

Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Nabilah Afifah¹, Revalina Amalia², Eka Maharani³, Konto Iskandar Dinata⁴

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2,3,4}

Corresponding email: nbilasfh26@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 01-12-2025

Review: 05-01-2026

Revised: 30-07-2026

Accepted: 04-08-2026

Published: 09-08-2026

Kata kunci

Social Media

Mental Health

Generation Z

Digital Behavior

Stress And Anxiety

Psychological Impact

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang intens di kalangan Generasi Z memunculkan berbagai persoalan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan perbandingan sosial. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana media sosial memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis mereka. Sasaran penelitian adalah Generasi Z berusia 17–22 tahun yang aktif menggunakan media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Studi ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Studi kualitatif bertujuan untuk memaparkan berbagai kejadian yang berlangsung di masyarakat dengan mengumpulkan informasi secara mendalam, menyelidiki arti, pandangan, pengalaman, dan tindakan individu maupun kelompok dalam lingkungan alami para informan. Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pendekatan ini memberikan data yang mendalam dan rinci tentang situasi sosial. Hasil penelitian ini menggambarkan bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan mental Generasi Z melalui pendekatan studi kasus kualitatif yang melibatkan tiga informan berusia 17–22 tahun. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi perilaku penggunaan media sosial, serta dokumentasi aktivitas digital informan. Secara umum, temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial memberikan dampak ganda baik positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis mereka, yang kemudian dianalisis berdasarkan teori dan temuan penelitian terdahulu. Media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia, dengan 81% responden berusia 15-26 tahun melaporkan bahwa konten media sosial memicu perbandingan diri dan berdampak negatif pada harga diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa 85% merasakan stres akibat penggunaan berlebihan. Konten sedih di media sosial meningkatkan emosi negatif, di mana 83% responden merasakan kesedihan setelah terpapar konten tersebut.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi menyebabkan masyarakat mengalami transformasi. Munculnya platform media sosial telah mengubah cara orang berinteraksi, serta memengaruhi budaya, norma, dan etika yang sebelumnya ada. Indonesia, yang memiliki populasi besar dan berbagai budaya, suku, serta agama, memiliki potensi signifikan untuk perubahan sosial. Dengan beragam latar belakang dan kelompok umur yang berbeda, hampir seluruh warga Indonesia memanfaatkan jejaring sosial sebagai alat untuk mengumpulkan dan berbagi informasi dengan orang lain (Auliya et al., 2023).

Sebanyak 81% responden berusia 15-26 tahun melaporkan bahwa konten di media sosial berdampak pada kesehatan mental mereka. Dari angka tersebut, 81% mengaku bahwa melihat status orang lain di media sosial telah memicu perbandingan diri mereka dengan orang lain. Hal ini berdampak pada harga diri mereka, sehingga muncul rasa tidak percaya diri. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa 85% responden merasakan stres dan kecemasan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Sementara itu, 15% sisanya tidak merasakan pengaruh negatif media sosial pada kesehatan mental mereka. Konten yang sedih di media sosial dapat membuat seseorang merasa emosional. Sekitar 83% responden merasakan kesedihan setelah melihat konten sedih di media sosial, karena mereka merasa konten tersebut relevan dengan kehidupan mereka. Oleh sebab itu, orang-orang yang merasakan gangguan mental akibat media sosial memiliki keinginan untuk mengurangi penggunaan platform ini. Sebanyak 76% responden menyatakan bahwa mengambil waktu istirahat dari media sosial membuat suasana hati mereka menjadi lebih positif dan tenang. Meskipun memiliki dampak negatif, 85% responden merasa lebih termotivasi dan semangat setelah melihat konten yang memberikan inspirasi di media sosial. Ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memiliki sisi buruk. Memperhatikan kesehatan mental sangat penting karena mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental yang baik membantu seseorang untuk mengatasi tekanan dan tantangan serta bekerja dengan lebih produktif. Mereka bisa merasakan kebahagiaan, kepuasan, dan memiliki pandangan hidup yang optimis.

Dari segi usia, pengguna media sosial sebagian besar berusia 18-34 tahun (54,1%), dengan perempuan mendominasi (51,3%), sementara laki-laki mencapai (48,7%). Rata-rata waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia untuk menggunakan media sosial mencapai 3 jam 14 menit setiap harinya, dan 81% di antaranya mengakses media sosial setiap hari. Beragam aktivitas yang dilakukan meliputi berbagi foto/video (81%), berkomunikasi (79%), mencari berita/informasi (73%), hiburan (68%), dan belanja online (61%) (Panggabea, 2024). Generasi Z (Gen Z) yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 memiliki ketertarikan yang besar terhadap platform media sosial. Mereka dibesarkan di era transisi dan perkembangan cepat teknologi, sehingga aktivitas online di media sosial menjadi bagian yang akrab bagi mereka. Berdasarkan penelitian Jakpat, Gen Z sering menggunakan ponsel mereka di waktu kosong. Penelitian tentang karakter dan kebiasaan Gen Z ini dilaksanakan secara online melalui aplikasi Jakpat dengan melibatkan 1.155 partisipan dari seluruh

Indonesia antara tanggal 6 sampai 9 Desember 2024. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas Gen Z menggunakan waktu senggang mereka dengan ponsel untuk kegiatan internet seperti menjelajah media sosial, menonton film atau serial, serta mendengarkan musik dan podcast. Aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah menjelajahi media sosial, dengan 63% responden terlibat dalam kegiatan ini. Aktivitas ini sangat populer karena mudah dilakukan dan bisa diakses di mana saja bagi yang memiliki perangkat. Selanjutnya, 57% responden memilih untuk menonton film atau serial, dan ini merupakan pilihan utama bagi Gen Z perempuan dalam melewatkan waktu luang. Selain itu, 55% responden memutuskan untuk melakukan aktivitas mendengarkan musik atau podcast sebagai cara untuk menghabiskan waktu kosong. Meskipun radio tidak lagi sepopuler dahulu, kehadiran platform musik digital seperti Spotify dan YouTube Music kembali meningkatkan minat anak muda dalam mendengarkan musik. Terakhir, sekitar 53% Gen Z merasa bahwa bermain game masih menarik untuk mengisi waktu luang. Game berfungsi sebagai pelipur lara dan cara untuk mengatasi stres saat tidak ada aktivitas lain (Fauzan, 2025).

Media sosial adalah platform di internet, di mana orang-orang dapat dengan gampang terlibat, berbagi, dan membuat konten seperti blog, jaringan sosial, wiki, forum, dan dunia maya. Blog, jaringan sosial, dan wiki adalah jenis media sosial yang paling sering digunakan oleh orang-orang di seluruh dunia. Ada juga yang berpendapat bahwa media sosial adalah platform online yang memfasilitasi interaksi antar pengguna dan menggunakan teknologi web yang membuat komunikasi menjadi lebih seperti percakapan dua arah (Media et al., 2022).

Salah satu alat yang bisa dipakai untuk belajar adalah media sosial, seperti Facebook, TikTok, Instagram, dan YouTube. Generasi Z punya peran penting dalam menggunakan media sosial ini untuk belajar. Menurut wawancara, di Facebook, orang bisa mengunggah konten yang berisi materi pembelajaran. Ini adalah cara yang baik untuk membagikan informasi dan mendidik orang-orang karena Facebook mempunyai banyak pengguna. Di TikTok, dijelaskan bahwa generasi Z memanfaatkan platform ini untuk membuat konten edukasi. Hal ini membantu memberikan pengetahuan baru kepada penggunanya dan juga mengurangi pandangan buruk tentang penggunaan media sosial. Media sosial lain, yaitu Instagram, juga bisa digunakan dan dikembangkan sebagai alat untuk belajar melalui konten pendidikan dan video. Dengan menggunakan media sosial, generasi Z bisa menjadi lebih kreatif dan lebih cepat mengerti materi pelajaran, karena disampaikan dengan cara yang jelas dan ringkas. Di YouTube, yaitu platform yang menyediakan video dalam jumlah besar dan bisa diakses dengan bebas, ini membuat penyampaian materi jadi lebih mudah dan membantu pengguna memahami materi lebih cepat (Aprilia et al., 2023).

Dampak Positif Media Sosial:

1. Mempermudah berhubungan dengan banyak orang: Media sosial membuat kita bisa bertemu dan berkomunikasi dengan banyak orang, sehingga kita dapat bergaul lebih luas dan tidak terhalang oleh waktu atau tempat.

2. Meningkatkan cara kita mengekspresikan diri: Dengan media sosial, orang bisa lebih mudah mengungkapkan pendapat dan perasaan mereka.
3. Penyebaran informasi yang cepat: Media sosial membantu orang untuk menyebarkan berita dan informasi dalam waktu yang singkat.
4. Biaya lebih terjangkau: Menggunakan media sosial untuk berbicara dan berbagi informasi bisa lebih murah daripada cara lama seperti menelepon atau mengirim surat.
5. Membangun koneksi dan hubungan: Media sosial memberikan peluang bagi kita untuk bertemu dengan orang-orang yang memiliki banyak pengalaman dan koneksi.

Dampak Negatif Media Sosial:

1. Mengurangi hubungan dengan orang terdekat: Karena media sosial bisa membuat kita kurang bertemu langsung, kita bisa jadi jauh dari orang-orang yang seharusnya dekat dengan kita.
2. Ketergantungan pada internet: Media sosial bisa bikin orang jadi ketagihan internet dan menghabiskan terlalu banyak waktu online, hal ini bisa mengganggu pekerjaan dan keseimbangan hidup kita.
3. Perselisihan dan masalah privasi: Media sosial dapat menciptakan konflik dan masalah tentang privasi, seperti bullying di dunia maya, membagikan informasi pribadi tanpa izin, dan penipuan di internet.
4. Mudah terpengaruh hal negatif: Menggunakan media sosial juga bisa membuat kita lebih mudah terpengaruh oleh hal-hal buruk. Blog, media sosial, wiki, forum, dan dunia maya adalah beberapa contoh media sosial yang paling sering dipakai di seluruh dunia (Seminar et al., 2024).

Strategi Mengatur Penggunaan Media Sosial

- Mengatur waktu: Beberapa orang membatasi berapa lama mereka menggunakan media sosial supaya tidak merasakan efek buruknya
- Menyaring konten: Mereka memilih untuk memblokir atau menjauhi akun dan konten yang dianggap tidak baik atau merugikan
- Keseimbangan antara online dan offline: Banyak dari mereka berusaha untuk menemukan keseimbangan antara interaksi di media sosial dan kegiatan langsung, seperti berkumpul bersama teman atau keluarga tanpa menggunakan gadget

Temuan ini menunjukkan bagaimana anak-anak Gen Z menggabungkan media sosial ke dalam kehidupan sehari-hari mereka dan menunjukkan bahwa mereka sadar akan dampak baik dan buruk yang ditimbulkan (Apriyanti, et al., 2024).

Kesehatan mental merujuk pada kondisi ketika seseorang tidak mengalami masalah atau gangguan mental, baik itu neurosis atau psikosis, yang berkaitan dengan bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan masyarakat. Seseorang yang mentalnya sehat akan merasa aman dan bahagia dalam berbagai situasi. Mereka juga akan merenungkan semua yang

dilakukan sehingga bisa mengontrol dan mengatur diri mereka sendiri. Sementara itu, gangguan kesehatan mental dapat dipahami sebagai kurangnya kesehatan mental. Hal ini biasanya ditunjukkan oleh perasaan tidak nyaman, rasa tidak aman, penurunan kemampuan berpikir, dan munculnya perilaku yang tidak sesuai atau aneh (Putra et al., 2022).

Kesehatan mental berhubungan dengan pikiran, perilaku, dan perasaan seseorang. Ini mencakup cara orang berpikir, merasakan, dan bertindak. Kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik seseorang, tetapi juga berhubungan dengan kehidupan sehari-hari serta interaksi mereka dengan orang lain. Istilah "kesehatan mental" dapat berarti bahwa seseorang tidak mengalami gangguan mental, artinya mereka sehat secara mental. Namun, ada banyak hal dalam hidup, hubungan, dan kondisi fisik yang bisa menyebabkan gangguan mental (Melina & Herbawani, 2022).

Federasi Kesehatan Mental Dunia menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan seseorang untuk tumbuh secara maksimal dalam fisik, pikiran, dan perasaan, selama itu selaras dengan lingkungan mereka. Sebuah komunitas yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah komunitas yang mendukung anggotanya untuk berkembang sesuai dengan potensi masing-masing. Dalam pengertian Federasi Kesehatan Mental Dunia, kesehatan mental tidak hanya dilihat dari sudut pandang perorangan, tetapi juga perlu dukungan dari masyarakat agar setiap individu bisa berkembang dengan baik. Kesehatan mental bisa juga diartikan sebagai sebuah keadaan di mana seseorang bisa melakukan segala hal dengan penuh kesadaran dan bisa menerima semua yang terjadi dalam hidupnya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 1974, ada beberapa indikator kesehatan mental, yaitu emosi yang sehat, psikologi yang sehat, kemampuan bersosialisasi yang baik, dan tidak mengalami masalah kesehatan mental (Krisdayanti et.al, 2023).

Generasi Z adalah kelompok orang yang lahir antara tahun 2001 dan 2010, yang merupakan generasi berikutnya setelah milenial. Ciri khas dari Generasi Z adalah mereka sangat paham tentang teknologi, dan ini karena mereka tumbuh bersama berbagai perangkat teknologi. Sejak mereka lahir, mereka sudah terbiasa dengan gadget, internet, dan ponsel. Selain itu, Generasi Z lebih suka berselancar di internet di rumah ketimbang melakukan kegiatan di luar. Mereka sangat nyaman dengan dunia maya dan kadang tidak terlalu mau bergaul dengan orang-orang di kehidupan nyata (Rizwar & Fikri, 2024.). Revolusi industri 4.0 yang fokus pada digitalisasi dan otomatisasi di semua bidang kehidupan manusia, membuat dunia bergerak dengan sangat cepat dan mengalami banyak perubahan. Generasi Z kini menghadapi tantangan dari perubahan yang begitu cepat tersebut. Generasi Z hidup dalam era revolusi industri 4.0 yang ditandai dengan perubahan cepat di berbagai bidang, di mana teknologi canggih memudahkan kehidupan sehari-hari tetapi juga mengancam peluang kerja manusia. Dalam menghadapi perkembangan ini, adaptasi serta kemampuan untuk belajar menjadi penting. Dunia pendidikan perlu bertransformasi untuk mempersiapkan siswa dengan keterampilan kolaborasi, kepemimpinan, dan inovasi. Pendidik harus menggunakan pendekatan baru yang fokus pada nilai-nilai kemanusiaan dasar dan

membekali siswa agar menjadi pesaing di industri yang kompetitif. Selain itu, pelayanan rohani juga perlu mengadaptasi metode baru sesuai dengan perubahan zaman (Kristyowati & Th, 2021).

Metode

Studi ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Studi kualitatif bertujuan untuk memaparkan berbagai kejadian yang berlangsung di masyarakat dengan mengumpulkan informasi secara mendalam, menyelidiki arti, pandangan, pengalaman, dan tindakan individu maupun kelompok dalam lingkungan alami para informan (Kusumajanti et al., 2025). Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara adalah metode pengumpulan informasi kualitatif yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan responden. Proses wawancara dapat dilakukan dalam berbagai macam format, mulai dari wawancara dengan struktur yang ketat hingga wawancara yang lebih santai dan terbuka. Observasi dilakukan secara langsung di lokasi untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai fenomena yang sedang diteliti. Pendekatan ini memberikan data yang mendalam dan rinci tentang situasi sosial. Metode observasi merupakan teknik lain yang dimanfaatkan untuk mengumpulkan informasi secara langsung di lapangan. Observasi bisa bersifat partisipatif atau tidak, tergantung pada tujuan dari penelitian tersebut (Fatimah et al., 2025).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menggambarkan bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan mental Generasi Z melalui pendekatan studi kasus kualitatif yang melibatkan tiga informan berusia 17–22 tahun. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi perilaku penggunaan media sosial, serta dokumentasi aktivitas digital informan. Secara umum, temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial memberikan dampak ganda baik positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis mereka, yang kemudian dianalisis berdasarkan teori dan temuan penelitian terdahulu.

Salah satu temuan utama adalah munculnya gejala psikologis akibat perbandingan sosial. Semua informan mengaku sering membandingkan diri dengan unggahan orang lain, terutama terkait pencapaian, penampilan, maupun gaya hidup. Unggahan mengenai keberhasilan akademik, karier, hingga gaya hidup yang terlihat “lebih baik” memicu rasa kurang percaya diri dan perasaan tidak mampu. Kondisi ini sesuai dengan teori perbandingan sosial yang menjelaskan bahwa individu secara alami cenderung menilai diri berdasarkan apa yang mereka lihat dari orang lain, dan media sosial memperbesar ruang untuk terjadinya proses tersebut.

Selain itu, paparan konten bernuansa negatif juga berpengaruh terhadap kondisi emosional informan. Mereka melaporkan bahwa konten sedih, berita kekerasan, atau komentar toksik di media sosial sering membuat suasana hati menjadi buruk. Beberapa informan mengalami perubahan mood yang signifikan setelah mengakses konten tertentu,

seperti menjadi mudah sedih, marah, atau lebih sensitif. Pengalaman ini sejalan dengan karakteristik algoritma media sosial yang cenderung menampilkan lebih banyak konten serupa berdasarkan interaksi sebelumnya, sehingga memperpanjang paparan terhadap materi yang dapat memicu emosi negatif.

Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan bahwa media sosial sering dijadikan pelarian ketika informan merasa stres atau jenuh. Mereka menganggap media sosial sebagai ruang hiburan cepat, namun kebiasaan ini malah memicu penggunaan berlebihan. Dua informan bahkan mengaku menghabiskan lebih dari enam jam per hari di platform tersebut. Pola ini menunjukkan bentuk coping yang kurang adaptif, di mana individu menghindari masalah dengan cara mengalihkan diri melalui aktivitas yang berpotensi menimbulkan ketergantungan digital.

Walaupun begitu, penelitian ini tidak hanya menemukan sisi negatif media sosial. Para informan juga mengungkapkan bahwa mereka merasakan manfaat signifikan, seperti memperoleh motivasi dari konten inspiratif, merasa terhibur melalui konten humor, mendapatkan informasi edukatif, serta menemukan ruang aman untuk berekspresi dan berinteraksi dengan komunitas daring. Dengan demikian, media sosial dapat memberikan dukungan emosional dan pengembangan diri ketika digunakan secara proporsional dan selektif.

Upaya mengurangi dampak negatif juga ditemukan dalam perilaku informan. Beberapa dari mereka mulai menerapkan pembatasan waktu layar, mengurangi notifikasi, serta lebih cermat memilih akun yang diikuti. Strategi ini membantu mereka merasa lebih tenang, fokus, dan tidak mudah terdistraksi. Fenomena ini mencerminkan meningkatnya kesadaran digital di kalangan Generasi Z dalam menjaga kesejahteraan mental mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z sangat bergantung pada pola penggunaan, durasi, dan jenis konten yang dikonsumsi. Media sosial dapat menjadi sumber stres, kecemasan, dan rendah diri, namun juga berfungsi sebagai sarana dukungan emosional, hiburan, dan motivasi. Pengalaman unik setiap informan menegaskan bahwa penggunaan media sosial memiliki dinamika yang kompleks, sehingga keseimbangan dan kontrol personal menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental di era digital.

Kesimpulan

Media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia, dengan 81% responden berusia 15-26 tahun melaporkan bahwa konten media sosial memicu perbandingan diri dan berdampak negatif pada harga diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa 85% merasakan stres akibat penggunaan berlebihan. Konten sedih di media sosial meningkatkan emosi negatif, di mana 83% responden merasakan kesedihan setelah terpapar konten tersebut. Meski demikian, 85% individu merasa termotivasi setelah melihat konten inspiratif. Penggunaan media sosial di Indonesia rata-rata mencapai 3 jam 14 menit per hari, dengan aktivitas seperti berbagi foto, berkomunikasi, dan mencari informasi

sebagai yang dominan. Kesehatan mental yang baik penting untuk mengatasi tekanan sehari-hari dan meningkatkan produktivitas.

Referensi

- Aprilia, C. A., Wahyuni, S. I., & Sari, W. N. (2023). *Pemanfaatan Media Sosial Oleh Generasi Z Sebagai Media Pembelajaran Era Post Pandemi*. 2(3), 530–536.
- Auliya, A. A., Yahya, A. B., & Hurryos, F. K. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1, 57–66. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.297>
- Fatimah, S., Zen, N. H., & Fitrisia, A. (2025). Literatur Riview dan Metodologi Ilmu Pengetahuan Khusus. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5, 41–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17407>
- Fauzan, M. (2025). *Medsos Jadi Tempat favorit Gen Z Habiskan Waktu Luang*. GoodStats.
- Kristyowati, Y., & Th, M. (2021). *GENERASI “ Z ” DAN STRATEGI MELAYANINYA*. 02(1).
- Kusumajanti, D., Syarifuddin, S.Sos., M. A., Dr. Henny Sanulita, M. P., & Dr. Gopur, S.Pd., M.M., M. P. (2025). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Teori dan Paradigma Baru Bidang Ilmu Sosial* (1st ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Media, P., Dalam, S., Interaksi, M., Keluarga, A., Desa, D., Tombatu, K., Kabupaten, T., Tenggara, M., Liedfray, T., Waani, F. J., Lasut, J. J., & Timur, K. T. (2022). *Jurnal ilmiah society*. 2(1).
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur*. 286–291.
- Panggabean, A. D. (2024). *Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. Radio Republik Indonesia.
- Putra, B. N., Khusnan, N. M., & Ikrom, M. (2022). *PENGERTIAN AGAMA DAN PERAN AGAMA DALAM*. 21–25.
- Rizwar, M., & Fikri, N. (n.d.). *Strategi Implementasi Kecerdasan Buatan untuk Memperkuat Pendidikan Islam pada Generasi Z di Indonesia*. 3, 132–144.
- Seminar, P., Pendidikan, N., Formal, N., Keguruan, F., & Ilmu, D. (2024). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP*. 145–151.
- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(4), 229-237.