

Mewaspada Dampak Depresi pada Generasi Z

Angelie Thresia Kaeng¹, Robert Siby²

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Klabat, Manado, Indonesia

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Klabat, Manado, Indonesia

e-mail: *¹s21910696@student.unklab.ac.id, ²rsiby@unklab.ac.id

Abstrak

Depresi adalah gangguan mental yang umum, yaitu keadaan ketika seseorang sedang memiliki hati yang tidak tenang dan kacau. Depresi jika dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi kehidupan penderita. Akibat-akibat depresi dibahas dalam tulisan ini untuk dipahami dengan baik, sehingga ketika penderita mulai merasakan gejala dan indikasi depresi, penderita dapat menguasai diri sendiri agar tidak sampai pada titik depresi. Gangguan emosional ini sering juga dialami oleh remaja hingga orang muda yang dapat dikatakan mereka masuk dalam golongan Generasi Z. Tujuan dari penelitian ini adalah membuat pembaca paham mengenai depresi dan buruknya hal tersebut sehingga dapat mewaspadainya, karena ada banyak faktor yang dapat membuat Generasi Z mengalami depresi. Demikian juga peran serta guru, orang tua bahkan penderita sendiri untuk mengatasi hal tersebut jika sudah terlanjur, karena jika itu di biarkan dapat merusak kelanjutan generasi bangsa.

Kata kunci—depresi, generasi muda, generasi z

Abstract

Depression, a state of a disturbed and jumbled mind, is a common mental illness. If left untreated, depression may bring adverse effects to the person suffering from it. The impact of depression will be discussed in this paper to gain deeper understanding so that when a person starts showing symptoms of depression, the person can take control for not suffering from depression. This emotional anomaly is also common among young people, who are part of the Generation Z. The aim of this research is to help the reader understand more about depression and the adverse effects of it, and to raise awareness because there are numerous factors that could cause depression among Generation Z. Furthermore, the role of educators, parents, as well as the person with depression to handle the situation when the person is already diagnosed with depression. Because if awareness isn't brought to this topic, it may ruin the future of the country.

Keywords—depression, young generation, generation z

PENDAHULUAN

Di masa pasca modern ini banyak orang mengalami gangguan kesehatan mental seperti stress, kecemasan berlebihan, dan suasana hati tidak menentu yang merujuk pada depresi. Depresi adalah gangguan jiwa pada alam perasaan atau mood seperti murung, sedih, lesu, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, merasa tidak berdaya, perasaan bersalah atau berdosa, perasaan tidak berguna, dan putus asa (Iyus, 2006). Depresi dapat dialami oleh berbagai macam orang dari berbagai jenis generasi termasuk generasi Z.

Secara umum Generasi Z adalah sebutan untuk generasi yang lahir pada tahun 1997-2012. Generasi ini juga banyak mengalami gangguan suasana hati hingga sampai pada depresi. Kebiasaan orang yang menganggap bahwa depresi adalah hal yang biasa saja dan dapat hilang dengan sendirinya, ini perlu untuk dirubah. Hal ini disebabkan karena depresi diyakini juga merupakan suatu gangguan kesehatan mental yang sangat mempengaruhi keberlangsungan kehidupan terutama pada Generasi Z yang merupakan generasi yang kepada mereka diletakan harapan besar untuk menjadi penerus bangsa. Oleh sebab itu, perlu adanya pemahaman yang lebih dalam, akan bahayanya depresi, sehingga hal itu dapat diwaspadai, dihindari, dan diatasi dengan semestinya.

Adalah menjadi tujuan artikel ini untuk memberikan pemahaman secara singkat dan dapat dimengerti mengenai penyebab depresi. Depresi sering dianggap sebagai hal sepele padahal itu dapat membahayakan kehidupan. Selain itu ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang dampak depresi itu sendiri bagi generasi penerus yakni Generasi Z dan bagaimana peran orang sekitar untuk mewaspadai dan mengatasi permasalahan ini. Dengan demikian dapat diambil tindakan yang baik untuk menyelamatkan Generasi Z terutama pada mereka yang sudah terlanjur terjerumus dalam gangguan kesehatan mental ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penulisan kualitatif dengan tinjauan literatur review, research dan dikuatkan dengan hasil-hasil penelitian yang telah diteliti sebelumnya. Didalam penelitian ini juga menarik wawasan informasi dari internet agar memperjelas tujuan penulisannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Generasi Z

Generasi Z dikenal dengan generasi yang saat lahir dan bertumbuh di tengah-tengah dunia yang kemajuan teknologi yang unggul. Mereka juga suka dengan hal-hal yang menantang dan mereka mampu membuat perubahan teknologi dalam segi kehidupan mereka (Lubis & Handayani, 2022). Dengan unggulnya teknologi di zaman Generasi Z maka mereka merupakan sumber daya unggul yang memiliki banyak potensi juga untuk dikembangkan. Dengan demikian, pemerintah juga sangat berupaya untuk menjaga dan mengarahkan generasi ini untuk dapat menjadi penerus bangsa. Dengan kata lain, generasi ini adalah generasi yang perlu dijaga karena masa depan bangsa terletak pada tangan mereka.

Secara umum Generasi Z adalah generasi yang lahir pada tahun 1997-2012 dan diperkirakan mereka sekarang ini berusia antara 11-26 tahun. Di usia yang demikian mereka cenderung mengarah pada hal positif dan negatif. Artinya, di tengah-tengah banyak anak muda Generasi Z ini yang berlomba-lomba dengan prestasi dan hasil-hasil yang membanggakan, maka ada banyak anak muda Generasi Z yang mengalami hal negatif juga seperti mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat berujung depresi bahkan dapat berakibat fatal. Bila yang demikian terjadi tanpa pengendalian yang baik, maka tujuan untuk generasi ini yaitu meneruskan tongkat estafet tidak akan tercapai.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh McKisney (2018) dalam tulisan Galih Sakitri (2021), berlandaskan pada satu fondasi yang kuat bahwa Generasi Z adalah generasi yang

mencari akan suatu kebenaran. Generasi ini dikelompokkan dalam empat komponen besar: Pertama, *The undefined ID*, dimana generasi ini menghargai ekspresi setiap individu tanpa memberi label tertentu. Kedua, *the communitaholic*, artinya generasi ini sangat terlibat aktif dalam komunitas-komunitas dan memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk memperluas kontribusi mereka. Ketiga, *the dialoguer*, generasi ini percaya akan pentingnya komunikasi dalam penyelesaian masalah dan untuk menggapai perubahan. Dan keempat, *the realistic*, Generasi Z adalah generasi yang cenderung realistis dan analitis dalam mengambil keputusan.

Ada banyak keunggulan yang dimiliki oleh generasi Z. Namun, walaupun di tengah banyak keunggulan yang mereka miliki, terdapat juga kekurangan pada generasi ini. Meskipun demikian, mereka tetaplah generasi emas yang perlu dijaga dan diperhatikan. Terdapat berbagai alasan yang dapat menyebabkan orang muda di generasi ini mengalami banyak stress hingga depresi yang ketika dibiarkan akan merusak generasi yang memiliki banyak sekali keunggulan ini.

Gejala dan Penyebab Depresi

Depresi merupakan gangguan mental yang marak terjadi di tengah-tengah masyarakat. Ini berawal dari stress yang jika tidak segera diatasi sampai berlarut-larut, pada akhirnya akan tiba pada titik depresi. Semakin berkembang dan maju dunia, maka depresi akan menjadi ancaman besar bagi manusia khususnya di kota-kota besar dan juga dapat menghalangi seseorang untuk bisa menghadapi hidup dengan baik (Lubis, 2016). Depresi dapat menyerang siapa saja yang tidak memiliki pengendalian diri yang kuat, baik itu lansia maupun anak-anak. Tidak terkecuali, Generasi Z juga adalah salah satu kalangan yang sering mengalami stress berkepanjangan sehingga mengalami depresi.

Helen Mayberg, ahli saraf psikiatri, melakukan penelitian tentang depresi dan menyimpulkan bahwa depresi terjadi pada fungsi dalam jaringan otak tertentu yakni jaringan yang menghubungkan amigdala dengan korteks prefrontal. Mayberg mengeluarkan pendapat yakni pengobatan depresi dapat melibatkan stimulasi pada daerah otak tertentu yang terkait dengan gangguan itu (Mayberg, 2009). Depresi merupakan suatu kondisi mental yang ditandai dengan perasaan sedih serta kehilangan minat pada aktivitas yang dulunya menyenangkan (APA, 2013). WHO mendukung pendapat APA yaitu depresi ialah gangguan mental yang ditandai perasaan sedih, lekas marah, merasa hampa, kurang konsentrasi, merasa bersalah berlebihan atau merasa diri rendah, tidak ada harapan akan masa depan, gangguan tidur dan nafsu makan, perubahan berat badan, merasa letih atau tidak bertenaga, bahkan sampai berpikir untuk mengakhiri hidup sendiri. (WHO, 2022).

Seseorang yang sudah berada pada tingkat depresi biasanya akan memperlihatkan tanda-tanda terhadap orang sekitarnya. Berdasarkan pendapat para ahli menurut Namora Lumongga Lubis, gejala-gejala yang dialami diantaranya gejala fisik, psikis dan sosial, seperti tercantum berikut ini:

1. Gejala fisik:

- Pola tidur yang terganggu: orang yang mengalami depresi menunjukkan gejala kesulitan untuk tidur sehingga sangat kurang waktu untuk beristirahat.
- Menurunnya tingkat aktifitas, dalam hal ini orang-orang yang depresi cenderung tidak suka melakukan aktifitas berlebih.
- Menurunnya efisiensi kerja: dikarenakan tekanan dari dalam diri lebih dominan maka sangat sulit untuk fokus pada hal-hal tertentu.
- Produktivitas yang menurun: orang yang depresi akan merasa tidak puas dengan apa yang dilakukan bahkan sampai pada kehilangan motivasi.
- Mudah merasah letih: karena pemikiran lebih mengarah pada hal negatif maka orang yang sudah ada pada titik depresi akan merasa cepat lelah.

2. Gejala Psikis:

- Hilangnya kepercayaan diri: percaya diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki orang, namun Ketika sedang berada di fase depresi maka orang itu lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga memandang orang lebih bernilai dari dirinya.
- Sensitif: orang yang mengalami depresi sangat sensitif sekali sehingga mudah untuk tersinggung.
- Merasa diri tidak ada gunanya: karena tekanan stress dan berdampak pada depresi maka orang-orang yang mengalami depresi akan merasa diri tidak berguna.
- Perasaan bersalah: orang-orang yang mengalami depresi sering diselimuti oleh perasaan bersalah sehingga berpikir apa yang terjadi pada dirinya merupakan hukuman.
- Perasaan terbebani: ada perasaan selalu terbebani disaat melakukan sesuatu.

3. Gejala Sosial

Walaupun depresi muncul dari diri sendiri secara pribadi, namun seseorang yang mengalami depresi akan mempengaruhi lingkungannya baik itu lingkungan tempat tinggal ataupun lingkungan pekerjaan. Orang yang depresi akan mudah marah terhadap orang lain, lebih sering tersinggung dan pada umumnya dalam pikirannya selalu tertanam hal-hal yang buruk terhadap orang lain. Depresi yang adalah gangguan suasana hati yang dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Depresi juga bisa menyebabkan kehidupan sehari-hari seseorang terganggu (NIMH).

Penyebab Depresi pada Generasi Z

Depresi pada generasi Z merupakan topik yang kompleks dan sedang banyak diteliti oleh para ahli. Beberapa teori yang muncul sebagai alasan penyebabnya, antara lain:

1. **Teori stress digital.** Generasi Z merupakan generasi yang lebih tinggi mengalami depresi dikarenakan menghadapi tekanan dari pemanfaatan teknologi bahkan media sosial (Twenge et al, 2018).
2. **Teori ketidak stabilan ekonomi.** Generasi Z banyak mengalami ketidak stabilan ekonomi dalam hal ini seperti sulit memperoleh pekerjaan tetap dan memiliki gaji yang tinggi dan hal ini juga menjadi salah satu alasan generasi ini mengalami depresi (McKee-Ryan, et al, 2005).
3. **Teori ketidakpastian politik.** Konflik politik dan kurangnya stabilitas social juga merupakan pengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z, bahkan ada kecemasan akan ketidakpastian masa depan dan akhirnya meningkatkan resiko depresi (Kleiman & Liu, 2013).
4. **Teori lingkungan sosial.** Lingkungan sekitar seperti teman, keluarga dan orang sekitar yang tidak mendukung adalah penyebab depresi pada generasi Z (Hall & Liu, 2022). Perubahan lingkungan sosial karena pengaruh pergaulan di dunia maya dialami oleh generasi ini, sehingga Generasi Z akan sulit beradaptasi dengan kehidupan nyata karena terlalu banyak melibatkan diri di dunia maya bisa membuat kesulitan dalam hidup. Demikian juga penelitaian kepada orang muda yang diadakan pada tahun 1998 dan 2002 (Kraut et al., 1998 & 2002), apalagi kondisi sekarang ini dimana perkembangan penggunaan media sosial dan aplikasi lainnya yang menarik di kalangan orang muda.

Ketika seseorang mengalami depresi maka pasti ada penyebabnya yang memungkinkan seseorang stress berlebihan hingga tiba di titik depresi. Contoh penyebab depresi, yaitu:

1. **Tekanan Akademik.** Dalam hal ini banyak orang di Generasi Z yang karena pada umumnya banyak yang masih menempuh Pendidikan, maka tekanan akademik ini juga menjadi salah satu penyebab seperti tuntutan nilai yang tinggi bahkan menumpuknya tugas bahkan ujian (Lin & Huang, 2014 dan Jiang et al, 2021).
2. **Konflik dalam keluarga.** Generasi Z yang pada umumnya juga mengalami depresi diakibatkan dari dampak keluarga yang ketika ada konflik orang tua maka hal itu akan memengaruhi kesehatan mental Generasi Z (Liu & Tein, 2005 dan Zhou et al., 2023).
3. **Penggunaan media sosial.** Media sosial merupakan akses internet yang sering bahkan selalu digunakan oleh setiap kalangan sekarang ini. Penggunaan media sosial ini juga memiliki sisi positif dan negatif karena melalui sosial media Generasi Z dapat mengakses hal-hal negatif yang cenderung berlebihan sehingga konten ini dapat meningkatkan resiko depresi. (Twenge & Campbell, 2019).

Generasi Z merupakan generasi yang gampang sekali terkena gangguan kesehatan mental karena di dalam kehidupan generasi ini selalu di kelilingi oleh hal-hal yang mampu merusak kesehatan mental. Kasus lain juga yang bisa mengakibatkan depresi yakni ketika seseorang mengurung diri sehingga kurangnya interaksi dengan orang lain. Ini akan menyebabkan timbul perasaan sendiri dan merasa kesepian. Hal ini juga dapat diakibatkan karena Generasi Z malas bergaul karena sudah terfokus dengan dunia digital (Best et al, 2014). Maka perlu untuk generasi ini melihat dunia luar dan memiliki hubungan dengan orang lain, karena manusia merupakan makhluk sosial. Oleh sebab itu, perlu untuk melakukan interaksi dengan orang lain sehingga hidup akan terasa menyenangkan.

Peran Orang Sekitar Dalam Mencegah dan Mengatasi Depresi

Ditengah-tengah banyak sekali faktor penyebab yang dapat membuat seseorang atau Generasi Z mengalami depresi maka sangat perlu dan penting agar orang-orang sekitar dapat memperhatikan kondisi Generasi Z. Ini dimaksudkan agar mereka terhindar dari gangguan kesehatan mental yakni depresi. Jika sudah terlanjur mengalami hal itu, maka perlu peran dan dorongan dari orang sekitar seperti Guru dan Orang tua dalam mengatasi hal itu. Bahkan, perlu ada kesadaran diri untuk mengubah diri sendiri untuk keluar dari gangguan kesehatan mental tersebut.

1. Cara mencegah dan mengatasi depresi dari sudut pandang Orang Tua

Dalam lingkungan keluarga seorang ayah dan ibu perlu untuk memenuhi kebutuhan anak, sehingga Ketika anak itu akan merasa diperhatikan (Aamadimehr & Yousefi, 2014). Apakah itu kebutuhan secara finansial bahkan akademik, karena ada anak depresi diakibatkan iri dan sakit hati oleh karena tidak bisa melanjutkan Pendidikan seperti orang-orang lain pada umumnya.

Orang tua juga harus berperan untuk membuat anak merasa betah dirumah, dengan kata lain orang tua harus menciptakan suasana rumah yang menyenangkan, sehingga bisa menolong anak keluar dari perasaan hati yang murung, sedih dan tidak semangat (Aamadimehr & Yousefi, 2014).

Jika seorang anak sudah terlanjur mengalami depresi entah penyebabnya apa maka sebagai orang tua, memiliki tanggung jawab untuk mengatasi depresi sehingga tidak memberikan dampak yang berkepanjangan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ardi dkk, 2021 menyatakan bahwa keluarga dapat menjadi solusi dan jalan keluar dengan dukungan pernyataan dari partisipan yang diteliti yang menyatakan penting sekali dukungan dari keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2015) mengenai hubungan dukungan keluarga terhadap remaja yang mengalami depresi ditemukan bahwa dukungan keluarga mempunyai pengaruh terhadap hal ini, remaja yang memiliki dukungan keluarga tinggi

maka akan mempunyai peluang lebih besar untuk tidak mengalami depresi. Anak remaja masih termasuk dalam golongan Generasi Z yang tentunya perlu untuk dijaga agar terhindar dari depresi sehingga ketika anak remaja ini bertumbuh maka akan memiliki kesehatan mental yang baik dan terpelihara jika orang tua benar-benar membimbing serta memberi dukungan.

Berdasarkan keterangan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa orang tua yaitu ayah dan ibu memegang peranan penting untuk membantu anak agar keluar dari gangguan Kesehatan mental, dalam hal ini yakni depresi. Orang tua juga perlu memahami gejala-gejala depresi apakah terdapat pada anak atau tidak bahkan orang tua perlu untuk menciptakan Susana rumah yang menyenangkan sehingga seorang anak betah dan membantu mengembalikan mood baik anak tersebut.

2. Cara mengatasi depresi dari sudut pandang guru

Karena Generasi Z, saat penulisan ini adalah mereka yang rentang usianya dari 8 sampai dengan 23 tahun, maka mereka yang termasuk didalam usia ini adalah mereka yang masih duduk dalam bangku pendidikan. Permasalahan yang serius ini juga perlu untuk diadakan pendekatan secara khusus dan menurut pendapat para ahli, guru dapat membantu dalam mengatasi depresi.

Guru dapat berupaya mengatasi depresi dengan menjadi konselor karena sejauh ini penanganan depresi juga dapat dilakukan dengan mengadakan konseling (Davis 2005). Guru tentunya memiliki wewenang untuk menuntun siswa sehingga guru dapat menjadi pembimbing siswa saat berada di sekolah. Oleh alasan ini, guru perlu perhatikan apakah ada siswa yang sudah merasakan gangguan kesehatan mental. Jika ada, maka guru perlu melaksanakan konseling bersama.

Jadi, selain orang tua yang perlu memperhatikan depresi pada anak-anak mereka yang berada pada Generasi Z sekarang ini, guru juga memiliki ruang yang luas untuk mendidik anak didiknya agar terhindar dari depresi. Mereka juga bahkan dapat menolong anak didiknya jika sudah terlanjur mengalami gangguan kesehatan mental ini. Demikianlah guru sebagai tenaga pendidik memiliki tanggung jawab dalam menghasilkan generasi yang berprestasi dan cerdas dengan mental yang sehat agar di kemudian hari mereka menjadi bagian dari masyarakat yang berguna bagi nusa dan bangsa.

3. Tanggung jawab pribadi

Sebesar apapun usaha keluarga dan orang terdekat dalam mengatasi gangguan kesehatan mental, jika penderita atau diri sendiri tidak memiliki usaha dan niat, maka ini akan sia-sia. Oleh sebab itu, perlu adanya kesadaran diri sendiri untuk mengatasi hal ini.

Menurut Aries Dirgayunita, ada tiga cara mengatasi depresi diantaranya:

a. Perubahan pola hidup

- **Beolahraga:** berolahraga bisa menjadi solusi yang dapat menghasilkan perasaan lebih membaik ketika seseorang memiliki pemikiran dan perasaan negatif yang berlarut-larut.
- **Mengatur pola makan:** seseorang yang sudah mengalami depresi harus memperhatikan keseimbangan nutrisi yang masuk dalam tubuh dan dapat menghindari konsumsi kafein, sukrosa (gula) secara berlebihan.
- **Berdoa:** doa adalah cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi. Jika seseorang beriman dengan agama apapun yang diyakini dan melandaskan doa dalam segala sesuatu, maka ini juga menolong untuk menyejukkan suasana hati dan memperoleh pertolongan dari Tuhan yang diyakini dan dipercaya.
- **Memiliki keberanian berubah:** ketika sudah merasa ada gangguan Kesehatan mental dalam tubuh maka sebagai penderita harus memiliki dorongan yang kuat untuk berubah serta semangat untuk menangani hal ini.

- Rekreasi, ini dapat dijadikan solusi untuk memiliki suasana hati yang baik yaitu mencari tempat yang sejuk dan indah.
- b. Terapi psikologi.** Jika depresi kini berada ditingkat yang parah, maka perlu adakan terapi psikologi yang dilakukan oleh psikolog dan juga bisa dilakukan konseling terhadap penderita.
- c. Konsultasi pada dokter.** Cara selanjutnya yaitu lakukan pengobatan atau berkonsultasi kepada dokter kejiwaan atau psikiater. hal ini dapat dilakukan jika sudah merasa tidak mampu lagi ditangani oleh diri sendiri.

KESIMPULAN

Ditengah-tengah kehidupan pergaulan Generasi Z, mereka berpeluang untuk mengalami depresi. Ada begitu banyak dorongan kehidupan yang dalam banyak hal dapat memberi tekanan dalam kehidupan, seperti: stress digital, masalah ketidakstabilan ekonomi, ketidakpastian politik, lingkungan sosial yang tidak mendukung, kurang mendapatkan pengakuan sosial, tekanan akademik, stress keluarga, dan dampak negatif media sosial. Oleh sebab itu, diharapkan para pembaca terutama Generasi Z menjadi lebih waspada dan berusaha menghindari untuk mengalami depresi. Dari generasi inilah diharapkan akan ada banyak perubahan yang menuju kepada keadaan negara yang lebih baik secara khusus dan dunia secara global. Generasi ini harus fokus untuk menempuh pendidikan dengan layak dan baik sehingga menjadi generasi yang sehat dan berguna untuk diri sendiri, keluarga dan bangsa. Bagi guru dan orang tua, mereka harus jeli dalam memperhatikan generasi ini agar tidak terjerumus dalam penyakit kesehatan mental yang merusak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa oleh karena kemurahan dan rahmatnya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih juga kepada Robert Siby atas kerjasama dan topangan yang diberikan dalam penyusunan sehingga dapat bersama-sama berupaya menyelesaikan artikel ini. Biarlah artikel ini dapat menjadi manfaat baik bagi siapapun yang membaca sehingga artikel ini dapat menolong semua orang. Kiranya Tuhan memberkati.

REFERENSI

- Ahmadimehr, Z., & Yousefi, Z. (2014). Predicting adolescence depression: resiliency and family factors. *SOP Transactions on Psychology*, 1(2), 1-10. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=bb881fde31c6f89492261628157d8bea612ba84e>
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (Ed. 5) American Psychiatric Publishing Association, Washington, DC. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ardi, W. R., Dwidiyanti, M., Sarjana, W., & Indra Wiguna, R. (2021). Pengalaman mahasiswa dalam mengatasi depresi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 46-53. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3443>
- Best, P., at al (2014). "Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review," *Children and Youth Services Review*, Elsevier, vol. 41 (C), pages 27-36. <https://sci-hub.se/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>

- Chen, S. (2012). Internet use and psychological well-being among college students: A latent profile approach. *Computer in Human Behavior*, 28, 2219-2226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.029>.
- Davis N.M. (2005). Depression in Children and Adolescents. *The Journal of School Nursing*. 21(6):311-317. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10598405050210060201>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Iyus, J. (2007). *Keperawatan Jiwa*. PT. Refika Aditama.
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Liu, X & Tein J-Y. (2005). Life events, psychopathology, and suicidal behavior in Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 86(2-3), 195-203. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.01.016>
- Lubis, A. S. & Handayani, R. (2022), *Generasi Z dan Enterpreneurship*, Bogor: ByPass, PT Jawa Mediasindo Lestari.
- Lubis, N. L. (2016), *Depresi: Tinjauan Psikologi*, Jakarta: Kencana, Prenada Media Group.
- Mayberg, H. S. (2009). Targeted electrode-based modulation of neural circuits for depression. *The Journal of clinical investigation*, 119 (4), 717-725. <https://doi.org/10.1172/JCI38454>
- Rahmawati, Lia ', et al. (2016). "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi Remaja di Lembaga Pemasarakatan." *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, vol. 2, no. 2, Oct. 2016, pp. 1221-1230. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/8287>
- Sakitri, G. "Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!". *Forum Manajemen*, [S.l.], v. 35, n. 2, p. 1-10, July 2021. ISSN 2962-5483. Available at: <<https://journal.prasetiyamulya.ac.id/journal/index.php/FM/article/view/596>>. Date accessed: 09 Apr. 2023.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. https://courses.engr.illinois.edu/cs565/sp2018/Live1_Depression&ScreenTime.pdf
- World Health Organization. (2023, March 31). Depressive disorder (Depression) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current opinion in psychology*, 46, 101339. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and

self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384-389.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>

Kleiman, E. M., & Liu, R. T. (2013). Social support as a protective factor in suicide: Findings from two nationally representative samples. *Journal of Affective Disorders*, 150(2), 540-545, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.033>.

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. and Crawford, A. (2002), Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>

McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53-76. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.53>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Zhou, X., Bambling, M., Bai, X., & Edirippulige, S. (2023). Chinese school adolescents' stress experience and coping strategies: a qualitative study. *BMC Psychology*, 11, 91. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01137-y>