Jurnal Pengabdian Teknik Industri
https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JPTIt
Vol.5, No.1, **Bulan** Mei **Tahun** 2026

P-ISSN 2987-2111 E-ISSN 2987-0275
DOI: https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1
Page.118-125

KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI ERA GLOBALISASI: PERAN EDUKASI WEBINAR DALAM MENINGKATKAN LITERASI DAN KETAHANAN PSIKOLOGIS

Nurkhoiroh*[1], Meri Haryani[1], Hera Wahyuni[2], Grace Kharisma Tambunan[3], Safri Irawan[1]
[1]Prodi Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia
[2]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi, Indonesia
[3]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang, Universitas Negeri Gorontalo
*e-mail : nurkhoirohsiregar@ung.ac.id

Abstract
Mental health has become a critical issue faced by Generation Z in Indonesia amid rapid globalization, accelerated digital transformation, and increasing academic and social demands. This generation is particularly vulnerable to psychological pressures, including academic stress, performance anxiety, mental fatigue, and emotional imbalance. This study aims to describe Generation Z's understanding of mental health and to examine the impact of an educational webinar on improving mental health literacy in the era of globalization. The study employed a descriptive approach with an evaluative orientation, focusing on Generation Z participants involved in a mental health webinar. Data were analyzed descriptively and analytically by linking the findings to mental health theories and the psychological characteristics of Generation Z. The results indicate that mental health issues are prevalent among Generation Z students, particularly related to academic pressure, social media exposure, and achievement-oriented culture. The webinar contributed positively to enhancing participants' understanding of mental health concepts, risk factors, early symptoms of psychological disorders, and preventive and adaptive coping strategies. In conclusion, mental health education through multidisciplinary and humanistic approaches plays a strategic role in increasing awareness, reducing stigma, and strengthening the mental resilience of Generation Z in facing the challenges of globalization.
Keywords: *Academic Stress, Generation Z, Globalization, Mental Health, Mental Health Education.*

Abstrak
Kesehatan mental menjadi isu krusial yang dihadapi Generasi Z di Indonesia seiring dengan pesatnya arus globalisasi, perkembangan teknologi digital, serta meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Generasi ini berada dalam fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis, seperti stres akademik, kecemasan performa, kelelahan mental, dan ketidakseimbangan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pemahaman Generasi Z mengenai kesehatan mental serta mengkaji dampak kegiatan edukatif berupa webinar terhadap peningkatan literasi kesehatan mental di era globalisasi. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan orientasi evaluatif, yang difokuskan pada Generasi Z sebagai peserta webinar kesehatan mental. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis dengan mengaitkan temuan kegiatan dengan kerangka teori kesehatan mental dan karakteristik psikologis Generasi Z. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan permasalahan yang signifikan dan dialami secara luas oleh mahasiswa Generasi Z, terutama dalam konteks tekanan akademik, paparan media sosial, dan tuntutan prestasi. Kegiatan webinar berkontribusi positif dalam memperluas pemahaman peserta mengenai konsep kesehatan mental, faktor risiko, gejala awal gangguan psikologis, serta strategi penanganan preventif dan adaptif. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis pendekatan multidisipliner dan humanistik memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, serta memperkuat ketahanan mental Generasi Z di tengah tantangan globalisasi.
Kata kunci: Edukasi Kesehatan Mental, Generasi Z, Globalisasi, Kesehatan Mental, Stres Akademik

How to cite: Nurkhoiroh, Haryani, M., Wahyuni, H., Tambunan, G. K., & Irawan, S. (2026). KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI ERA GLOBALISASI: PERAN EDUKASI WEBINAR DALAM MENINGKATKAN LITERASI DAN KETAHANAN PSIKOLOGIS. JPTI (Jurnal Pengabdian Teknik Industri), 5(1), 118–125. https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1

Jurnal Pengabdian Teknik Industri
https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JPTIt
Vol.5, No.1, **Bulan** Mei **Tahun** 2026

P-ISSN 2987-2111 E-ISSN 2987-0275
DOI: https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1
Page.118-125

Diterima : 12/05/2026
Disetujui : 15/05/2026
Dipublikasi :31/05/2026

©2026 Nurkhoiroh, dkk

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, mengelola stres, serta berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya (Organization, 2021). Kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai ketiadaan gangguan, tetapi juga meliputi kemampuan mengendalikan emosi, berpikir rasional, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Dalam konteks modern, kesehatan mental dipengaruhi berbagai faktor seperti tekanan pekerjaan, tuntutan akademik, perubahan sosial, dan dinamika lingkungan hidup (Henderson & Griggs, 2022).

Selain itu, gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan semakin meningkat seiring perubahan gaya hidup masyarakat global. Kondisi ini muncul akibat beban sosial yang tinggi dan kemampuan adaptasi yang belum optimal pada sebagian individu (Pearson, 2021). Ketidakseimbangan dalam mengelola tekanan dapat menyebabkan penurunan produktivitas, gangguan tidur, perubahan perilaku, serta melemahnya hubungan sosial (F. Rahmadani, 2022). Oleh karena itu, pemahaman tentang kesehatan mental sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Upaya menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui pendekatan holistik yang mencakup gaya hidup sehat, komunikasi sosial yang positif, serta praktik manajemen stres seperti meditasi atau olahraga (Silva & Hodge, 2022). Dukungan dari keluarga dan lingkungan juga menjadi faktor protektif penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis (K. Anderson, 2020). Jika tekanan semakin berat, konsultasi kepada tenaga profesional seperti psikolog merupakan langkah yang tepat dan tidak boleh dianggap tabu dalam masyarakat modern (D. Rahmadani, 2023).

Generasi Z—yang lahir sekitar tahun 1997 hingga 2012—memiliki karakteristik unik karena tumbuh dalam era digital yang sangat cepat, sehingga dinamika psikologis mereka berbeda dari generasi sebelumnya (Twenge, 2023). Gen Z cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, stres akademik, dan kelelahan mental akibat keterpaparan media sosial secara intens serta perbandingan sosial yang terus-menerus (Smith & Anderson, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Gen Z lebih tinggi dibandingkan milenial atau generasi X pada usia yang sama (Twenge, 2023).

Penggunaan teknologi digital yang berlebihan menjadi salah satu faktor pemicu utama masalah kesehatan mental pada Gen Z. Keterikatan kuat mereka pada media sosial dapat menyebabkan gangguan tidur, ketidakpuasan tubuh, serta rendahnya harga diri (M. Anderson & Vogels, 2022). Selain itu, tekanan akademik dan masa depan karier yang semakin kompetitif turut menambah beban

P-ISSN 2987-2111 E-ISSN 2987-0275
DOI: https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1
Page.118-125

psikologis generasi ini (Kim & Lee, 2020). Gen Z juga menghadapi tantangan besar terkait ketidakpastian ekonomi dan isu global seperti perubahan iklim, yang dapat memicu kecemasan masa depan (*eco-anxiety*) (Twenge, 2023).

Walaupun demikian, Gen Z justru merupakan generasi yang paling terbuka terhadap isu kesehatan mental. Mereka lebih berani mencari bantuan profesional, membicarakan kondisi emosional secara transparan, dan aktif memperjuangkan kesehatan mental sebagai bagian dari advokasi sosial (Smith & Anderson, 2021). Keterbukaan ini menjadi potensi penting dalam membangun generasi yang lebih sadar dan peduli terhadap kesejahteraan psikologis.

Tantangan utama yang perlu diperhatikan dalam kesehatan mental Gen Z meliputi manajemen waktu penggunaan media sosial, kemampuan mengelola emosi, serta penguatan dukungan dari institusi pendidikan dan keluarga (Kim & Lee, 2020). Untuk mendorong kesehatan mental yang lebih baik, dibutuhkan kolaborasi antara sekolah, pemerintah, tenaga profesional, dan keluarga dalam membangun lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis generasi ini (D. Rahmadani, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan orientasi evaluatif yang bertujuan untuk menggambarkan dampak kegiatan edukatif berupa webinar terhadap pemahaman Generasi Z mengenai kesehatan mental di era globalisasi. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai proses dan hasil kegiatan secara kontekstual tanpa menitikberatkan pada pengukuran eksperimental proses dan hasil kegiatan secara kontekstual tanpa menitikberatkan pada pengukuran eksperimental.

Subjek penelitian adalah Generasi Z yang terlibat dalam kegiatan webinar kesehatan mental yang diselenggarakan oleh Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Fokus kajian diarahkan pada pemahaman peserta mengenai konsep kesehatan mental, faktor risiko psikologis, serta strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan digital.

Analisis dilakukan dengan cara mengkaji perubahan pemahaman peserta sebelum dan setelah mengikuti kegiatan, serta mengaitkan temuan yang diperoleh dengan kerangka teori kesehatan mental dan karakteristik psikologis Generasi Z. Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif-analitis untuk memberikan pemaknaan yang mendalam terhadap fenomena yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

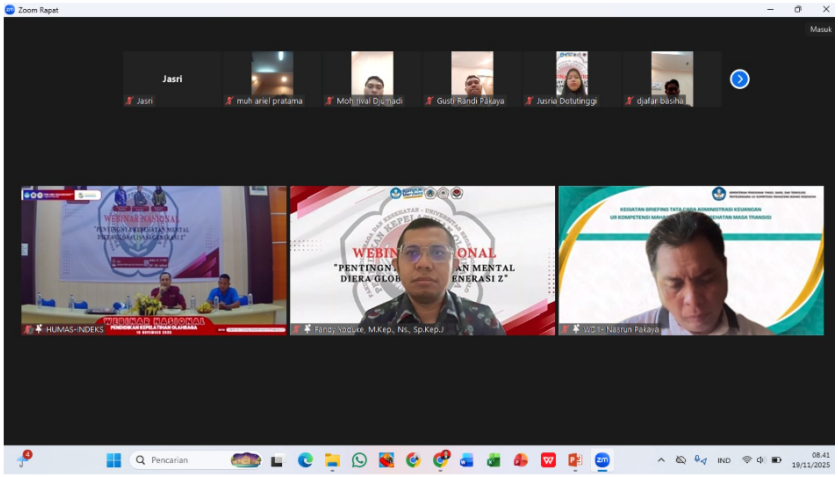
Hasil survei terhadap peserta webinar menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan isu yang signifikan dan dialami secara luas oleh Generasi Z di era globalisasi, khususnya dalam konteks pendidikan, kehidupan sosial, dan dunia olahraga. Sebagian besar peserta melaporkan pernah mengalami tekanan psikologis dalam bentuk stres akademik, kecemasan berlebih, kelelahan mental,

Jurnal Pengabdian Teknik Industri
https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JPTIt
Vol.5, No.1, **Bulan** Mei **Tahun** 2026

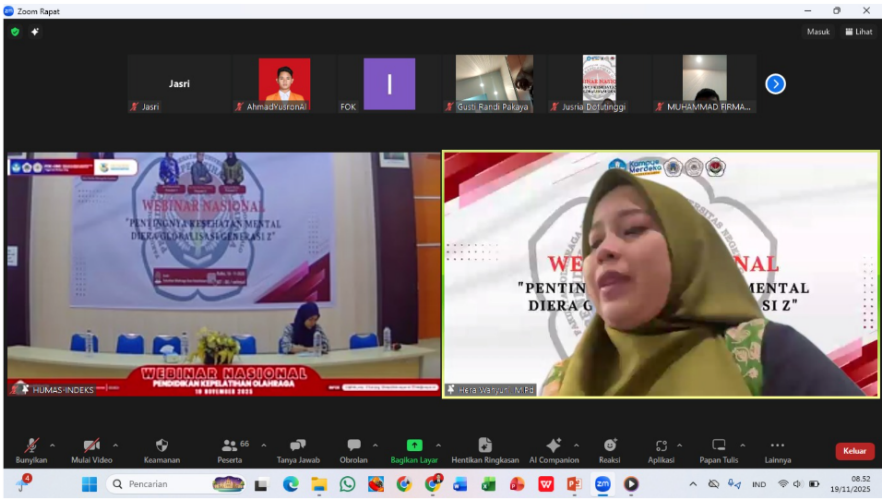
P-ISSN 2987-2111 **E-ISSN 2987-0275**
DOI: https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1
Page.118-125

penurunan motivasi, serta ketidakstabilan emosi yang berkaitan dengan tuntutan lingkungan dan perubahan sosial yang cepat. Temuan ini mengindikasikan bahwa Generasi Z berada dalam situasi psikososial yang kompleks dan rentan terhadap gangguan kesehatan mental apabila tidak disertai dengan strategi penanganan yang memadai.

Survei juga menunjukkan bahwa sebelum mengikuti webinar, pemahaman peserta mengenai kesehatan mental masih bersifat terbatas dan cenderung sempit. Kesehatan mental sering dipersepsikan hanya sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, bukan sebagai keadaan kesejahteraan emosional yang perlu dikelola secara berkelanjutan. Setelah mengikuti rangkaian materi yang disampaikan oleh ketiga pemateri, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang lebih komprehensif, mencakup pengenalan faktor penyebab, bentuk permasalahan kesehatan mental, serta berbagai pendekatan penanganan yang dapat diterapkan secara preventif maupun kuratif. Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdiannya.



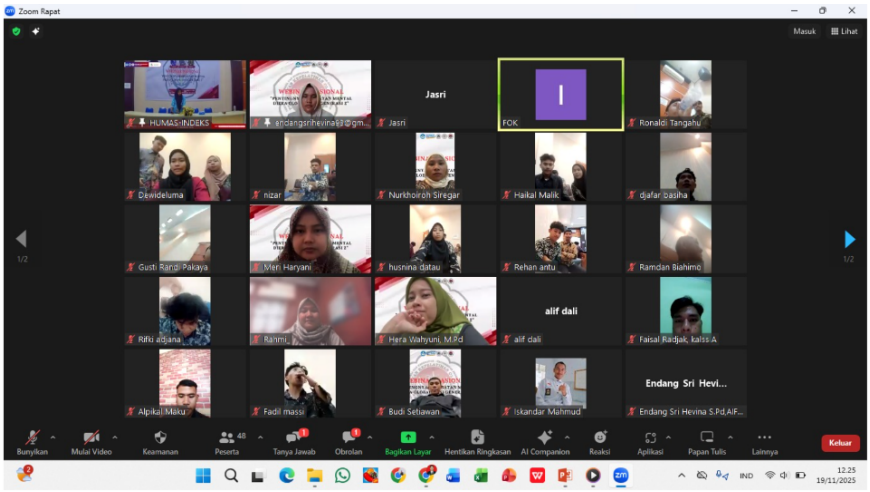
Gambar 1. Acara di buka oleh Dekan Fakultas Olahraga dan kesehatan didampingi wakil dekan I dan Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Pemateri

Jurnal Pengabdian Teknik Industri
https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JPTIt
Vol.5, No.1, Bulan Mei Tahun 2026

P-ISSN 2987-2111 E-ISSN 2987-0275
DOI: https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1
Page.118-125



Gambar 3. Peserta webinar Kesehatan Mental menyimak materi dan sesi tanya jawab dengan pemateri

Dampak Globalisasi terhadap Kesehatan Mental dan Strategi Penanganannya

Berdasarkan hasil survei yang dikaitkan dengan materi "Gen Z Under Pressure: Memahami Tantangan Mental di Era Globalisasi dan Kaitannya dengan Dunia Olahraga", globalisasi diidentifikasi sebagai faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental Generasi Z. Peserta menyatakan bahwa perkembangan teknologi dan keterbukaan informasi memunculkan tekanan untuk selalu produktif, kompetitif, dan relevan. Budaya pencapaian yang tinggi serta perbandingan sosial berbasis media digital menjadi sumber stres yang berkelanjutan.

Dalam konteks ini, survei menunjukkan bahwa banyak peserta mengalami kecemasan performa, terutama pada mahasiswa keolahragaan dan atlet muda. Tuntutan untuk selalu menunjukkan hasil terbaik, baik dalam bidang akademik maupun olahraga, menimbulkan ketakutan akan kegagalan dan kelelahan mental. Penanganan terhadap kondisi ini, sebagaimana dipahami peserta setelah mengikuti materi, menekankan pentingnya pengelolaan ekspektasi, penguatan resiliensi mental, serta keseimbangan antara tuntutan prestasi dan kebutuhan pemulihan psikologis.

Peserta menyadari bahwa salah satu bentuk penanganan yang relevan adalah pengelolaan penggunaan media sosial secara lebih sehat, seperti membatasi waktu akses, mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta meningkatkan kesadaran bahwa standar kesuksesan di ruang digital tidak selalu mencerminkan realitas. Selain itu, integrasi aktivitas olahraga sebagai sarana pelepasan stres dan penguatan mental dipandang sebagai strategi efektif dalam menjaga stabilitas psikologis Generasi Z.

Pemahaman Gangguan Kesehatan Mental dan Upaya Penanganan Awal

Hasil survei yang dikaitkan dengan materi "Beyond Physical Strength: Praktik Pertolongan Pertama untuk Kesehatan Mental dan Kapan Harus Mencari Bantuan" menunjukkan bahwa sebelum

P-ISSN 2987-2111 E-ISSN 2987-0275
DOI: https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1
Page.118-125

mengikuti webinar, sebagian besar peserta belum mampu membedakan antara stres normal dan gangguan kesehatan mental yang memerlukan perhatian khusus. Kondisi seperti burnout, gangguan kecemasan, dan depresi sering kali tidak disadari sejak dini.

Setelah mengikuti pemaparan materi, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali gejala awal gangguan kesehatan mental, seperti gangguan tidur, kelelahan emosional berkepanjangan, penurunan minat terhadap aktivitas, serta perubahan perilaku sosial. Kesadaran ini menjadi dasar penting dalam penanganan kesehatan mental secara preventif. Peserta memahami bahwa penanganan awal dapat dilakukan melalui penerapan teknik sederhana, seperti latihan pernapasan, pengaturan ritme tidur, manajemen waktu, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat. Survei juga menunjukkan adanya perubahan sikap terhadap pencarian bantuan profesional. Peserta menyadari bahwa berkonsultasi dengan psikolog, psikiater, atau tenaga kesehatan jiwa merupakan langkah yang rasional dan bertanggung jawab, bukan tanda kelemahan. Penanganan kesehatan mental dipahami sebagai proses yang setara dengan penanganan kesehatan fisik, sehingga memerlukan dukungan profesional apabila gejala yang dialami semakin berat atau mengganggu fungsi sehari-hari.

Refleksi Pengalaman Nyata dan Penanganan Berbasis Pendekatan Humanistik

Materi ***"My Journey: Menjaga Mental di Arena Kompetisi dan Lessons Learned"*** memberikan kontribusi signifikan terhadap perubahan sikap dan refleksi diri peserta. Hasil survei menunjukkan bahwa pengalaman personal yang dibagikan oleh atlet membantu peserta memahami bahwa tekanan mental tidak hanya dialami oleh individu yang dianggap lemah, tetapi juga oleh mereka yang berprestasi dan memiliki kemampuan fisik yang tinggi.

Peserta menyatakan bahwa pendekatan berbasis pengalaman nyata memberikan validasi emosional dan membantu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Dalam konteks penanganan, peserta memahami pentingnya membangun identitas diri yang tidak semata-mata bergantung pada prestasi akademik atau olahraga. Penanganan kesehatan mental dipandang perlu melibatkan keseimbangan hidup, seperti memiliki aktivitas di luar tuntutan utama, membangun relasi sosial yang suportif, serta menyediakan ruang untuk pemulihan emosional.

Pendekatan humanistik yang menekankan penerimaan terhadap kerentanan emosional membantu Generasi Z memandang kesehatan mental sebagai bagian dari proses perkembangan diri. Penanganan tidak lagi dipahami sebagai upaya menghilangkan emosi negatif sepenuhnya, melainkan sebagai proses mengelola emosi secara sehat dan adaptif.

Sintesis Hasil Survei dan Implikasi Penanganan Kesehatan Mental

Secara keseluruhan, hasil survei dan pembahasan menunjukkan bahwa ketiga pemateri memberikan kontribusi yang saling melengkapi dalam membentuk pemahaman Generasi Z mengenai kesehatan

P-ISSN 2987-2111 E-ISSN 2987-0275
DOI: https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1
Page.118-125

mental dan cara penanganannya di era globalisasi. Pemateri pertama membantu peserta mengenali sumber tekanan dan konteks sosialnya, pemateri kedua membekali peserta dengan pengetahuan serta keterampilan penanganan awal, sementara pemateri ketiga memperkuat aspek emosional dan sikap penerimaan diri Sinergi ketiga pendekatan tersebut menghasilkan pemahaman yang holistik mengenai kesehatan mental, di mana penanganan tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga melibatkan lingkungan sosial, budaya digital, serta sistem pendukung yang ada. Dengan demikian, webinar ini berperan sebagai upaya edukatif dan preventif yang strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, serta mendorong Generasi Z untuk secara aktif menjaga dan menangani kesehatan mental mereka di tengah tantangan globalisasi yang semakin kompleks.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan permasalahan yang signifikan dan relevan bagi Generasi Z di Indonesia, khususnya di tengah arus globalisasi yang ditandai oleh perkembangan teknologi yang pesat, tuntutan akademik yang tinggi, serta dinamika sosial yang kompleks. Generasi Z berada dalam kondisi psikososial yang rentan akibat tekanan multidimensional, mulai dari stres akademik, kecemasan performa, kelelahan mental, hingga ketidakseimbangan antara tuntutan akademik, aktivitas olahraga, dan kehidupan personal.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemahaman Generasi Z mengenai kesehatan mental pada awalnya masih terbatas dan cenderung memandang kesehatan mental sebatas ketiadaan gangguan psikologis. Namun, melalui kegiatan edukatif yang terstruktur, pemahaman tersebut berkembang menjadi lebih komprehensif, mencakup kesadaran terhadap faktor penyebab, bentuk gangguan kesehatan mental, serta pentingnya upaya penanganan secara preventif dan berkelanjutan. Hal ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi psikologis generasi muda.

Pelatih yang hanya mendengar penjelasan tentang periodisasi tanpa pernah mempraktikkannya sendiri cenderung kembali ke kebiasaan lama setelah beberapa minggu. Sebaliknya mereka yang langsung menyusun program untuk timnya sendiri meskipun masih perlu (Periodisasi et al., 2026) bimbingan lebih mungkin untuk mengimplementasikannya secara konsisten

Selain itu, hasil pembahasan menunjukkan bahwa pendekatan multidisipliner yang melibatkan perspektif akademik, klinis, dan pengalaman praktis mampu membangun pemahaman yang holistik mengenai kesehatan mental. Generasi Z tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga strategi penanganan awal serta penguatan sikap penerimaan diri. Dengan demikian, kegiatan edukatif semacam ini berpotensi menjadi salah satu upaya preventif yang efektif dalam membangun ketahanan mental Generasi Z di Indonesia di tengah tantangan globalisasi.

P-ISSN 2987-2111 E-ISSN 2987-0275
DOI: https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1
Page.118-125

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Negeri Gorontalo Fakultas Olahraga dan kesehatan prodi Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga dan Dinas Pendidikan Provinsi Gorontalo yang telah memberikan dukungan sehingga pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Periodisasi, P., Fisik, L., Taktik, D. A. N., Klub, P., Bawah, D. I., Perbasi, D. P. D., Suardika, I. K., Anderzen, K. A., & Mile, R. (2026). *Pelatihan periodisasi latihan fisik dan taktik 3x3 bagi pelatih klub di bawah dpd perbasi gorontalo [1], 4*. *5*(1), 106–117.

Anderson, K. (2020). *Community Support and Mental Wellness in Adolescents*. Oxford University Press.

Anderson, M., & Vogels, E. (2022). *Social Media Influence on Youth Mental Health*. Pew Research Center.Henderson, L., & Griggs, J. (2022). *Modern Stressors and Psychological Well-being*. Cambridge University Press.

Kim, S., & Lee, H. (2020). Digital exposure and anxiety levels among Generation Z students. *Journal of Youth Psychology*, *12*(3), 145–159.

Lestari, A. N., Farhan, M., & Setiawan, B. (2024). Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Digital dalam Peningkatan Literasi Kesehatan Mental dan Penurunan Stigma pada Mahasiswa. *Jurnal Edukasi Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 34–48

Organization, W. H. (2021). *World Mental Health Report*. WHO.

Pearson, R. (2021). *Global Mental Health Challenges in the 21st Century*.

Routledge.

Pratama, R. A., & Wahyuni, S. (2023). Memahami Persepsi dan Resiliensi Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z di Era Serba Digital. *Jurnal Studi Pemuda*, 12(2), 89–102

Rahmadani, D. (2023). Peran keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, *8*(1), 55–68.

Rahmadani, F. (2022). Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Faktor Lingkungan Belajar. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, *11*(1), 23–34.

Santoso, B., Nugroho, H., & Kurniawan, I. (2024). Integrasi Aktivitas Fisik dan Manajemen Emosi sebagai Strategi Pertolongan Pertama Kesehatan Mental Atlet Muda. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan Psikologis*, 8(1), 15–29

Silva, P., & Hodge, C. (2022). Lifestyle factors and mental health outcomes. *International Journal of Behavioral Health*, *14*(2), 203–217.

Smith, A., & Anderson, R. (2021). Mental health attitudes among Generation Z. *American Journal of Community Health*, *47*(2), 112–123.

Twenge, J. (2023). *Generations: The Real Differences in Today's Youth*.

Atria Books. wenge,J. M. (2023). *Generations: The Real Differences in Today's Youth—and What They Mean for America's Future*. Atria Book