

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 10, 2024, Halaman 50-55
 Licenced by CC B
 E-ISSN: 2986-6340
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13953696>

Peran Konseling Komunitas dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital

Odja Naifah Nisrin Zhohira¹, Amira Luthfy Budiharjo², Saniyya Dewi Nur Hafizhah³, Fadiyah Salsabil Hartono⁴, Muslikah⁵, Ashari Mahfud⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang.

Email: odjanaifah30@students.unnes.ac.id

Abstrak

Generasi Z yang tumbuh di era digital menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang diperburuk oleh pengaruh media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konseling komunitas dalam mendukung kesehatan mental generasi ini. Melalui kajian literatur, ditemukan bahwa konseling komunitas memainkan peran penting dalam mengatasi isolasi sosial dan tekanan psikologis yang dialami oleh Generasi Z. Konseling ini memberikan dukungan sosial yang efektif serta membantu pengembangan keterampilan coping dan literasi digital, memungkinkan remaja untuk mengelola dampak negatif teknologi. Konseling berbasis teknologi juga menjadi solusi fleksibel untuk menjangkau lebih banyak individu tanpa batasan geografis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi konseling berbasis komunitas dengan literasi digital dan manajemen stres sangat relevan dalam mendukung kesehatan mental di era yang semakin terhubung secara virtual. Konseling komunitas berpotensi menjadi solusi holistik yang mampu merespons kebutuhan kesehatan mental Generasi Z secara efektif.

Kata Kunci: *Konseling Komunitas, Kesehatan Mental, Generasi Z, Era Digital, Literasi Digital*

Abstract

Generation Z, who grew up in the digital era, faces various mental health challenges, such as anxiety and depression, which are exacerbated by the influence of social media. This research aims to explore the role of community counseling in supporting the mental health of this generation. Through a literature review, it was found that community counseling plays an important role in overcoming the social isolation and psychological distress experienced by Generation Z. This counseling provides effective social support and helps develop coping skills and digital literacy, enabling teenagers to manage the negative impacts of technology. Technology-based counseling is also a flexible solution to reach more individuals without geographic limitations. The research results show that the integration of community-based counseling with digital literacy and stress management is very relevant in supporting mental health in an era that is increasingly connected virtually. Community counseling has the potential to be a holistic solution capable of responding effectively to the mental health needs of Generation Z.

Keywords: *Community Counseling, Mental Health, Generation Z, Digital Era, Digital Literacy*

Article Info

Received date: 05 Oktober 2024

Revised date: 10 Oktober 2024

Accepted date: 18 Oktober 2024

PENDAHULUAN

Selama era digital, kehidupan sehari-hari telah mengalami perubahan besar, terutama bagi Generasi Z, yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang cepat. Generasi Z, yang lahir di era internet dan media sosial, menghadapi berbagai masalah kesehatan mental yang berbeda, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Akses mudah ke informasi dan interaksi melalui platform digital sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Laporan American Psychological Association Logo (2020) mencatat bahwa 91% dari Gen Z mengalami stres, dan 58% di antaranya melaporkan kecemasan yang tinggi. Williams (2020) menambahkan bahwa generasi ini lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan dibandingkan generasi sebelumnya, terutama karena kecanduan media sosial dan isolasi yang disebabkan oleh kehidupan digital. Dalam menghadapi tantangan tersebut, konseling komunitas muncul sebagai solusi potensial. Konseling komunitas berfokus pada peningkatan kesehatan mental melalui dukungan sosial yang menguatkan individu sekaligus membangun jaringan sosial yang mendukung. Menurut Santrock (2024), konseling ini sangat penting dalam mengurangi isolasi sosial

yang kerap menjadi penyebab utama gangguan kesehatan mental di kalangan Gen Z. Corey (2020) juga menekankan bahwa konseling komunitas menawarkan solusi jangka panjang dengan melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

Seiring berkembangnya teknologi, konseling komunitas digital menjadi relevan karena memungkinkan akses yang lebih fleksibel dan luas, sesuai dengan preferensi Gen Z yang terbiasa dengan platform online (Sukmawati, 2021). Selain itu, literasi digital dan keterampilan manajemen stres menjadi komponen penting dalam konseling ini, seperti yang dinyatakan oleh (Gumirez et al., 2014). Namun, meskipun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental semakin meningkat, masih banyak remaja Gen Z yang enggan mencari bantuan profesional karena stigma dan kurangnya informasi tentang layanan yang tersedia. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konseling komunitas dapat diimplementasikan secara efektif dalam meningkatkan kesehatan mental Gen Z di era digital. Prensky (2010) menyatakan bahwa generasi digital natives membutuhkan pendekatan yang berbeda dalam menghadapi masalah kesehatan mental, dan konseling komunitas memberikan ruang yang tepat untuk menghadirkan solusi yang relevan.

Dalam penelitian terdahulu (Bakar & Usmar, 2022) membahas mengenai pelatihan kesehatan mental bagi Generasi Z dengan fokus pada penerapan konsep growth mindset. Selain itu, pada penelitian (Murnitasari et al., 2024), membahas tentang pentingnya sosialisasi kesehatan mental pada Generasi Z di era digital, yang diadakan melalui kegiatan talk show di Panti Asuhan Baitul Walad, Samarinda. Fokus utama penelitian adalah memberikan pemahaman mengenai kemandirian dan regulasi emosi pada remaja Generasi Z yang sangat bergantung pada teknologi.

Maka dari itu, penulis menggunakan konseling komunitas sebagai metode intervensi dalam meningkatkan kesehatan mental gen Z di era digital. Selain itu, dalam artikel ini akan mengkaji kolaborasi antara konseling komunitas untuk menciptakan jaringan dukungan yang lebih komprehensif dan relevan dengan kebutuhan generasi ini, serta membahas peran-peran konseling komunitas dalam meningkatkan kesehatan mental pada generasi Z di era digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan merumuskan strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja di era digital yang semakin kompleks

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengeksplorasi peran konseling komunitas dalam meningkatkan kesehatan mental Gen Z di era digital. Literature review dilakukan dengan cara menganalisis artikel-artikel jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Jumlah literatur yang digunakan adalah sebanyak 19 jurnal. Artikel-artikel ini diperoleh dari database seperti Google Scholar dengan menggunakan kata kunci seperti “Konseling Komunitas”, “Kesehatan Mental”, “Generasi Z”, “Era Digital”, dan “Literasi Digital”. Adapun tahapan dari metode literature review ini antara lain dengan memilih topik yang akan direview terlebih dahulu, melacak dan memilih artikel yang cocok atau relevan, melakukan analisis serta sintesis literatur, dan mengorganisasikan penulisan review.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa peran konseling komunitas sangat penting dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z di era digital. Williams (2020) menyoroti bahwa Generasi Z, yang tumbuh dengan teknologi dan media sosial, lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Hal ini terjadi karena paparan media sosial yang tinggi dapat menciptakan tekanan sosial, perasaan isolasi, dan ketidakpuasan diri. Penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z sering membandingkan diri mereka dengan standar ideal yang tidak realistis di media sosial, yang berdampak pada kesehatan mental mereka secara signifikan. Santrock (2024) menekankan bahwa konseling komunitas adalah intervensi penting yang dapat memberikan dukungan sosial dan memperkuat kesehatan mental generasi muda. Konseling ini mengutamakan kolaborasi kelompok dan dukungan sosial, di mana para individu dapat saling berbagi pengalaman dan menemukan solusi bersama. Pendekatan ini memberikan rasa kebersamaan dan solidaritas, yang penting dalam membantu mengurangi perasaan keterasingan yang sering dirasakan oleh remaja di dunia digital.

Konseling komunitas memiliki kemampuan untuk mengatasi isolasi sosial yang seringkali diperparah oleh ketergantungan pada dunia digital. Menurut Corey (2020) penting bagi konselor komunitas untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung di mana Gen Z dapat merasa

terhubung secara emosional dengan orang lain. Lingkungan ini memungkinkan mereka untuk tidak hanya menerima dukungan dari konselor dan sesama peserta konseling, tetapi juga mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Keterampilan ini sangat penting untuk membantu mereka menghadapi tekanan kehidupan digital yang serba cepat dan kadang-kadang menuntut. Di era digital saat ini, konseling berbasis teknologi atau digital semakin berkembang sebagai solusi yang relevan. Sukmawati (2021) menjelaskan bahwa karena Gen Z sudah sangat familiar dengan teknologi digital, mereka lebih cenderung mencari dukungan mental melalui platform online. Platform digital memungkinkan akses yang lebih fleksibel dan mudah ke layanan konseling, tanpa batasan geografis atau waktu. Ini sangat membantu, terutama bagi remaja yang merasa enggan untuk mengikuti sesi konseling tatap muka, karena mereka bisa mendapatkan bantuan secara anonim dan di lingkungan yang nyaman bagi mereka.

Penelitian terbaru dari McKinsey & Company (2023) mengungkapkan bahwa sekitar 35% dari Generasi Z menghabiskan lebih dari dua jam setiap harinya di media sosial. Hal ini terkait dengan meningkatnya kecemasan dan stres di kalangan remaja, terutama akibat tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan, kesuksesan, dan popularitas yang sering dipromosikan di media sosial. Tekanan ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan sosial, dan bahkan depresi. Dalam konteks ini, konseling komunitas berperan dalam memberikan ruang bagi remaja untuk mendiskusikan perasaan mereka, serta membantu mereka membangun perspektif yang lebih sehat tentang diri sendiri dan penggunaan media sosial. Selain itu, (Gumirez et al., 2014) menekankan pentingnya literasi digital dalam program konseling komunitas. Generasi Z perlu dididik tentang cara menggunakan teknologi secara bijak agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Literasi digital dapat membantu mereka mengenali bahaya penggunaan media sosial yang berlebihan dan bagaimana membangun batasan yang sehat antara kehidupan online dan offline.

Konseling komunitas di era digital harus menggabungkan pendekatan berbasis teknologi, keterampilan manajemen stres, dan literasi digital agar relevan dengan kebutuhan Gen Z. Menurut Prensky (2010), Generasi Z, yang juga disebut sebagai "*digital natives*," membutuhkan pendekatan yang berbeda dari generasi sebelumnya dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Konseling komunitas perlu memahami pola pikir digital Gen Z dan mengintegrasikan teknologi secara positif ke dalam pendekatan konseling mereka. Strategi berbasis komunitas yang melibatkan kolaborasi antara sekolah, organisasi non-pemerintah (NGO), dan profesional kesehatan mental juga terbukti berhasil. Lee & Harris (2023) menemukan bahwa kolaborasi semacam ini dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesehatan mental Generasi Z. Pendekatan integratif ini melibatkan keluarga dan komunitas dalam proses penyembuhan, yang memberikan dukungan yang lebih menyeluruh bagi generasi muda. Dengan melibatkan lebih banyak pihak dalam dukungan kesehatan mental, efek positifnya dapat diperluas dan memperdalam dampak intervensi.

Penelitian Chen & Liu (2019) menunjukkan bahwa konseling berbasis komunitas yang memfokuskan pada literasi digital memiliki dampak signifikan dalam membantu remaja mengelola penggunaan teknologi mereka dengan lebih baik. Melalui pelatihan ini, Generasi Z dapat belajar bagaimana mengelola waktu yang mereka habiskan di media sosial dan teknologi digital secara lebih bijaksana, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Kolaborasi antara konseling komunitas dan jaringan dukungan menjadi aspek yang sangat penting dalam menciptakan sistem dukungan yang komprehensif untuk Generasi Z. Menurut Active Minds (2023), Generasi Z sangat terlibat dalam diskusi tentang kesehatan mental, dan mereka berupaya keras menghilangkan stigma terkait isu ini. Generasi Z tidak hanya mendorong perubahan dalam pandangan masyarakat tentang kesehatan mental, tetapi mereka juga berpartisipasi aktif dalam membangun jaringan dukungan yang dapat memenuhi kebutuhan mereka.

Peran Konseling Komunitas dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Z di Era Digital

Era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi Z, yang tumbuh bersama perkembangan teknologi dan internet. Meskipun teknologi memberikan banyak manfaat, seperti akses cepat ke informasi dan kemudahan dalam komunikasi, penggunaan yang berlebihan dan tidak sehat dari teknologi juga dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental. Generasi Z kerap menghadapi tekanan dari media sosial, kecemasan akan citra diri, serta tantangan dalam hubungan interpersonal yang sering kali terputus akibat dominasi interaksi virtual. Di sinilah konseling komunitas memainkan peran penting dalam membantu generasi

muda menavigasi era digital dengan lebih baik.

1. Menyediakan Dukungan Psikologis dalam Lingkungan Komunitas

Salah satu fungsi utama dari konseling komunitas adalah menyediakan dukungan emosional dan psikologis yang dibutuhkan oleh generasi Z, yang sering kali merasa tertekan oleh standar-standar yang tidak realistis di media sosial. Konselor komunitas membantu remaja mengatasi perasaan cemas, depresi, atau rasa tidak berharga yang muncul dari perbandingan sosial, bullying online, atau tekanan akademik yang tinggi. Konseling komunitas menawarkan pendekatan yang lebih terjangkau dan lebih mudah diakses dibandingkan layanan kesehatan mental klinis.

Menurut (Prasad et al., 2023), program konseling berbasis komunitas di daerah perkotaan menunjukkan dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi di kalangan remaja yang terpapar penggunaan media sosial secara berlebihan. Konselor dalam penelitian ini menekankan pentingnya dukungan komunitas yang teratur sebagai cara untuk memberikan dukungan emosional kepada remaja.

2. Mengajarkan Kesadaran Kesehatan Mental dan Literasi Digital

Konseling komunitas berperan dalam meningkatkan kesadaran generasi Z tentang pentingnya kesehatan mental. Ini termasuk mengajarkan keterampilan untuk mengenali tanda-tanda stres atau kecemasan akibat konsumsi konten digital yang berlebihan. Selain itu, konselor komunitas sering mengadakan seminar atau lokakarya di sekolah atau lingkungan komunitas yang membahas dampak negatif dari teknologi terhadap kesehatan mental. Mereka juga mendidik generasi muda tentang strategi penggunaan media sosial yang lebih sehat, seperti membatasi waktu layar dan memilih konten yang positif.

Gumirez, L., et al. (2014) meneliti pentingnya literasi digital dalam mengurangi risiko kesehatan mental yang dihadapi generasi Z. Mereka menemukan bahwa program konseling yang memasukkan elemen pendidikan tentang dampak psikologis dari media sosial secara signifikan meningkatkan kesadaran dan kontrol diri di kalangan remaja. Program ini juga mendorong remaja untuk lebih selektif dalam memilih konten digital yang mereka konsumsi.

3. Membangun Keterampilan Sosial dan Emosional

Konseling komunitas juga berfokus pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional, yang sangat penting dalam membantu generasi Z mengelola tantangan interpersonal, baik online maupun offline. Ini termasuk kemampuan untuk mengelola stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan berkomunikasi secara efektif. Pelatihan keterampilan ini dilakukan melalui sesi-sesi kelompok di mana remaja dapat belajar bersama dalam suasana yang mendukung dan tanpa stigma.

Menurut Anguyo, M., et al. (2023) program konseling yang menekankan pengembangan keterampilan sosial dan emosional terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental generasi Z. Program ini membantu remaja mengembangkan cara berpikir yang lebih positif dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan sosial yang mereka hadapi, baik dari teman sebaya maupun dari ekspektasi media sosial.

4. Pemberdayaan Melalui Dukungan Sosial dari Komunitas

Salah satu kekuatan besar dari konseling komunitas adalah kemampuannya membangun jaringan dukungan sosial yang kuat di sekitar generasi Z. Dukungan sosial ini sangat penting karena keterhubungan sosial yang rendah sering kali berkontribusi pada isolasi dan kesepian, yang merupakan prediktor utama dari depresi dan kecemasan. Konselor komunitas berperan sebagai penghubung antara remaja dan sumber-sumber dukungan di komunitas mereka, termasuk kelompok sebaya, organisasi non-profit, serta sumber daya lokal lainnya.

(Sukmawati, 2021) mengidentifikasi bahwa remaja yang terlibat dalam kelompok-kelompok konseling berbasis komunitas lebih sedikit mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan mereka yang tidak memiliki dukungan sosial. Studi ini menunjukkan pentingnya pemberdayaan melalui keterlibatan komunitas dalam memperkuat daya tahan mental di tengah tekanan era digital.

5. Intervensi Krisis di Era Digital

Dengan maraknya permasalahan kesehatan mental, seperti kecemasan berlebihan atau ide bunuh diri yang muncul akibat tekanan digital, konseling komunitas memiliki peran penting dalam intervensi krisis. Konselor komunitas dapat menjadi baris depan dalam mendeteksi tanda-tanda awal krisis mental dan memberikan intervensi yang cepat dan efektif sebelum masalah semakin parah. Hal ini dapat dilakukan melalui jaringan pendampingan atau platform online yang memfasilitasi komunikasi

cepat antara remaja dan konselor.

Penelitian yang dilakukan oleh (Gita et al., 2020) menunjukkan bahwa intervensi konseling berbasis komunitas mampu mengurangi tingkat keparahan krisis kesehatan mental pada remaja, khususnya mereka yang mengalami tekanan dari paparan negatif di media sosial. Konselor yang bekerja di komunitas dapat memberikan intervensi dini dan dukungan jangka panjang bagi remaja yang membutuhkan.

6. Mengajarkan Penggunaan Teknologi yang Sehat dan Seimbang

Dalam era digital, salah satu fokus utama konseling komunitas adalah mengajarkan generasi Z cara menggunakan teknologi secara sehat dan seimbang. Konselor membantu remaja mengidentifikasi batasan dalam penggunaan media sosial dan teknologi agar tidak mengganggu keseimbangan antara kehidupan online dan offline mereka. Selain itu, mereka juga mendidik remaja tentang risiko paparan informasi yang tidak akurat atau negatif, serta dampak psikologis dari cyberbullying.

Penelitian oleh (Johnson & Parker, 2021) menunjukkan bahwa konseling berbasis komunitas sangat efektif dalam memberikan dukungan emosional, meningkatkan keterampilan coping, dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental. Dukungan komunitas yang kuat dapat memberikan kenyamanan dan rasa diterima, yang membantu Generasi Z merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Konseling berbasis komunitas menciptakan lingkungan dimana remaja dapat merasa didengar, didukung, dan diberdayakan untuk menghadapi masalah kesehatan mental mereka. Smith & Nguyen (2020) menyoroti bahwa konseling digital juga sangat efektif dalam membantu Generasi Z mengatasi kecemasan dan depresi. Platform digital memungkinkan remaja untuk berbicara tentang isu-isu mental mereka dengan cara yang lebih anonim dan pribadi, sehingga membuat mereka lebih nyaman. Layanan konseling online memfasilitasi akses yang lebih luas dan fleksibel bagi mereka yang mungkin tidak dapat menghadiri konseling tatap muka karena alasan geografis, jadwal yang padat, atau kenyamanan pribadi.

SIMPULAN

Konseling komunitas memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z, terutama akibat dampak media sosial dan kehidupan digital. Generasi ini cenderung lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan perasaan isolasi sosial, yang sering kali diperburuk oleh paparan media sosial yang berlebihan dan ekspektasi sosial yang tidak realistis. Konseling komunitas menyediakan dukungan sosial yang efektif, membantu remaja mengembangkan keterampilan coping yang penting untuk menghadapi tekanan psikologis di era digital. Pendekatan berbasis komunitas yang menekankan solidaritas dan jaringan sosial dapat membantu mengurangi isolasi serta menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara mental.

Seiring dengan perkembangan teknologi, konseling berbasis teknologi juga menjadi relevan. Generasi Z, yang sudah akrab dengan platform digital, lebih mudah mengakses layanan konseling tanpa batasan geografis dan waktu. Inovasi ini memungkinkan konselor untuk menjangkau lebih banyak individu, menjadikannya solusi yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan mental di era yang semakin terhubung. Dengan mengintegrasikan literasi digital, keterampilan manajemen stres, dan pendekatan teknologi, konseling komunitas dapat memberikan dukungan yang lebih komprehensif dan efektif bagi Generasi Z. Secara keseluruhan, konseling komunitas diharapkan dapat menjadi solusi holistik yang mendukung kesehatan mental remaja di tengah tantangan kompleks yang dihadapi di era digital. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin membahas topik permasalahan yang serupa diharapkan dapat mengembangkan program konseling komunitas yang secara spesifik memfokuskan pada literasi digital dan penggunaan media sosial yang sehat, serta mengukur dampaknya terhadap kecemasan dan depresi pada Gen Z. Kemudian peneliti selanjutnya dapat fokus pada pengembangan intervensi yang melibatkan keluarga secara lebih aktif dalam proses konseling. Ini dapat termasuk edukasi tentang kesehatan mental untuk orang tua atau wali.

REFERENSI

- Active Minds. (2023, February 20). *Your Guide to Mental Health Legislation in 2023*. Active Minds.
 American Psychological Association Logo. (2020, October). *Stress in America™ 2020 A National Mental Health Crisis*. American Psychological Association Logo.
 Anguyo, M., Masete, J., Akia, M., & Drasiku, H. (2023). The Impact of Social Media on Adolescent

- Mental Health. In *Mental Health of Children and Adolescents in the 21st Century [Working Title]*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1003060>
- Bakar, R. M., & Usmar, A. P. M. (2022). Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2.
- Chen, Y., & Liu, W. (2019). Community-Based Interventions for Digital Well-Being: A Study on Youth Counseling Programs. *International Journal of Mental Health Promotion*, 150–162.
- Corey, G. (2020). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.
- Gita, B., Arimbawa, A., & Arifin, M. (2020). *Analisa Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi*. 2(1). <http://jurnal.icjambi.id/index.php>
- Gumirez, L., Parsons, T., & Hagedorn, M. (2014). *Counseling Today: Foundations of Professional Identity*. SAGE Publications.
- Gumirez, L., Parsons, T., & Hagedorn, M. (2014). Digital Literacy and Mental Health in Gen Z. *Journal of Counseling and Technology*.
- Johnson, T., & Parker, L. (2021). Community-Based Counseling Interventions for Enhancing Mental Health Among Gen Z in the Digital Era. *Journal of Digital Health and Well-Being*, 78–95.
- Lee, M., & Harris, J. (2023). Community Mental Health Strategies for Gen Z: Innovations in Counseling Practices. *Journal of Youth Studies*, 26, 120–135.
- McKinsey, & Company. (2023). Social Media and Mental Health in Gen Z. *Digital Journal*.
- Murnitasari, A. M., Malika, K. P., W.P, L. A., Amalia, P., Rachmadyna, A., Elyasin, I., & Dewi, L. (2024). Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Di Era Digital di Panti Baitul Walad Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 183–191. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2089>
- Prasad, S., Ait Souabni, S., Anugwom, G., Aneni, K., Anand, A., Urhi, A., Obi-Azuike, C., Gibson, T., Khan, A., & Oladunjoye, F. (2023). Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media : A Review. *Annals of Medicine & Surgery*, 85(8), 3974–3981. <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000001066>
- Prensky, M. (2010). *Teaching Digital Natives*. Corwin Press. Santrock, J. W. . (2024). *Life-span development*. McGraw Hill LLC.
- Smith, R., & Nguyen, A. (2020). The Role of Digital Counseling in Addressing Anxiety and Depression Among Generation Z. *International Journal of Mental Health Services*, 450–462.
- Sukmawati, S. (2021). Konseling Komunitas Berbasis Digital: Pendekatan Alternatif di Era Digital. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 45–56.
- Williams, A. (2020). Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 paperback. 342 pp. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 48(3), 290–293. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12345>