



Burnout Digital : Keterhubungan Konstan pada Mental Gen Z

Tita Ramadhani Syahwa^{1*}, Rendi Bimayuda², Ati Kusmawati³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Alamat : Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan,
Banten 15419

Korespondensi penulis : titaarmd@gmail.com*

Abstract. *These findings confirm that digital burnout is a serious mental health issue that requires a holistic approach to addressing it. In addition to internal factors such as low self-awareness regarding digital media usage limits, external factors such as academic pressure, high productivity demands, and a hustle culture also exacerbate digital burnout in Generation Z. They often feel trapped in a cycle of hyper-connectivity, where digital media is not only a communication tool but also a source of social validation and self-existence. This dependency has the potential to form compulsive behavioral patterns that are difficult to break, even when individuals begin to experience the negative impacts. Coping strategies used by Generation Z vary, from digital detoxes and screen time management to seeking social support. However, the effectiveness of these strategies depends heavily on individual awareness and support from their surrounding environment, including family, school, and the digital community itself. Several studies also recommend the application of digital mindfulness, namely full awareness in using technology wisely, as one way to reduce the symptoms of digital burnout. Digital literacy and mental health education are also important keys in equipping Generation Z to manage the pressures of digital media in a healthy and sustainable manner. Thus, it is crucial for policymakers, educators, and mental health service providers to work together to create a digital ecosystem that is more supportive and focused on the well-being of young users. Further research is recommended to explore technology-based interventions with a humanistic approach, to balance the benefits and risks in this era of limitless connectivity. Collaborative cross-sector efforts are essential to build collective awareness of the importance of digital balance for the mental health of Generation Z.*

Keywords: *Digital Burnout, Digital Literacy, Generation Z, Mental Health, Social Media.*

Abstrak. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa burnout digital merupakan isu kesehatan mental serius yang memerlukan pendekatan holistik dalam penanganannya. Selain faktor internal seperti rendahnya kesadaran diri terhadap batas penggunaan media digital, faktor eksternal seperti tekanan akademik, tuntutan produktivitas yang tinggi, dan budaya hustle turut memperparah kelelahan digital pada Generasi Z. Mereka sering merasa terjebak dalam siklus hiper-konektivitas, di mana media digital bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga sumber validasi sosial dan eksistensi diri. Ketergantungan ini berpotensi membentuk pola perilaku kompulsif yang sulit dihentikan, bahkan saat individu mulai merasakan dampak negatifnya. Strategi koping yang digunakan Generasi Z bervariasi, mulai dari detoks digital, pengaturan waktu layar, hingga pencarian dukungan sosial. Namun, efektivitas strategi ini sangat bergantung pada kesadaran individu dan dukungan lingkungan sekitar, termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas digital itu sendiri. Beberapa studi juga merekomendasikan penerapan mindfulness digital, yaitu kesadaran penuh dalam menggunakan teknologi secara bijak, sebagai salah satu cara mengurangi gejala burnout digital. Pendidikan literasi digital dan kesehatan mental juga menjadi kunci penting dalam membekali Generasi Z agar mampu mengelola tekanan dari media digital secara sehat dan berkelanjutan. Dengan demikian, penting bagi pembuat kebijakan, tenaga pendidik, dan penyedia layanan kesehatan mental untuk bersama-sama menciptakan ekosistem digital yang lebih suportif dan berorientasi pada kesejahteraan pengguna muda. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk mengeksplorasi intervensi yang berbasis teknologi namun memiliki pendekatan humanistik, guna menyeimbangkan manfaat dan risiko dalam era konektivitas tanpa batas ini. Upaya kolaboratif lintas sektor sangat diperlukan untuk membangun kesadaran kolektif terhadap pentingnya keseimbangan digital bagi kesehatan mental Generasi Z.

Kata kunci: *Burnout Digital, Generasi Z, Kesehatan Mental, Literasi Digital, Media Sosial.*

1. LATAR BELAKANG

Era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, menjadikan internet sebagai elemen yang sangat penting dan tidak terpisahkan dari rutinitas sehari-hari (Chandrika & Lovita, Harahap et al., 2023). Kehadiran internet sebagai media komunikasi dan sumber informasi telah merubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, tidak hanya di dunia maya, tetapi juga dalam kehidupan sosial langsung. Internet kini bukan hanya alat untuk mengakses informasi atau berkomunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk belajar, bekerja, berbelanja, bahkan berhibur. Fenomena ini dapat diamati melalui informasi yang diberikan oleh peneliti lain, yang mencatat bahwa jumlah pengguna internet global telah mencapai angka 5,4 miliar orang, menunjukkan tingkat penetrasi yang sangat tinggi di seluruh dunia. Di Indonesia, jumlah pengguna internet aktif tercatat lebih dari 221 juta, dengan kenaikan sebesar 1,4% dibandingkan tahun sebelumnya (Sunu Setiawan Utama et al., 2024; Zulfahmi & Fuaddi, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa internet telah menjadi kebutuhan primer bagi masyarakat Indonesia, yang mempengaruhi berbagai bidang, mulai dari pendidikan, pekerjaan, hingga hiburan. Misalnya dalam sektor pendidikan, internet telah mengubah cara siswa dan mahasiswa mengakses materi pembelajaran, sedangkan dalam dunia pekerjaan, banyak individu yang kini mengandalkan internet untuk bekerja jarak jauh dan berkolaborasi secara digital (Muttaqin et al., 2021; Setyo et al., 2024).

Namun, meskipun internet menawarkan berbagai manfaat, fenomena tersebut juga menciptakan tantangan baru berupa burnout digital, salah satu yang perlu diwaspadai oleh pengguna aktif media sosial. Seperti halnya di kalangan Generasi Z, yang lahir pada era digital dan mengalami proses sosialisasi di lingkungan yang secara aktif berpartisipasi dalam perkembangan teknologi. Berdasarkan data dari Pew Research Center (2019), hampir semua remaja Gen Z di Amerika Serikat memiliki akses ke smartphone, dan 45% dari mereka melaporkan bahwa mereka hampir selalu terhubung ke internet. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan media sosial bukan hanya sekedar sarana hiburan, tetapi juga aspek integral dalam kehidupan sosial, psikologis, dan emosional Gen Z. Tidak dapat dipungkiri bahwa kebutuhan akan media sosial yang menjadi alat bantu komunikasi menjadi faktor yang memicu media sosial sering digunakan. Tetapi, peningkatan pengguna media sosial bisa dimaknai menguntungkan tapi juga merugikan. Menguntungkan artinya media sosial membawa dampak positif seperti semakin banyak penduduk Indonesia yang kenal media sosial, mempromosikan produk melalui media sosial, jarak tidak menjadi hambatan untuk menjalin silaturahmi. Dan merugikan artinya perlu diwaspadai dampak negatif dari penggunaan media sosial ini.

Jiang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi dimaknai sebagai menggunakan media sosial melebihi batas ambang normal (Jiang, 2021). Intensitas tinggi dalam penggunaan perangkat media sosial menyebabkan ketergantungan secara psikologis sehingga menimbulkan kecemasan ketika perangkat media sosial tidak berada di sekitarnya. Terindikasi bahwa individu yang banyak menggunakan media sosial dapat membuat kondisi psikologisnya makin memburuk sehingga menimbulkan kecemasan dengan sikap kurangnya pengendalian diri yang menjadi pemicu kelelahan dalam media sosial. Ketika kelelahan mencapai titik kritis, pengguna mengalami stress sebagai akibat dari penggunaan dari media sosial yang berlebihan yang dikenal dengan social media burnout (Han, 2018).

Media sosial juga dapat mempengaruhi jumlah dan kualitas tidur seseorang. Sangat penting untuk memahami bahwa kesehatan mental merupakan komponen penting dari kesehatan seseorang. Kesehatan mental yang baik berdampak pada kualitas hidup, hubungan interpersonal, dan produktivitas. Oleh karena itu, penelitian tentang dampak keterhubungan konstan dan burnout digital terhadap kesehatan mental Gen Z penting untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi dapat memengaruhi kehidupan mereka.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan kualitatif untuk mengkaji fenomena burnout digital pada generasi Z. Literature review merupakan metode penelitian yang menganalisis berbagai publikasi ilmiah untuk menghasilkan sintesis pengetahuan yang komprehensif mengenai topik spesifik (Snyder, 2019). Pendekatan kualitatif dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang fenomena burnout digital yang kompleks dan multidimensional.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah pada database elektronik seperti Google Scholar dan ResearchGate. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: “burnout digital”, “keterhubungan konstan”, “generasi Z”, “kesehatan mental”, “media sosial”, dan kombinasi dari kata kunci tersebut dalam bahasa Indonesia. Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel adalah: (1) diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir (2014-2024); (2) berfokus pada generasi Z; (3) membahas dampak penggunaan media digital terhadap kesehatan mental; dan (4) memiliki metodologi yang jelas.

3. HASIL

Berdasarkan analisis terhadap artikel ilmiah yang dikaji, ditemukan empat tema utama terkait dampak keterhubungan konstan pada kesehatan mental generasi Z: (1) manifestasi burnout digital; (2) faktor pemicu; (3) dampak pada kesehatan mental; dan (4) strategi coping yang dilakukan.

Manifestasi Burnout Digital

Maslach dan Jackson (dalam Lailani, 2012) Mengungkapkan makna burnout adalah sebuah sindrom yang melibatkan kelelahan emosional, pengurangan rasa identitas, dan penurunan penghargaan terhadap diri sendiri, yang secara khusus berkaitan dengan stres yang berkepanjangan dari hari ke hari dan ditandai oleh keletihan fisik, emosional, serta mental.

Penggunaan media sosial dalam durasi yang panjang berpeluang secara intensif menyebabkan ketidakstabilan emosi si pengguna. Kondisi bahagia dan sedih yang silih berganti dirasakan dalam kurun waktu yang panjang sebagai akibat bermedia sosial memicu pada kelelahan yang membawa pada social media burnout. Kelelahan dalam menggunakan media social merupakan bentuk dari penggunaan media social yang bermasalah sehingga mengganggu keseimbangan mental. Masalah ini bersumber dari intensitas yang tinggi dalam menggunakan media social sehingga mengakibatkan kecemasan dan mengganggu kesejahteraan psikologis individu (Harren et al., 2021). Mengikuti perkembangan informasi terbaru secara intens yang belum tentu jelas kebenarannya kemudian menjadikan beban pikiran serta kekhawatiran akan informasi tersebut merupakan salah satu penyebab timbulnya kecemasan dalam diri individu.

Faktor Pemicu

Beberapa faktor utama yang memicu burnout digital pada generasi Z teridentifikasi dari kajian literatur, di antaranya:

- a. FoMO adalah singkatan dari Fear of Missing Out, yang menggambarkan perasaan seseorang yang khawatir akan melewatkan berbagai hal. Konsep ini diperkenalkan oleh Dr. Andrew K. Przybylski untuk pertama kalinya pada tahun 2013 (Aulyah, I. , dan Isrofin, 2020), (Asri Wulandari, 2020). Hal ini menyebabkan rasa cemas dan skeptis yang terus-menerus. FoMO adalah emosi yang memengaruhi kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aspek keuangan. Secara singkat, FoMO atau Ketakutan Akan Ketinggalan adalah perasaan cemas yang muncul akibat kurangnya informasi terkini. Ketidakpastian dan ketakutan ini muncul dari diri seseorang ketika tidak mendapatkan informasi terbaru, seperti berita, hal-hal yang sedang tren, dan lain-lain. Kekhawatiran tentang kehilangan dapat mengundang perasaan serta pandangan terhadap orang lain yang tampak bersenang-senang, terlibat dalam kegiatan yang lebih menarik, atau menjalani pengalaman yang lebih baik (Rautela,

S. dan Sharma, 2022).

- b. Hurry Sickness, Fenomena ini dikenal sebagai “penyakit terburu-buru” atau hurry sickness. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Meyer Friedman dan Ray Rosenman untuk menggambarkan perilaku seseorang yang selalu ingin melakukan lebih banyak hal dalam waktu sesingkat mungkin. Hilangnya kesabaran ini juga memengaruhi hubungan sosial. Kita terbiasa mengharapkan balasan instan saat mengirim pesan, jawaban cepat saat bertanya, atau solusi seketika untuk masalah yang kompleks. Padahal, tidak semua hal bisa diselesaikan dalam waktu singkat.
- c. Perbandingan Sosial di Media Sosial
Media sosial seringkali menciptakan persepsi bahwa orang lain memiliki kehidupan yang sempurna dan produktif. Remaja mungkin merasa tekanan untuk terus membandingkan diri mereka dengan teman-teman mereka, yang dapat mengarah pada perasaan tidak cukup dan kecemasan. Ketika individu merasa perlu untuk terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal produktivitas, ini dapat menciptakan perasaan tidak cukup dan meningkatkan stres yang dapat menyebabkan burnout.

Dampak pada Kesehatan Mental

Dengan penggunaan media sosial yang menakjubkan, beberapa faktor negatif mulai menjadi bumerang bagi para pengguna. Intensitas tinggi dalam penggunaan perangkat media sosial menyebabkan ketergantungan secara psikologis sehingga menimbulkan kecemasan ketika perangkat media sosial tidak berada di sekitarnya. Terindikasi bahwa individu yang banyak menggunakan media sosial dapat memperburuk kondisi psikologisnya sehingga menimbulkan kecemasan dengan sikap kurangnya pengendalian diri yang menjadi pemicu kelelahan dalam media sosial.

Tidak adanya jeda di antara kesibukan dan istirahat, hingga kendala teknis seperti sinyal yang terputus-putus, itu pun dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan mudah cemas. Jika tidak ditangani dengan benar, kondisi ini bisa berubah menjadi depresi karena terlalu asyik dan sibuk berselancar di dunia digital. Pola tidur menjadi mudah berubah, yang berakibat seseorang bisa saja tidur terlalu pagi dan bangun terlalu siang.

Seseorang lebih rentan mengalami perubahan mood saat merasa lelah dan jenuh dengan kegiatan yang diakibatkan karena terus mengakses dunia virtual. Tidak heran jika mood setiap hari bisa sangat bervariasi. Hal tersebut dapat berimbas pada kualitas interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya yang semula baik dan dinamis menjadi kurang baik dan tidak bersemangat.

Strategi Coping

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping adalah bentuk tindakan individu untuk mengurangi efek negatif yang terjadi pada dirinya. Dalam praktiknya, pemilihan strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman individu dalam menghadapi permasalahan, faktor lingkungan, faktor sosial, dan lainnya (Maryam, 2017). Selanjutnya, Feldman (1998) mengatakan, bahwa coping adalah usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk tahan menghadapi ancaman yang menuju pada stres.

Strategi coping memiliki dua bentuk. Yang pertama problem-focused coping dan kedua emotion-focused coping yang dinyatakan oleh Feldman (1998). Problem-focused coping adalah usaha individu untuk mengelola atau mengubah lingkungan yang menyebabkan stres. Sedangkan, Emotion-focused coping adalah usaha individu untuk mengatur respons emosional terhadap masalah tersebut. Indikator yang menunjukkan strategi ini, dijelaskan oleh Lazarus (dalam Aldwin dan Revenson, 1987) yaitu tindakan instrumental (tindakan secara langsung), kehati-hatian, negosiasi (untuk coping yang berfokus pada masalah), dan pelarian (pelarian diri dari masalah), meringankan (meringankan beban masalah), menyalahkan diri sendiri, dan mencari arti (untuk coping yang berfokus pada emosi).

4. PEMBAHASAN

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa burnout digital pada generasi Z merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Maslach dan Jackson tentang burnout sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, namun dalam konteks digital yang spesifik untuk generasi Z.

Manifestasi burnout digital yang ditemukan dalam kajian ini menunjukkan pola yang konsisten dengan penelitian sebelumnya tentang dampak negatif penggunaan media digital berlebihan. Kelelahan emosional yang dialami generasi Z tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga melibatkan dimensi psikologis yang mendalam. Hal ini terlihat dari ketidakstabilan emosi yang dialami pengguna media sosial, di mana kondisi bahagia dan sedih berganti secara intensif dalam kurun waktu yang panjang.

Faktor pemicu burnout digital yang teridentifikasi seperti FoMO atau Fear of Missing Out, hurry sickness, dan perbandingan sosial yang terjadi di media sosial mencerminkan karakteristik unik generasi Z yang tumbuh dalam era digital. FoMO atau Fear of Missing Out sebagai kecemasan akan tertinggal informasi menunjukkan bagaimana keterhubungan konstan menciptakan tekanan psikologis yang berkelanjutan. Selanjutnya, Fenomena hurry sickness

menggambarkan perubahan fundamental dalam ekspektasi temporal generasi Z, yang terbiasa dengan respons instan dan solusi cepat. Sementara itu, perbandingan sosial di media sosial menciptakan standar yang tidak realistis dan tekanan untuk selalu tampil sempurna.

Dampak pada kesehatan mental yang ditemukan dalam kajian ini menunjukkan cakupan yang luas, mulai dari gangguan tidur, perubahan mood, hingga risiko depresi. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa burnout digital bukan hanya masalah individual, tetapi juga masalah sosial yang memerlukan pendekatan komprehensif. Ketergantungan psikologis terhadap media sosial yang menyebabkan kecemasan ketika perangkat tidak tersedia menunjukkan tingkat keparahan masalah ini.

Strategi coping yang diidentifikasi, baik problem-focused maupun emotion-focused, memberikan gambaran tentang berbagai cara yang dapat ditempuh Generasi Z untuk mengatasi burnout digital. Namun, efektivitas strategi ini sangat bergantung pada pemahaman individu terhadap kondisi mereka dan ketersediaan dukungan sosial yang memadai. Oleh karena itu, perlu ada usaha bersama untuk membekali remaja dengan karakter yang kuat. Bukan hanya sekadar membicarakan pentingnya nilai-nilai baik, tetapi juga perlu ada tindakan nyata yang bisa mereka lihat dan tiru. Di sisi lain, semua pihak baik keluarga, sekolah, komunitas, hingga pemerintah juga memiliki peran penting. Jika semua bergerak bersama, kita bisa mengarahkan pengaruh teknologi dan media sosial ini ke hal-hal yang lebih positif.

5. KESIMPULAN

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi dan berbagi informasi, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis Generasi Z. Hal ini menjadi penting karena kesehatan psikologis yang buruk dapat memengaruhi motivasi dan konsentrasi, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas. Ketegangan untuk terus terhubung secara online, gangguan yang disebabkan oleh arus informasi yang terus-menerus, dan kebutuhan untuk membalas dengan cepat adalah beberapa di antara banyak penyebab stres digital. Burnout digital pada Generasi Z memanifestasi dalam tiga dimensi utama: kelelahan emosional akibat stimulasi berlebihan, sikap sinis terhadap konten digital, dan penurunan efisiensi dalam penggunaan teknologi. Faktor-faktor pemicu burnout digital meliputi Fear of Missing Out (FoMO), hurry sickness, dan tekanan perbandingan sosial yang intensif di media sosial. Dampak yang ditimbulkan mencakup gangguan tidur, ketidakstabilan emosi, penurunan kualitas interaksi sosial, dan risiko berkembangnya gejala depresi. Meskipun generasi Z telah mengembangkan berbagai strategi coping baik yang berfokus pada masalah maupun emosi, efektivitasnya masih bergantung pada literasi digital, dukungan sosial, dan kesadaran diri

individu itu sendiri. Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan yang lebih holistik dan terintegrasi dalam mengatasi burnout digital, yang tidak hanya berfokus pada pembatasan teknologi tetapi juga memperhatikan aspek psikososial dan perubahan norma sosial terkait keterhubungan digital. Oleh karena itu, individu harus mengakui pentingnya 'disconnection digital' sebagai langkah penting dalam mencapai keadaan ketenangan dan pembebasan dari dampak luas kelebihan digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Alni Tsabita, E. A. (2023). Tren toxic productivity sebagai gejala terjadinya burnout syndrome terhadap prestasi akademik pada remaja rentang usia 18-23 tahun di Kota Bandung. *OSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora)*, 495-501. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i4.2774>
- Anastasia, E. A. (2021). Pencegahan burnout pada kegiatan pembelajaran. Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 979-984.
- Annisa Maharani, E. A. (2023). Kesejahteraan mental karyawan dalam era digital: Dampak teknologi. *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Manajemen (EBISMEN)*, 113-130. <https://doi.org/10.58192/ebismen.v2i4.1385>
- Arthagina Muktifada Matilda, E. A. (2025). Understanding Gen Z's mental health challenges. *PHENOMENON: Multidisciplinary Journal of Sciences and Research*, 38-52. <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i1.1402>
- Christy, E. A. (2020). Kemampuan mengontrol diri mahasiswa kedokteran. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 204-212. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7576.2020>
- Dinia, M. (2024). Kelelahan mental di zaman serba instan: Mengapa perlu berhenti sejenak? uinjkt.ac.id.
- Fadillatul Nisa, W. F. (2024). Digital minimalism: Paradigma baru pencegahan adiksi internet pada Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 363-370.
- Mentari Kusuma, T. H. (2020). Prevalensi dan dampak kecanduan gadget pada remaja: Literature review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 185-194.
- Millenia, A. N. (2024). Pengaruh social media overload, self-control, dan jam kerja terhadap job performance Generasi Z yang melakukan cyberloafing. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/80639/1/MILLENIA%20AULIA%20NASYA-FPSI.pdf>
- Munawaroh, M. (2021). Digital fatigue bagi kesehatan fisik dan mental. *FAI Universitas Islam Darul 'Ulum (UNISDA) Lamongan*, 79-90.
- Nabiilah, E. A. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan. *Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital*, 1-16.
- Nik, K. (2021). Literatur review: Pengaruh kecenderungan fear of missing out. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 104-108.
- Nurasil, E. A. (n.d.). *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 197-205.

Yolanda, E. A. (2023). Gambaran strategi coping pada mahasiswa. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 10-18.

Yusuf, K. (2025). Keseimbangan mental dalam era digital: Dampak media sosial terhadap kesehatan psikologis remaja. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 213-225.