

JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMIKIRAN

Halaman Jurnal: <http://jurnal-stainurulfalahairmolek.ac.id/index.php/ojs>

Halaman UTAMA Jurnal : <http://jurnal-stainurulfalahairmolek.ac.id/index.php/ojs>

WEBINAR MENTAL HEALTH: SOLUSI ALTERNATIF DALAM MENDUKUNG KESEIMBANGAN EMOSI MAHASISWA BIOLOGI DI TENGAH TUNTUTAN AKADEMIK

Rizqi Nur Rachmawati^a, Mona Anju Sansena^b

^a Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Jurusan Pendidikan Biologi, rizqinurrach@untara.ac.id, Universitas Tangerang Raya

^b Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Jurusan Pendidikan Biologi, mona.anju@untara.ac.id, Universitas Tangerang Raya

ABSTRAK

Biology students often face high academic pressure due to task load, achievement demands, and time constraints, which can potentially affect their mental health. Webinars on mental health are organised as an alternative effort to help students maintain emotional balance in the midst of these challenges. This article discusses the implementation, materials, and impact of the webinar activities on students' understanding and awareness of the importance of maintaining mental health. The evaluation results show that participants felt positive benefits in the form of increased knowledge, ability to manage stress, and motivation to care more about their psychological conditions. This webinar proved to be an effective educational solution in supporting students' emotional well-being, especially in stressful academic environments.

Keywords: Kesehatan Mental, Mahasiswa Biologi, Tekanan Akademik, Keseimbangan Emosi, Webinar, Manajemen Stres

Abstrak

Mahasiswa Biologi kerap menghadapi tekanan akademik yang tinggi akibat beban tugas, tuntutan prestasi, serta keterbatasan waktu, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mereka. Webinar tentang kesehatan mental diselenggarakan sebagai upaya alternatif untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosi di tengah tantangan tersebut. Artikel ini membahas pelaksanaan, materi, serta dampak dari kegiatan webinar terhadap pemahaman dan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasakan manfaat positif berupa peningkatan pengetahuan, kemampuan mengelola stres, serta motivasi untuk lebih peduli terhadap kondisi psikologis mereka. Webinar ini terbukti menjadi solusi edukatif yang efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa, khususnya di lingkungan akademik yang penuh tekanan.

Keywords: Mental Health, Biology Students, Academic Pressure, Emotional Balance, Webinar, Stress Management

PENDAHULUAN

Dunia akademik yang semakin kompetitif, mahasiswa sering kali dihadapkan pada tekanan yang tinggi, baik dari segi tuntutan akademik maupun ekspektasi pribadi

dan sosial [1]. Mahasiswa jurusan Biologi, misalnya, tidak hanya dituntut untuk memahami materi yang kompleks, tetapi juga harus menjalani praktikum yang padat serta tugas-tugas ilmiah yang menuntut ketelitian dan konsistensi. Kondisi ini dapat memicu stres, kelelahan mental, hingga gangguan keseimbangan emosi jika tidak ditangani dengan baik [2]. Sebagai respons terhadap fenomena ini, webinar mengenai mental health menjadi salah satu solusi alternatif yang relevan dan dibutuhkan [3]. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental, tetapi juga menawarkan strategi praktis dalam menjaga keseimbangan emosi di tengah kesibukan akademik [4]. Melalui pendekatan yang interaktif dan informatif, webinar ini diharapkan mampu menjadi ruang aman bagi mahasiswa untuk saling berbagi dan memperoleh dukungan psikologis yang konstruktif [5]. Penelitian terdulu menyatakan bahwa terdapat peran spiritual untuk mengatasi tekanan akademik [6]. Belum adanya penyelenggaraan webinar kesehatan mental bukan sekadar ajang diskusi, melainkan bentuk nyata kepedulian terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa, khususnya di lingkungan akademik yang penuh dinamika seperti program studi Biologi [7].

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesehatan Mental Mahasiswa dan Dampak Tuntutan Akademik

Mahasiswa, sebagai bagian dari populasi usia produktif, kerap dihadapkan pada tekanan akademik yang kompleks dan berkelanjutan. Tuntutan akademik yang tinggi seperti volume tugas yang padat, frekuensi ujian yang intensif, serta batas waktu pengerjaan yang ketat menjadi faktor stres yang signifikan dalam kehidupan mereka. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik baik yang berasal dari dirinya sendiri, dosen, maupun lingkungan sosial mereka rentan mengalami stres akademik. Jika stres ini dibiarkan tanpa penanganan, maka dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti kecemasan (*anxiety*), depresi, bahkan kelelahan emosional atau burnout. Situasi ini diperparah oleh kurangnya dukungan emosional atau strategi coping yang efektif, sehingga mahasiswa menjadi lebih mudah kehilangan motivasi dan konsentrasi dalam menjalani kegiatan perkuliahan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan tinggi, penting bagi institusi dan pihak terkait untuk memahami bahwa keberhasilan akademik tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kestabilan mental dan emosional mahasiswa. Oleh karena itu, penanganan stres akademik harus menjadi bagian integral dari sistem pendidikan yang holistik dan manusiawi [8].

B. Tuntutan Akademik dan Dampaknya terhadap Keseimbangan Emosi Mahasiswa

Tekanan akademik yang intens, seperti jadwal perkuliahan yang padat, tugas yang menumpuk, serta tuntutan pencapaian nilai tinggi, dapat menjadi sumber stres jangka panjang (stres kronis) bagi mahasiswa. Beban akademik yang berlebihan ini tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga berdampak serius pada keseimbangan emosional mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh [8] mahasiswa yang mengalami tekanan akademik secara terus menerus menunjukkan gejala psikologis seperti meningkatnya rasa cemas, kelelahan mental yang berkepanjangan (mental fatigue), hingga hilangnya semangat dalam proses belajar.

Kondisi ini diperparah oleh kurangnya waktu istirahat dan kurang optimalnya manajemen waktu yang dimiliki oleh sebagian besar mahasiswa.

Apabila tekanan tersebut tidak segera ditangani dengan pendekatan yang tepat, seperti strategi coping adaptif atau dukungan emosional, maka akan muncul dampak jangka panjang yang lebih serius. Di antaranya adalah penurunan performa akademik, disfungsi sosial, gangguan tidur, hingga risiko berkembangnya gangguan psikologis yang lebih berat. Dengan demikian, penting bagi institusi pendidikan dan mahasiswa itu sendiri untuk memahami keterkaitan erat antara kesejahteraan mental dan keberhasilan akademik, serta pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang lebih seimbang dan mendukung kesehatan emosional mahasiswa.

C. Peran Dukungan Sosial dalam Mengelola Stres Akademik

Dukungan sosial merupakan faktor protektif yang signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang berat. Keterlibatan aktif dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman dekat, rekan sekelas, maupun dosen dapat memberikan rasa aman, dimengerti, dan diperhatikan, yang semuanya sangat penting dalam menjaga kestabilan emosional mahasiswa. Individu yang memiliki jaringan sosial yang solid umumnya lebih siap secara mental untuk menghadapi tantangan akademik, karena mereka tidak merasa sendiri dalam menghadapi beban yang ada. Selain sebagai tempat berbagi keluh kesah, dukungan sosial juga menjadi media refleksi dan pertukaran solusi yang konstruktif. Interaksi interpersonal yang sehat membantu mahasiswa membangun kepercayaan diri, memperluas perspektif, serta memperbaiki kemampuan coping dalam situasi stres. Dalam konteks ini, peran teknologi dan media digital menjadi sangat relevan.

Salah satu bentuk dukungan yang adaptif di era digital adalah melalui penyelenggaraan webinar bertema kesehatan mental. Webinar tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga menciptakan ruang virtual yang mendukung interaksi antar mahasiswa. Di dalamnya, peserta dapat berdiskusi, berbagi pengalaman, serta memperoleh empati dan validasi dari orang lain yang mengalami tekanan serupa. Dengan demikian, webinar berperan sebagai alternatif inovatif untuk memperkuat jejaring sosial mahasiswa dan membantu mereka mengelola stres akademik secara lebih efektif dan berkelanjutan [8].

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi suatu hal yang dianggap berkaitan dengan masalah sosial [9]. (Creswell, 2010). Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang pada kelompok tertentu yang sedang ditinjau. Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Pada tahapan analisis kebutuhan ini dikumpulkan informasi dengan menggunakan Survey Kuisoner. Setelah seluruh data diperoleh, dilakukan analisis tematik melalui sejumlah langkah, meliputi proses reduksi data guna mengenali informasi yang relevan dan penyusunan hasil analisis dalam bentuk naratif, serta penguatan temuan dengan melakukan triangulasi melalui wawancara lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tekanan dalam dunia akademik merupakan salah satu tantangan umum yang dihadapi mahasiswa di berbagai perguruan tinggi. Tekanan ini dapat berasal dari beragam

faktor, seperti tuntutan prestasi yang tinggi, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, harapan untuk meraih nilai yang memuaskan, serta keterbatasan waktu [10]. Kondisi tersebut kerap membuat mahasiswa merasa terjebak dalam rutinitas akademik yang padat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, seperti menimbulkan stres, rasa cemas, bahkan depresi [11]

Mahasiswa Biologi dikenal memiliki beban akademik yang cukup berat. Mulai dari mata kuliah teori yang kompleks, kegiatan praktikum yang intensif, hingga kewajiban penelitian laboratorium serta penulisan laporan ilmiah yang menuntut konsistensi dan ketelitian. Semua ini seringkali mengakibatkan tekanan mental yang signifikan [12]. Situasi seperti ini, kesehatan mental menjadi aspek krusial yang tidak bisa diabaikan.

Faktor yang dapat memicu stress dan kesehatan mental pada mahasiswa biologi diantaranya:

A. Perubahan Biologis dan Perkembangan Otak

Masa remaja ditandai dengan perubahan hormon yang signifikan, seperti peningkatan kadar estrogen, progesteron, dan testosteron. Perubahan ini dapat memengaruhi suasana hati, emosi, dan perilaku remaja. Selain itu, otak remaja masih dalam tahap perkembangan, terutama bagian prefrontal korteks yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan, pengendalian impuls, dan perencanaan [13]. Ketidakmatangan bagian otak ini dapat menyebabkan remaja lebih impulsif, mengambil risiko yang lebih tinggi, dan mengalami kesulitan dalam mengatur emosi [14].

B. Tekanan Akademik dalam Pendidikan Biologi

Tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas sekolah, ujian, dan harapan untuk berprestasi, sering kali menjadi sumber stres yang besar bagi remaja. Dalam konteks pendidikan biologi, kompleksitas materi dan ekspektasi untuk memahami konsep-konsep ilmiah dapat meningkatkan tekanan akademik. Jika harapan dari orang tua atau masyarakat terlalu tinggi, remaja bisa merasa tertekan dan takut gagal [15].

C. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Media Sosial

Lingkungan sosial, termasuk pergaulan dengan teman sebaya dan interaksi di media sosial, dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Perbandingan diri dengan orang lain, *cyberbullying*, dan paparan konten negatif di media sosial dapat berdampak buruk pada kesehatan mental remaja [16].

D. Dukungan Keluarga dan Pola Asuh

Lingkungan keluarga yang mendukung, dengan komunikasi yang baik dan perhatian dari orang tua, dapat membantu remaja mengatasi stres dan tantangan. Sebaliknya, konflik keluarga atau kurangnya dukungan emosional dapat meningkatkan risiko gangguan mental pada remaja [17].

E. Stigma Sosial terhadap Masalah Kesehatan Mental

Stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental sering kali menghalangi remaja untuk mencari bantuan profesional. Rasa malu atau takut dianggap lemah dapat mencegah mereka untuk membuka diri tentang masalah yang mereka hadapi. Pemahaman dan dukungan dari lingkungan sosial sangat penting untuk mengatasi stigma ini [18].

Webinar kesehatan mental hadir sebagai solusi alternatif yang fleksibel dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa[5]. Berbeda dengan layanan konseling formal yang mungkin terasa kaku atau menakutkan bagi sebagian mahasiswa, webinar memberikan pendekatan yang lebih ringan, terbuka, dan mudah diakses. Kegiatan ini biasanya menghadirkan pemateri dari kalangan psikolog, praktisi kesehatan mental, atau bahkan mahasiswa yang memiliki pengalaman pribadi dalam mengelola tekanan akademik [19].

Salah satu nilai lebih dari webinar adalah sifatnya yang edukatif sekaligus suportif. Mahasiswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan mengenai gejala stres, kecemasan, atau burnout, tetapi juga dibekali dengan strategi mengatasinya, seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, journaling, hingga pentingnya membangun sistem pendukung sosial [20]. Diskusi interaktif selama webinar juga memungkinkan peserta untuk saling berbagi pengalaman, yang pada akhirnya membentuk rasa kebersamaan dan saling pengertian di antara sesama mahasiswa [19].

Selain itu, penyelenggaraan webinar yang terjadwal secara berkala dapat menjadi bentuk preventif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Hal ini membantu mahasiswa mengenali dan menangani tekanan sejak dini, sebelum berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius. Kegiatan semacam ini juga mendorong terciptanya budaya sadar mental health di lingkungan akademik, yang sebelumnya mungkin dianggap tabu atau kurang diperhatikan.

Dengan demikian, webinar mental health bukan hanya sebagai bentuk edukasi tambahan, melainkan sebagai sarana strategis untuk menjaga keseimbangan emosional mahasiswa [21]. Kehadiran kegiatan ini memberikan harapan baru dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan holistik mahasiswa Biologi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Tuntutan akademik yang tinggi dalam program studi Biologi, seperti beban praktikum, laporan ilmiah, serta tekanan capaian akademik, kerap menimbulkan stres dan gangguan keseimbangan emosi pada mahasiswa. Kesehatan mental menjadi aspek penting yang harus diperhatikan agar mahasiswa mampu menjalani proses pembelajaran dengan optimal. Webinar bertema kesehatan mental terbukti menjadi salah satu solusi alternatif yang efektif dalam merespons kebutuhan ini. Melalui penyampaian materi psikoedukatif dan ruang interaktif, webinar mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, memberikan strategi coping yang aplikatif, serta menciptakan dukungan sosial yang positif antar peserta. Dengan demikian, webinar bukan hanya media informasi, tetapi juga berperan sebagai intervensi non-klinis yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan emosional akibat tuntutan akademik.

Saran

1. Penyelenggaraan Rutin Webinar Kesehatan Mental

Institusi pendidikan, khususnya fakultas atau program studi, disarankan untuk secara rutin menyelenggarakan webinar atau seminar daring terkait kesehatan mental sebagai bentuk preventif terhadap potensi gangguan psikologis mahasiswa.

2. Integrasi Program Psikoedukatif dalam Kurikulum

Sebaiknya pihak kampus mempertimbangkan integrasi konten psikoedukatif ke dalam mata kuliah atau program pengembangan diri untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan manajemen stres dan emosi.

3. Peningkatan Akses dan Partisipasi Mahasiswa

Webinar harus dirancang secara interaktif, menarik, dan relevan dengan pengalaman mahasiswa, serta disosialisasikan dengan baik agar dapat menjangkau lebih banyak peserta, terutama mereka yang enggan mencari bantuan secara langsung.

4. Perluasan Jaringan Dukungan Sosial Mahasiswa

Disarankan agar hasil dari webinar tidak berhenti pada tataran informasi, tetapi juga dilanjutkan dengan pembentukan komunitas dukungan, peer support group, atau forum diskusi daring yang berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing dan para pengajar di Program Studi Biologi yang telah memberikan bimbingan, masukan konstruktif, serta dukungan selama proses penulisan berlangsung. Penghargaan juga diberikan kepada para narasumber dan penyelenggara webinar kesehatan mental yang telah menyediakan ruang diskusi yang edukatif dan inspiratif, sehingga menjadi dasar utama dalam pengembangan ide dan isi artikel ini.

Penulis juga berterima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa Biologi yang telah bersedia berbagi pengalaman dan pandangannya terkait tantangan akademik dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Masukan dan cerita mereka menjadi bagian penting dalam memahami permasalahan ini secara lebih mendalam. Akhir kata, semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, pendidik, dan institusi pendidikan dalam mengembangkan pendekatan yang lebih supotif dan berkelanjutan terhadap isu kesehatan mental di lingkungan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. Dewi, *EMPOWERING MINDS*. 2024.
- [2] Jasrial, Sulastri, M. Kristiawan, and A. Saputra, “Development of E-book Teaching Materials in Improving Student Literacy,” *Educ. Sci. Theory Pract.*, vol. 22, no. 1, pp. 62–77, 2022, doi: 10.12738/jestp.2022.1.0006.
- [3] S. Shaquilla, Z. Atmaditia, P. Studi, I. Komunikasi, and U. M. Surakarta, “Analisis Resepsi Informasi Kesehatan Mental pada Akun YouTube Satu Persen,” vol. 6, no. 1, 2025.
- [4] I. Amal, K. Salsabilla, R. Isma, J. Kn, S. I. Kom, and M. I. Kom, “Sosialisasi Peran Pemuda dalam Pendidikan untuk Membangun Regenerasi yang Berintelektual,” *Semin. Nas. Pengabdi. Masy. LPPM UMJ*, pp. 1–9, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- [5] M. S. Ummah, *Webinar kesehatan mental hadir sebagai solusi alternatif yang fleksibel dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa*, vol. 11, no. 1. 2024. [Online]. Available: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

- [6] D. Hidayatussyarifah, "PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI MAHASISWA," *Istifkar J. Pendidik. Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 157–173, 2024.
- [7] T. Martina , Lia , Mega , Novita Susilawati , Martha, "WEBINAR EDUKASI PERAN ORANG TUA DALAM TUMBUH KEMBANG ANAK DAN WELL-BEING KELUARGA," *J. Kreat. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 4, pp. 1434–1447, 2021.
- [8] P. A. F. B. S. Meliala, "Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan," *Psikologi*, vol. 1, no. 4, pp. 1–11, 2024.
- [9] Creswell, *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 2010. doi: 10.4324/9780429469237-3.
- [10] A. D. Etika, A. E. Setiadi, and M. Qurbaniah, "Meta Analisis Media Pembelajaran Biologi Berbasis Potensi Lokal terhadap Hasil Belajar Siswa," *SAP (Susunan Artik. Pendidikan)*, vol. 9, no. 1, p. 28, 2024, doi: 10.30998/sap.v9i1.22240.
- [11] A. Anggraini, C. E. Rahelta, M. A. Simangunsong, T. Arif, Z. Harahap, and S. F. Dalimunthe, "MENTAL MAHASISWA DI FAKULTAS TEKNIK UNIMED THE EFFECT OF BOOK READING HABITS ON STUDENTS ' MENTAL HEALTH AT THE FACULTY OF ENGINEERING , UNIMED," pp. 6893–6901, 2024.
- [12] A. R. C. E. Pertiwi and H. Sihotang, "Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital," *J. Psiko Edukasi* □, vol. 21, no. 2, pp. 180–195, 2023, doi: 10.25170/psikoedukasi.v21i2.4946.
- [13] R. M. Alaydrus, "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience," *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 22, no. 2, pp. 15–27, 2017, doi: 10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2.
- [14] T. A. Rosbandi, "Proses Neurologis dalam Perkembangan Otak Remaja : Sebuah Tinjauan Psikologi," *Lit. Notes*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2025.
- [15] V. O. Pangemanan, D. E. Manery, A. M. Ukratalo, B. E. Nanere, Y. A. Embisa, and A. R. Assagaf, "Hubungan Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa S1 Biologi FMIPA Universitas Pattimura Dalam Proses Penyusunan Skripsi," *J. Anestesi*, vol. 2, no. 3, pp. 31–38, 2024, doi: 10.59680/anestesi.v2i3.1103.
- [16] A. Rosmalina and T. Khaerunnisa, "Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja," *Prophet. Prof. Empathy, Islam. Couns. J.*, vol. 4, no. 1, p. 49, 2021, doi: 10.24235/prophetic.v4i1.8755.
- [17] N. Nanda, L., "Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesadaran Tentang Kesehatan Mental Novia Lisma Nanda Departemen Pendidikan Non Formal , Universitas Negeri Padang Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan individu yang memengaruhi cara berpikir , merasa ,," no. 1, 2025.
- [18] A. dan Destiawati, "Strategi Komunikasi Persuasif dalam Menghadapi Stigma Kesehatan Mental Menggunakan Pendekatan Inklusif Persuasive Communication Strategies in Dealing with Mental Health Stigma Using an Inclusive Approach," *J. ILMU Pemerintah. DAN ILMU Komun.*, vol. 3, no. 2, pp. 124–134, 2024.
- [19] E. 'first Ar and A. Astriyani, "Webinar Peran Kompetensi Pedagogi Dan Pentingnya Literasi Digital Abad 21 Untuk Membangun Generasi Z Yang Tangguh," *Semin. Nas. Pengabdi. Masy.*, pp. 2–0, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnas>
- [20] Parmita, *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA*. 2024.

- [21] A. Fauzan, “Analisis Resepsi Generasi Z Terhadap Pendidikan Kesehatan Mental dalam Youtube Channel Satu Persen,” pp. 5351–5365, 2024, [Online]. Available: <https://dspace.uji.ac.id/bitstream/handle/123456789/48995/19321216.pdf?sequence=1>