keluarga menjadi terpaut, menyebabkan kesalahpahaman dan konflik di antara individu.

Solusi: “Let’s Talk” sebagai Inisiatif Sosial

Seminar ini mengedepankan pendekatan interaktif dengan tagline “Let’s Talk” — mengajak Gen Z untuk berbincang, mendengarkan, dan mengembangkan empati. Berbagai strategi yang muncul :

1. Pendidikan Literasi Emosi di sekolah dan perguruan tinggi melalui aktivitas interaktif dan konseling teman sebaya.
2. Pembentukan Ruang Aman Digital: platform atau komunitas daring di mana Gen Z dapat berbagi cerita tanpa rasa takut akan stigma.
3. Pelatihan Keterampilan Soft Skills seperti mendengarkan aktif, berbicara empati, dan komunikasi tanpa kekerasan.
4. Kampanye sosial berkelanjutan di media sosial yang mengangkat tema “berbicara adalah solusi” dengan pendekatan kreatif (video singkat, podcast, kampanye cerita).

Dampak Positif Setelah Seminar

Usai kegiatan, peserta memperlihatkan peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku: peserta mengungkapkan lebih siap untuk membagikan perasaan kepada teman atau keluarga, peserta juga berminat untuk bergabung dalam komunitas yang mendukung kesehatan mental. Ada peningkatan interaksi yang baik di grup media sosial setelah acara, menunjukkan dampak berkelanjutan dari kampanye “Let’s Talk”.

Implikasi Kegiatan :

1. **Bagi Mahasiswa** – Diperlukan peningkatan kemampuan public speaking dan emotional literacy agar mampu mengekspresikan pendapat dengan percaya diri.
2. **Bagi Dosen dan Institusi** – Perlu menciptakan ruang dialog terbuka serta sistem pembelajaran kolaboratif yang menghargai partisipasi mahasiswa.

Manfaat

1. Mendorong budaya komunikasi yang baik di lingkungan kampus, melalui pelatihan, diskusi, yang mengembangkan keterbukaan serta kolaborasi antara mahasiswa dan dosen.

2. Mengurangi fenomena silent behavior atau sikap pasif dalam komunikasi, baik di ruang kelas, organisasi, maupun media digital, dengan menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian untuk berpendapat.
3. Menaikkan kesadaran komunikasi generasi Z untuk lebih berani berbicara, tidak menutup diri terhadap perbedaan pandangan di lingkungan akademik dan sosial.
4. Menumbuhkan karakter mahasiswa LP3I yang komunikatif, kritis, dan solutif, sebagai representasi generasi muda yang mampu menghadapi tantangan sosial dan profesional di era 5.0.

DOKUMEN KEGIATAN PKM



SIMPULAN

Gen Z merupakan generasi yang peka dan melek digital, tetapi rentan terhadap tekanan emosional akibat tuntutan sosial dan media. Bukan dengan diam yang diselesaikan melainkan komunikasi yang terbuka dan empati adalah kunci untuk mempertahankan keseimbangan mental. Gerakan "Let's Talk" menjadi lambang perubahan budaya: dari hening menjadi berani berbicara, dari terasing menjadi saling mendukung.

Generasi Z kerap diidentifikasi sebagai kelompok yang berani dan ekspresif dalam menyuarakan pendapat di media sosial. Namun, dalam banyak keadaan di kehidupan sehari-hari, terutama yang berkaitan dengan isu-isu pribadi atau masalah yang sensitif, banyak dari kita lebih memilih untuk tidak berbicara. Sikap serta karakter seseorang dibahas Ketika mengupas materi karakteristik individu. Dari segi menyampaikan definisi merupakan seorang individu Hal tersebut telah terbentuk dari faktor lingkungan, genetik, yang dapat menjadi pembeda seseorang yang terlihat aktivitas.

Temuan studi menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z di Politeknik LP3I cenderung memiliki kemampuan komunikasi yang tinggi di dunia digital, namun menunjukkan angka partisipasi yang lebih rendah dalam interaksi tatap muka di lingkungan akademik. Kegiatan ini menekankan bahwa berdiam diri bukanlah cara yang tepat untuk menghadapi masalah komunikasi di zaman digital. Generasi Z memerlukan tempat yang aman untuk menyampaikan gagasan, menerima dukungan emosional, dan mengembangkan kepercayaan diri dalam berbicara. Lembaga pendidikan memiliki fungsi krusial dalam mengembangkan budaya komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan kolaboratif sehingga mahasiswa dapat berkembang menjadi komunikator yang sehat, berani, dan berpikir kritis.

SARAN

Membangun budaya "Let's Talk" tidak hanya berfokus pada kemampuan berbicara, tetapi juga menciptakan lingkungan yang aman untuk ekspresi, empati, dan keberanian. Oleh karena itu, generasi Z bisa menjadi penggerak perubahan yang berani berbicara dan memberikan sumbangan positif bagi masyarakat

a. Bagi Mahasiswa

1. Mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal melalui kegiatan seperti public speaking, debat, atau organisasi mahasiswa.
2. Mengurangi ketergantungan pada komunikasi digital dan memperkuat kemampuan mendengar serta berbicara langsung.
3. Meningkatkan literasi emosional agar dapat menyampaikan pendapat dengan empati dan asertif.

b. Bagi Dosen dan Pihak Kampus

1. Menciptakan lingkungan akademik yang aman secara psikologis, di mana mahasiswa merasa bebas menyampaikan pendapat tanpa takut dihakimi.
2. Mengintegrasikan soft skill communication training dalam kurikulum, termasuk pembelajaran berbasis proyek dan diskusi kelompok.
3. Memanfaatkan media digital secara konstruktif untuk mendukung komunikasi dua arah antara dosen dan mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Secara pribadi saya ucapkan banyak terimakasih kepada banyak pihak yang telah menjadi bagian hingga terealisasi LP3I, Institusi Politeknik LP3I atas dukungan dan support yang diberikan hingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapat respon yang positif, baik dari Mahasiswa maupun Masyarakat umum. Pihak RS. JK atas kolaborasi kegiatan ini serta Panitia mahasiswa, Himpunan Mahasiswa Pemasaran serta Mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, mulai dari persiapan hingga Evaluasi. Kedepan harapannya semoga memberikan dampak nyata terhadap pengembangan diri mahasiswa serta menjadi kegiatan berkelanjutan dan berdampak melalui berbagai kegiatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Purnama, K. A. & Farhannaya, N. A. (tahun publikasi) “Komunikasi Gen Z dan Mental Health (Pola Komunikasi Interpersonal Gen Z dalam Membentuk Positive Mental Health)”. Arunika: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi.
- Twenge, J. M. (2021). Generational differences in mental health: Are digital natives more anxious? *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 534-540.
- Kelana, B., Syaani, R. A., Kristanto, F., & Winata, P. A. (2024) “Generation Z’s Trust in The Chatbot of Mental Health Service”. *Majalah Sainstekes*, 10(2), 136–141.
- Sitanggang, A. S., Azkia, H. F., Sutrisno, E., Zahra F. H., & Eka, D. (2024) “Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z”. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 3024–3034.
- Primack, B. et al. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8
- Jia, C., & Li, P. (2024) “Generation Z’s Health Information Avoidance Behavior: Insights From Focus Group Discussions”. *Journal of Medical Internet Research*, Vol 26.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-170
- Latupasjana, Z., Hidayah, A. F., Fadilah, N., & Zikriah, M. (tahun publikasi) “The Urgency of Utilizing Technology in Improving Mental Health of Gen Z in The Digital Era”. *BICC Proceedings*.
- Zhohira, O. N. et al. “Peran Konseling Komunitas dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital”. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*.
- Chang, A. et al. (2023). Predicting and Empowering Health for Generation Z by Comparing Health Information Seeking and Digital Health Literacy: Cross-Sectional Questionnaire Study. *Journal of Medical Internet Research*, 25 (e47595). DOI:10.2196/47595.
- Telkom University, Hadi, E. A. & Destiwati, R. (2024). Attitude and Intention to Seek Mental Health Support Among Generation Z: Evaluating Instagram’s Role as a Mediator. *CHANNEL: Jurnal Komunikasi*, 13(1). DOI:10.12928/channel.v13i1.1339.
- Rayaginansih, S. F., Cahyati, S., & Fahriza, I. (2024). The Impact of the Digital Era on the Mental Health of Generation Z. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 4(2), 95-102. DOI:10.32627/jeco.v4i2.1080.
- Zamralita, Z., Wilis, A. P. L., & Angelina, S. (2024). The Role of Family Resilience on Family Functioning With Family Communication As Mediator In Generation Z. *Jurnal Komunikasi*, 16(2), 508-524. DOI:10.24912/jk.v16i2.30434.
- Novnariza, E., Pradipta, Y., Ashfi Dzakiya, S., & Jannatus Shabrina, A. (2024). The Association Between Social Media Addiction and Mental Health Among Generation Z: A Cross-sectional Study in University X–West Sumatera, Indonesia. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*.

- Rudianto, Z. N. (2022). Generation Z Knowledge About Health Literature And Mental Awareness During Pandemic. *Jurnal Pendidikan Kesehatan (e-Journal)*, 11(1), 57-72. DOI:10.31290/jpk.v11i1.2843.
- Camarillo, J. M. R., Betonio, K. M., Ortega, P. G. F., & Culajara, C. L. B. (2023). A Quantitative Comparison of Mental Health Stigma Across Generation Z, Millennials, and Generation X in Davao del Sur. *Sinergi International Journal of Psychology*, 3(3). DOI:10.61194/psychology.v3i3.799.
- Ali, M. & Retno, W. (2024). Mental Health of Z-Generation: Analysis of Learning Process and Social Interaction. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2). DOI:10.32939/tarbawi.v20i2.4454.
- Arafah, R. A. & Destiwati, R. (2024). A New Approach to Overcoming Mental Health Stigma through Inclusive Persuasive Communication. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(4). E-Journal UIT Lirboyo
- Hafizah, A. et al. (2024). The Counselor's Role in Improving Gen Z's Mental Health in the Digital Era. *BICC Proceedings*.
- Kang, S. (2025). Toward a Healthier Social Media Experience: Designing "Inspiration" and "Reality" Modes to Enhance Digital Well-Being for Generation Z. *arXiv preprint*. DOI: 10.48550/arXiv.2503.21195. *arXiv*
- Stupinski, A. M., Alshaabi, T., Arnold, M. V., ... & Danforth, P. S. (2021). Quantifying language changes surrounding mental health on Twitter. *arXiv preprint*. *arXiv*
- Xuan, W., Chowdhury, M. R., Ding, Y., Zhao, Y. (2025). Unlocking Mental Health: Exploring College Students' Well-being through Smartphone Behaviors. *arXiv preprint*. *arXiv*
- International Journal of Health Sciences: Generation Z mental health crisis – help create a healthier digital ecosystem – (2023). *International J Health Sciences*, Vol 1 No 4. DOI:10.59585/ijhs.
- Why we need a new understanding of silence in mental illness – dalam *The British Journal of Psychiatry* (2025). DOI:10.1192/bjp.2024.201
- Digital evolutions: Analysis of self-talk transformation among Generation Z and its impact on counseling services – Mulawarmana et al. (2025). *Multiscience Journal*. DOI:10.31893/multiscience.2026225
- Predicting and Empowering Health for Generation Z by Comparing Health Information Seeking and Digital Health Literacy: Cross-Sectional Questionnaire Study – Chang et al. (2023). *J Med Internet Res.*, Vol 25. DOI:10.2196/4759.