



Seminar Kepedulian Generasi Z terhadap Mental Health sebagai Kunci Sukses Menghadapi Dunia Kerja Era Revolusi 4.0

Generation Z's Concern Seminar on Mental Health as the Key to Success in Facing the World of Work in the Era of Revolution 4.0

Ririn Uke Saraswati^{1*}, Wisnu Wardana Kusuma², Riyand Syah Yubi³, Galih Fabian Kurniadi⁴, Dastia Alfianti⁵, Nida Nadia⁶, Rani Novitasari⁷

^{1, 3-7} Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Ekadharma Indonesia, Indonesia

² Sekolah Tinggi Trasnportasi Darat, Indonesia.

E-mail: ririnukesaras@gmail.com^{1*}, wisnuwardanakusuma25@gmail.com²,
riyansyahyubiriyani@gmail.com³ kurniadigalihfabian@gmail.com⁴, dastiaalfia@gmail.com⁵,
nidanadiaa17@gmail.com⁶, raninovitasari03@gmail.com⁷

Alamat Kampus:

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Ekadharma Indonesia

Jln. Ki Hajar Dewantara, Desa Sukaraya Kecamatan Karang Bahagia, Bekasi, Indonesia

Sekolah Tinggi Trasnportasi Darat

Jln.Cibuntu Kecamatan Cibitung, Bekasi, Indonesia

*Korespondensi penulis: ririnukesaras@gmail.com

Article History:

Received: April 28, 2025;

Revised: May 07, 2025;

Accepted: May 28, 2025;

Published: June 02, 2025

Keywords: Generation Z, Mental Health, Workplace

Abstract: The seminar "Generation Z's Concern for Mental Health as the Key to Success in Facing the World of Work in the Era of Revolution 4.0" was held at STIE Ekadharma Indonesia with the aim of increasing awareness and understanding of generation Z regarding the importance of mental health in the world of work. This activity was attended by 36 participants from the SMA / SMK level and the general public. Through the presentation of material by resource persons, participants were given insights on how to maintain mental health and strategies to deal with pressure in the world of work. The seminar evaluation results showed a significant increase in participants' understanding of mental health. Indicators of pre-test and post-test results recorded an average increase in the level of understanding of participants by 82.25%. This increase reflects the effectiveness of the seminar in delivering information and equipping participants with the necessary knowledge to face challenges in the Revolution 4.0 era.

Abstrak.

Seminar "Kepedulian Generasi Z Terhadap Mental Health Sebagai Kunci Sukses Menghadapi Dunia Kerja Era Revolusi 4.0" diselenggarakan di STIE Ekadharma Indonesia dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman generasi Z mengenai pentingnya kesehatan mental dalam dunia kerja. Kegiatan ini dihadiri oleh 36 peserta dari tingkat SMA/SMK sederajat dan masyarakat umum. Melalui pemaparan materi oleh narasumber, peserta diberikan wawasan tentang cara menjaga kesehatan mental dan strategi menghadapi tekanan di dunia kerja. Hasil evaluasi seminar menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai kesehatan mental. Indikator hasil pre-test dan post-test mencatat kenaikan rata-rata tingkat pemahaman peserta sebesar 82,25%. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas seminar dalam menyampaikan informasi dan membekali peserta dengan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di era Revolusi 4.0.

Kata Kunci: Generasi Z, Mental Health, Dunia Kerja

1. LATAR BELAKANG

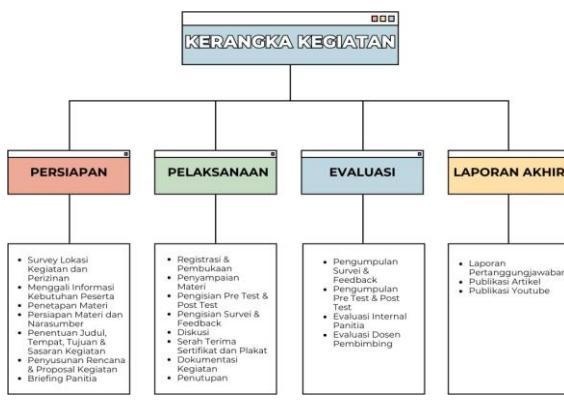
Di era Revolusi 4.0, perkembangan teknologi dan informasi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dunia kerja. Lingkungan kerja yang sehat akan mempengaruhi kinerja seorang karyawan (Saraswati et al., 2023). Generasi Z, yang merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, kini memasuki fase penting dalam kehidupan mereka, yaitu transisi dari pendidikan ke dunia kerja (Arum, Zahrani, et al., 2023). Generasi Z dikenal sebagai generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam era digital, di mana teknologi, internet, dan media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan mereka sejak kecil. Mereka sering disebut sebagai *i-Generation* atau generasi internet karena kedekatan mereka dengan teknologi. Kehidupan mereka sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi modern, yang memungkinkan mereka untuk multitasking dan mengakses informasi secara instan (Septiadi et al., 2023). Selain itu, Generasi Z memiliki kesadaran tinggi terhadap isu-isu sosial dan lingkungan serta cenderung kritis terhadap informasi yang diterima (Sandini et al., 2024).

Di era modern ini, kemampuan pengembangan diri menjadi sangat penting karena persaingan dunia kerja yang semakin ketat (Sumitra et al., 2024). Meskipun teknologi memberikan banyak kemudahan, tekanan yang dihadapi oleh generasi ini juga semakin meningkat, baik dari segi akademis maupun sosial. Generasi Z juga menghadapi beberapa tantangan, seperti ketidakstabilan emosional akibat tekanan dari media sosial dan harapan untuk hasil instan. Menurut penelitian, kesehatan mental yang baik berkontribusi pada produktivitas, kreativitas, dan kemampuan beradaptasi di lingkungan kerja yang dinamis (Zaman, 2024). Kesehatan mental menjadi sorotan di era modern ini seiring dengan perubahan gaya hidup, tekanan sosial, dan perkembangan teknologi yang menimbulkan tantangan baru bagi kesehatan mental masing – masing individu (Fahreza et al., 2024). Oleh karena itu, seminar ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman generasi Z mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai persiapan untuk memasuki dunia kerja yang kompetitif.

Kegiatan seminar ini diselenggarakan di STIE Ekadharma Indonesia yang berlokasi di kabupaten Bekasi dan dihadiri oleh peserta dari tingkat SMA/SMK sederajat serta masyarakat umum wilayah sekitar. Dengan menghadirkan narasumber dalam yang kompeten dalam pengembangan karir, seminar ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang cara-cara menjaga kesehatan mental, serta strategi untuk mengatasi tekanan yang mungkin dihadapi di dunia kerja. Melalui seminar ini, diharapkan generasi Z dapat lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi tantangan di era Revolusi 4.0, serta mampu mengembangkan potensi diri secara optimal.

2. METODE

Metode kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 26 April 2025 bertempat di Ruang Auditorium Kampus STIE Ekadharma Indonesia Gedung B yang beralamat di Cikarang Plaza Jl. Yos Sudarso, Cikarang Kota, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat dengan tema “Kepedulian Gen Z Terhadap Mental Health Sebagai Kunci Sukses Menghadapi Dunia Kerja Era Revolusi 4.0” yang diikuti sebanyak 36 peserta dari kalangan Generasi Z, terdiri dari 22 peserta yang masih bersekolah di SMA/SMK sederajat yang ada di Kabupaten Bekasi serta 14 peserta dari umum. Kegiatan ini dilaksanakan secara *offline* dengan penyampaian dari narasumber mahasiswa dan narasumber praktisi. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan tersebut bisa dilihat dari gambar dibawah ini.



Gambar 1. Kerangka kegiatan

A. Persiapan

Tim abdimas melakukan berbagai persiapan sebelum pelaksanaan. Menetapkan judul dan tema serta menetapkan lokasi kegiatan. Melakukan undangan peserta ke beberapa sekolah tingkat SMK/SMA sederajat di Kabupaten Bekasi. Mempersiapkan materi, tools dan akomodasi dalam kegiatan seminar ini.

B. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan seminar kurang lebih selama 4,5 jam yang dimulai jam 08.00 sd 12.30. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa:

- 1) Peserta melakukan registrasi sebelum memasuki ruangan
- 2) Setelah registrasi, acara dimulai oleh MC dengan doa dan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya
- 3) Setelah itu, terdapat beberapa sambutan dari ketua pelaksana, perwakilan kampus, dan dosen pembimbing
- 4) Pre test sebelum materi
- 5) Penyampaian materi oleh narasumber mahasiswa dan dosen praktisi.

- 6) *Ice breaking atau games.*
- 7) Penutup acara dilakukan dengan pengisian post test , *feedback survey* lalu dilanjut sesi dokumentasi bersama



Gambar 2. Registrasi Peserta



Gambar 3. Penyampaian Materi

C. Evaluasi dan Pelaporan

Setelah serangkaian kegiatan, maka tim abdimas melakukan evaluasi dengan mengukur melalui kuisioner yang diberikan ke peserta seminar dengan memastikan apakah kegiatan ini berjalan dengan baik atau tidak, setelah itu tim juga melakukan pelaporan dengan beberapa rangkaian yaitu (1) Membuat Laporan Kegiatan, (2) Dokumentasi berbentuk video *cinematic* yang di upload ke youtube, (3) dan Publikasi Artikel.



Gambar 4. Diagram *Feedback* Kuisioner yang Dibagikan Ke Peserta

Pada gambar di atas dapat disimpulkan, bahwa 77% peserta menyatakan sangat setuju sekali mengenai tema dan judul seminar sangat memberikan manfaat bagi peserta (khususnya generasi z) tentang kepedulian mereka terhadap *mental health*.



Gambar 5. Dokumentasi Bersama Peserta Seminar

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan seminar ini dilakukan bertempat di Ruang Auditorium Kampus STIE Ekadharma Indonesia gedung B, yang beralamat di Cikarang Plaza Jl. Yos Sudarso, Cikarang Kota, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Seminar dilakukan pada hari Sabtu, 26 April 2025 yang dihadiri oleh total 36 peserta, terdiri 22 peserta dari beberapa sekolah tingkat SMA/SMK sederajat di Kabupaten Bekasi, serta 14 peserta berasal dari umum. Diadakannya kegiatan seminar ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada generasi Z akan pentingnya menjaga *mental health* dalam mempersiapkan diri menghadapi tantangan di dunia kerja. Disaat kegiatan berlangsung, peserta sangat interaktif dalam memperhatikan ketika para narasumber memberikan materi, serta peserta aktif dalam diskusi tanya & jawab. Narasumber bukan hanya menyampaikan secara teori, tetapi narasumber juga memberikan kunci – kunci sukses para generasi z supaya sukses menghadapi tantangan di dunia kerja era revolusi 4.0.

PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL - GEN Z <ul style="list-style-type: none"> 1. Individu yang sehat secara mental mampu mengelola waktu lebih efisien dan mengurangi risiko gangguan akibat stres. 2. Mental yang sehat membantu Gen Z tetap fokus meski di tengah gangguan dunia digital 3. Kondisi kesehatan mental yang stabil menjadi landasan bagi Gen Z untuk mengatasi tekanan, beradaptasi dengan perubahan teknologi, dan memanfaatkan peluang dalam dunia kerja modern. 4. Dengan pikiran yang sehat menjadi landasan bagi Gen Z untuk berpikir jernih, mengembangkan ide, dan menemukan solusi yang inovatif sesuai dengan perkembangan zaman. 5. Kesehatan mental yang baik membantu Gen Z membangun hubungan kerja (Kerjasama dalam Tim) yang positif, mendukung kolaborasi, dan menciptakan lingkungan kerja yang harmonis. 6. Mental yang kuat memungkinkan Gen Z untuk bangkit dari kegagalan, belajar dari pengalaman tersebut, dan terus berkembang. Kesehatan mental sangat penting dalam dunia kerja yang kompetitif dan penuh tantangan. 	Gen Z_Mental Health_Revolusi Industri 4.0 <ul style="list-style-type: none"> 1. Revolusi Industri 1.0 : ditandai dengan penciptaan mesin uap untuk produksi, mengantarkan tenaga manusia, air, dan angin semakin meningkatkan efisiensi produksi. 2. Revolusi Industri 2.0 : ditandai dengan penciptaan tenaga listrik sebagai sumber utama. Dibutuhkan pemindah teknologi jarak jauh, transportasi, mobil, serta pesawat udara. 3. Revolusi Industri 3.0 : ditandai dengan munculnya teknologi informasi dan komunikasi. Merupakan awal dimulainya sistem produksi otomatis, yang memungkinkan proses dan efisiensi. Dunia sedang bergerak menuju era digitalisasi melalui komunikasi internet. 4. Revolusi Industri 4.0 : era ini tentang berlangsung dengan teknologi seperti Internet of Things, Internet of Clouds, robotik, kecerdasan buatan, dan big data. Teknologi ini memungkinkan interaksi melalui dunia
---	---

Gambar 6. Materi Narasumber

Generasi Z

Generasi Z (kelahiran pertengahan 1997 hingga awal 2012) menghadapi peningkatan signifikan dalam masalah kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Gen Z yang terbiasa menggunakan teknologi digital, kini hampir semua kalangan, terutama masyarakat di perkotaan, mulai terlatih menggunakan baik untuk bekerja on line dari rumah (*work from home*), dan belajar dari rumah (*learning from home*) hingga belanja online (Arum, Zahran, et al., 2023).

Era digital persaingan kinerja semakin ketat, maka dari itu para pekerja perlu mengembangkan potensi diri dan kekuatan daya juang. Saat ini para pekerja sudah dipenuhi oleh generasi Z atau yang sering disebut gen Z. Gen z saat ini sering terjebak dalam lingkungan kerja yang serba cepat dengan tuntutan untuk terus terhubung secara online dan bekerja dengan produktivitas tinggi. Hal itu disebut sebagai *digital native* di mana gen z berkembang bersama kecanggihan teknologi dan keterbukaan internet (Sakitri, 2021). Tantangan ini dapat menyebabkan tekanan mental dan emosional yang signifikan, yang berpotensi menghambat kinerja serta kesejahteraan pekerja gen Z. Tahun 2023 sekitar 12.000 pekerja di seluruh dunia, 91% dari pekerja usia 18 sampai 24 tahun mengalami stres, dibandingkan dengan rata-rata 84% (Feno, 2024). Saat ini dunia tengah memasuki era revolusi industri 4.0, dimana teknologi telah menjadi basis dalam kehidupan manusia. Segala hal menjadi tanpa batas dan tidak terbatas akibat perkembangan internet dan teknologi digital. Era ini telah mempengaruhi banyak aspek kehidupan baik di bidang ekonomi, politik, kebudayaan, seni, dan bahkan sampai ke dunia pendidikan. Pada era globalisasi manusia harus mampu bersaing sebab semua kesempatan terbuka bagi siapapun. Dalam mengejar kesuksesan hidup, akan terjadi, persaingan ketat, oleh karena itu diperlukan Sumber Daya Manusia (SDM), yang handal yaitu Sumber Daya. Manusia yang memiliki keahlian, keuletan, kejujuran dan kerja keras. sumber daya manusia yang tidak memiliki sifat-sifat tersebut akan kalah dalam persaingan (Aprinawati et al., 2024).

Mental Health

Kesehatan mental merupakan ketika seseorang merasa nyaman dan mampu melihat potensinya sendiri, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan kenyataan hidup (Bikriyah, 2020), Kesehatan mental merujuk pada kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak. Gangguan seperti kecemasan, depresi, dan stres sering kali muncul akibat tekanan sosial, termasuk paparan konten negatif (Sabillillah et al, 2025). Kesehatan mental menjadi sorotan di era modern ini seiring dengan perubahan gaya hidup, tekanan sosial, dan perkembangan

teknologi yang menimbulkan tantangan baru bagi kesehatan mental masing – masing individu (Ilham et al, 2023),

Revolusi 4.0

Pada era ini, perkembangan industri perlahan mulai menyentuh dunia virtual. Perkembangan teknologi di era revolusi industri 4.0 diyakini dapat meningkatkan kualitas dan diprediksi mampu membuat perubahan sosial dari segi bisnis. Revolusi industri 4.0 sendiri mengandalkan penggunaan mesin dan teknologi canggih dalam proses produksi suatu *output*. Revolusi industri 4.0 merupakan penggabungan dari teknologi otomatisasi dan *cyber* (Pratama et al, 2020). Sejarah revolusi industri dimulai dari industri 1.0, 2.0, 3.0, hingga industri 4.0. Fase industri merupakan *real change* dari perubahan yang ada. Industri 1.0 ditandai dengan mekanisasi produksi untuk menunjang efektifitas dan efisiensi aktivitas manusia, industri 2.0 dicirikan oleh produksi massal dan standarisasi mutu, industri 3.0 ditandai dengan penyesuaian massal dan fleksibilitas manufaktur berbasis otomatisasi dan robot. Industri 4.0 selanjutnya hadir menggantikan industri 3.0 yang ditandai dengan *cyber* fisik dan kolaborasi manufaktur (Abubakar et al., 2021).

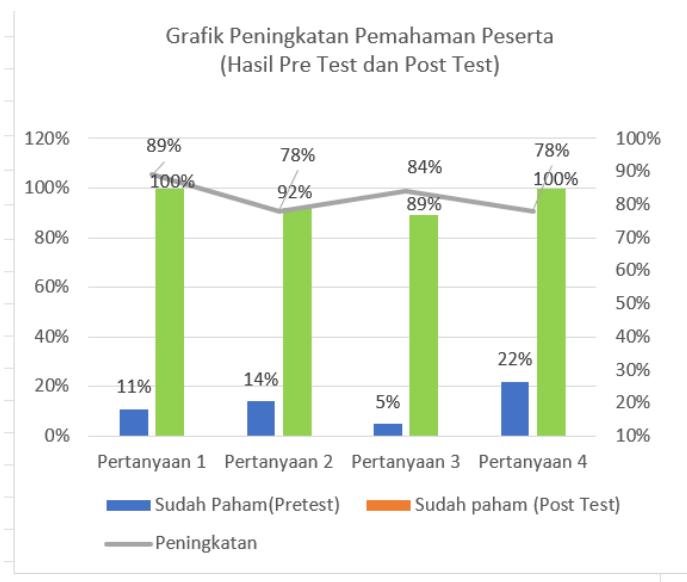
Generasi Z adalah pemangku kepentingan penting dalam masyarakat kita, dan penting untuk memahami pengaruh Industri 4.0 terhadap mereka. (Listyantono et al., 2024), Generasi Z memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan dan memiliki fleksibilitas dalam menghadapi tantangan. Mereka terbiasa dengan perubahan teknologi dan lingkungan yang cepat dan mampu beradaptasi dengan baik. Generasi Z cenderung menjalankan bisnis mereka secara *online*. Mereka memiliki pemahaman yang baik tentang media sosial, pemasaran digital, dan teknologi lainnya yang dapat digunakan untuk membangun dan mengembangkan bisnis mereka. Tentu menjadi sebuah keuntungan jika akselerasi teknologi kian masif memperbesar peluang untuk mengasah *skill* dan wawasan bagi Generasi Z. Banyaknya informasi yang didapatkan, harusnya menjadi sebuah kesempatan bagi Generasi Z dalam menghasilkan beragam alternatif sekaligus gagasan bisnis. Peluang semacam inilah yang harus dimanfaatkan oleh Generasi Z dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 dan society 5.0 (Idris et al., 2023). *Soft Skill* adalah kunci yang harus dimiliki setiap generasi terkhusus generasi Z yang akan memainkan Era Revolusi Industri 4.0. selain dari pengembangan kompetensi sumber daya manusia. Direktur Bina Kelembagaan Pelatihan Kementerian ketenagakerjaan Dudung Haryadi dalam acara kuliah umum “Generasi Z dan Revolusi Industri 4.0 di Pendopo Malowopati, Bojonegoro, Jum’at (19/10/2018) yang dikutip oleh Kompas.com.

menyatakan bahwa selain *technical skill* atau kemampuan teknis, hal lain yang tak kalah pentingnya diberikan kepada para tenaga kerja adalah bekal soft skil atau transversal skill. Menurutnya soft skill sangat penting untuk ditekankan bagi generasi Z (Asriandi et al, 2020).

Indikator Kegiatan

Tabel 2. Hasil Pre Test & Post Test

No	Indikator Pertanyaan	Pemahaman (Pre Test)	Pemahaman (Post Test)	Tingkat Pemahaman
1	Apakah Anda memahami faktor yang mempengaruhi mental health di dalam dunia kerja?	11%	100%	89,00%
2	Apakah Anda memahami dampak mental health terhadap produktivitas dan kesuksesan kerja?	14%	92%	78,00%
3	Apakah Anda memahami tantangan mental health di era revolusi 4.0 ?	5%	89%	84,00%
4	Apakah Anda memahami pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan mental health ?	22%	100%	78,00%
Rata-rata tingkat pemahaman		13,00%	92,25%	82,25%



Gambar 7. Grafik Tingkat Pemahaman

Pada tabel 2 hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakannya kegiatan seminar dari empat pertanyaan yang diberikan kepada peserta sebelum kegiatan rata-rata pemahaman peserta 13% dan setelah kegiatan rata-rata pemahaman peserta meningkat menjadi 92,25% dengan tingkat pemahaman rat-rata 82,25%. Dapat disimpulkan kegiatan ini memberi pemahaman yang baik kepada peserta seminar.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Seminar "Kepedulian Generasi Z Terhadap Mental Health Sebagai Kunci Sukses Menghadapi Dunia Kerja Era Revolusi 4.0" berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta mengenai pentingnya kesehatan mental. Dengan adanya peningkatan rata-rata pemahaman peserta sebesar 82,5% antara pre-test dan post-test, seminar ini menunjukkan efektivitas dalam menyampaikan informasi yang relevan dan bermanfaat. Kesehatan mental yang baik terbukti menjadi fondasi yang penting bagi generasi Z untuk menghadapi tantangan di dunia kerja yang semakin kompleks dan dinamis.

Namun, agar kegiatan serupa di masa depan lebih efektif dan menarik, beberapa saran dapat dipertimbangkan (1) Peningkatan edukasi, agar kegiatan serupa diadakan secara berkala untuk terus meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan generasi muda. Program edukasi ini dapat mencakup workshop, seminar, dan diskusi kelompok yang lebih mendalam (2) Penyediaan sumber daya yang mudah diakses, seperti buku, artikel, dan platform online yang membahas kesehatan mental. Ini akan membantu generasi Z untuk terus belajar dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Melalui kegiatan seminar ini diharapkan peserta dapat lebih memahami tentang *mental health* dalam persaingan di dunia kerja era revolusi 4.0

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi menyampaikan berterima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kegiatan kali ini terlaksana dengan baik dan lancar, tidak lupa ucapan apresiasi sebesar besarnya kepada LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Ekadharma Indonesia atas dukungannya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan juga sudah memberikan fasilitas serta tempat untuk keberlangsungan acara kegiatan seminar kali ini. Selain itu, terima kasih kepada salah satu narasumber sekaligus praktisi dalam kegiatan seminar pelatihan ini Bapak Wisnu Wardana Kusuma, S.SI.T., MM., MH telah menyempatkan hadir untuk memberikan materi dan arahan ke peserta seminar gen z kali ini..

DAFTAR REFERENSI

- Abubakar, A. A., Julia, J., & Adhimi, M. F. (2021). Analisis pengaruh sumber daya manusia dalam penerapan e-Goverment pada era revolusi industri 4.0 di Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie (Studi kasus pada perangkat Gampong Cot Baroh). *Jurnal Agroristik*, 4(1), 19–24. <https://doi.org/10.47647/jar.v4i2.468>
- Aprinawati, Putri, S. A., Abdullah, F., Alfandi, R., & Elma, P. (2024). Strategi manajemen sumber daya manusia dalam meningkatkan keunggulan bersaing perusahaan. *Lokawati*, 2(1), 238–247.
- Arum, L. S., Zahran, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Asriandi, & Putri, K. N. (2020). Kompetensi Generasi Z dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 (Studi kasus perguruan tinggi di Makassar). *Journal of Management & Business*, 3(3), 184–200. <https://doi.org/10.37531/sejaman.v3i3.738>
- Bikriyah, N. (2020). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMPN 166 Jakarta*, 1(1), 19–30.
- Fahreza, M. D. Al, Luthfiarta, A., Rafid, M., & Indrawan, M. (2024). Analisis sentimen: Pengaruh jam kerja terhadap kesehatan mental Generasi Z. *Journal of Applied Computer Science and Technology*, 5(1), 16–25. <https://doi.org/10.52158/jacost.v5i1.715>
- Feno, M. Y. (2024). Studi meta analisis: Stres kerja dan kinerja Gen Z. *Jurnal Manajemen dan Psikologi*, 1(2), 13–21.
- Idris, E., Purnomohadi, R., Rouf, A., & Madiistriyatno, H. (2023). Membentuk karakter wirausaha pada Generasi Z di era digital. *Cahaya Mandalika*, 11, 1919–1926.
- Ilham, A., & Pramusinto, W. (2023). Analisis sentimen masyarakat terhadap kesehatan mental pada Twitter menggunakan algoritme K-Nearest Neighbor. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Fakultas Teknik dan Informatika*, 2(September), 539–547. <https://doi.org/10.36080/bit.v19i2.2042>
- Listyantono, S. B. R., Pratama, F. W., Ziidan, M., Yahya, A. B., & Wildan, F. T. (2024). Pengaruh industri 4.0 terhadap Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Teknologi dan Masyarakat*, 1(5), 361–366.
- Pratama, H. A., & Iryanti, H. D. (2020). Transformasi SDM dalam menghadapi tantangan revolusi 4.0 di sektor kepelabuhan. *Majalah Ilmiah Bahari Jogja*, 18(1), 71–80. <https://doi.org/10.33489/mibj.v18i1.229>
- Sabillillah, H., & Sutabri, T. (2025). Analisis pengaruh paparan konten negatif di media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z. *Jurnal Psikologi dan Media Digital*, 4(1), 33–41.
- Sakitri, G. (2021). Selamat datang Gen Z, sang penggerak inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1–10.
- Sandini, D., Mubarok, A., Mulyanti, D., Drajat, D. Y., & Faturochman, E. (2024). Pengaruh

mental health dan work life balance terhadap turnover intention karyawan Gen Z di Kota Bandung. *Jurnal Sains Manajemen*, 6(2), 58–65.
<https://doi.org/10.51977/jsm.v6i2.1788>

Saraswati, R. U., Soedjatmoko, & Suprayoga, A. (2023). Pengaruh penjenjangan karir dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Multisrada Arah Sarana Tbk. Bekasi. *Jurnal Riset dan Inovasi Manajemen*, 1(2), 218–223.
<https://doi.org/10.59581/jrim-widyakarya.v1i2.513>

Sumitra, A., Syafa, S., Purwaningrum, F. A., Saraswati, R. U., Aryanto, I. Y., Hidayat, A. Y., Baehaki, A., & Fauzi, M. I. (2024). Sinergi care, capability, opportunity sebagai kunci sukses pengembangan diri siswa SMA Mathlaul Anwar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (JPMN)*, 4(2), 213–222.

Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam hidup. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>