

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Alyusi, S. D. (2016). *Media Sosial: Interaksi, Identitas, dan Modal Sosial*. Jakarta: Kencana.
- Hardani et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Raco. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Regina, L. (2019). *Social Media: How To Engage, Share, and Connect*. Second Edition.
- Salim, & Syahrum. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.

Jurnal

- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber, dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial. *Jurnal Kajian Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146-150.
- Antasari, C., & Pratiwi, R. D. (2022). Pemanfaatan Fitur Instagram Sebagai Sarana Komunikasi Pemasaran Kedai Babakkeroyokan Di Kota Palu. *Jurnal Kinesik*, 9(2), 176-182.
- Astriani, R., & Puspita, R. (2023). Pengaruh Terpaan Akun @motomobitv Terhadap Kepuasan Followers Dalam Memperoleh Informasi Otomotif. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(3), 5-12.
doi:<https://doi.org/10.56127/jushpen.v2i3.1009>

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018, Maret). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10. doi:DOI: <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Aziz, A. (2022, November). Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern. *Jurnal Counselle*, 2(2), 102-113. doi:DOI: 10.32923/couns.v2i02.2799
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 3-4. doi:DOI: 10.1177/0020764012463315
- Deslinda, G., Ernawati, & Istiqomah, I. W. (2019). Makna Perdamaian dari Sudut Pandang Perempuan Generasi Z. *Jurnal Buana Gender*, 4(2), 112-124.
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psycho Holistic*, 1(1), 8-17.
- Hadori, M. (2015). Aktualisasi Diri (Self-Actualization); Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat. *Jurnal Lisan Al-Hal*, 9(2), 207-222.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9-17.
- Hapsari, A. B. (2018). Representasi Konsep Kecantikan Perempuan di Era Millenials Melalui Beauty Influencer Pada Media Sosial Instagram. *Jurnal Commercium*, 02(02), 59-62.
- Hardi, E., Ananda, A., & Mukhaiyar. (2022). Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*, 13(2), 164-179.
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 79-87.
- Hastan, V. F., & Sukendro, G. G. (2022). Kreativitas Influencer dalam Mengampanyekan Self Love untuk Kesehatan Mental di Instagram. *Jurnal Prologia*, 6(1), 25-32.

- Hastuti, A. P. (2018, April). Peran Work-Life Balance Terhadap Keterikatan Kerja Wanita Karir. *Jurnal Citra Ilmu*, 27-40.
- Kaharuddin. (2021, April). Kualitatif : Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 1-8.
- Kleber, R. (2019, June). Trauma and Public Mental Health: A Focused Review. *Jurnal Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-6.
- Kusumastuti, W., Iftayani, I., & Noviyanti, E. (2017). Efektivitas Afiriasi Positif dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan pada Komunitas Pasien Hemodialisa. *Jurnal Urecol*, 73-78.
- Lepa, I. S., & Pratikto, H. (2020). Pengaruh Supportive Therapy Dalam Meningkatkan Self Esteem. 484-489.
- Listiyandini, L. A. (2023). Layanan Kesehatan Mental Digital: Urgensi Riset dan Penerapannya di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 1-4. doi:DOI: 10.24854/jpu789
- Mahardika, D., Nihayah, U., & Muhibbuddin, H. (2021). Implementasi Konsep Teori Humanistik dalam Kesehatan Mental Pada Masa Pandemi. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 62-76.
- Maritska, Z., Prananjaya, B. A., Nabila, S. P., & Parisa, N. (2023, Juni). Promosi Kesehatan Jiwa Berbasis Media Sosial (Instagram Live) bagi Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19. *Wal'afiat Hospital Journal*, 04(01), 13-22. Retrieved from <https://whj.umi.ac.id/index.php/whj/issue/archive>
- Ma'ruf, S., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 01-15.
- Meliana, T., Abdurahman, A. I., & Mirza, M. (2024). Aktivitas Pengelolaan Media Sosial Sebagai Media Informasi Kesehatan Mental Pada Instagram @howslife.id. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 957-965. doi:DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.11140662>

- Melyanita, Y., & Yulianita, N. (2019). Penggunaan Make Up sebagai Bentuk Citra Diri Generasi Z. 634-641. doi:<https://doi.org/10.29313/bcspr.v3i2.8550>
- Nangtjik, B. A., Kumbara, A. A., & Wiasti, N. M. (2023). Tren Fashion Pada Kalangan Generasi Z di Kota Denpasar. *Jurnal Socia Logica*, 3(4), 1-9.
- Ndolu, M. A. (2023, April). Strategi Komunikasi Akun Instagram @apdcindonesia Dalam Meningkatkan Kesadaran Pengikutnya Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 160-168.
- Ningsih, Y. (2018). *Kesehatan Mental*. (D. A. Fudaili, Ed.) Surabaya: UINSA Surabaya.
- Paramayu, A., Rusmana, A., & Kurniasih, N. (2023). Penggunaan Media Sosial 'Menjadi Manusia' dalam Menyebarkan Informasi Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(6), 85-100.
- Paramita, A. F., & Tjandrawibawa, P. (2021, Desember). Custom Journaling Book untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Generasi Z. *Jurnal Vicidi*, 11(2), 24-31.
- Prabawati, H., & Adi, W. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Instagram Koalisi Pemuda Hijau Indonesia (KOPHI) Sebagai Media Publikasi Kegiatan. *Jurnal Communicology*, 7(2), 160-176.
- Qatrunnada, V., & Lestari, M. T. (2023). Penggunaan Konten Instagram untuk Branding UMKM Aqillah by Ria. *Jurnal Komunikatio*, 9(1), 40-48.
- Qhosiah, H., Kusumawardani, F., Fadiyah, A., Yuliani, Y., & B, D. S. (2024). Peran Media Sosial Instagram @rahasiagadis Pada Pengendalian Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Tangerang. *Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora*, 2(1), 12-20.
- Rialdy, R. (2018). Dampak Trauma Pada Kesehatan Mental Perjalanan dari Luka ke Kesembuhan. 1-12.
- Ritmadanti, U., Rossanti, F., Ndari, P., Lestari, D. M., & Tilaras, R. (2023). Sharing Session Bertema Kesehatan Mental dan Pengembangan Karakter dan

- Pentingnya Awareness terhadap Mental dan Karakter Anak bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Implementasi*, 3(1), 52-56.
- Rohmah, N. N. (2020). Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratifications). *Al-I'lam; Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(1), 1-16.
- Sabarno, S., & Rivani, F. (2024). Upaya Pengembangan Diri (Self Improvement) dalam Meningkatkan Perilaku Islam Gen Z Melalui Konten Media Sosial Instagram Bagas Rais. *Jurnal Esensi Pendidikan Inspiratif*, 6(2), 873-892.
- Sahan, M. Y., & Witarti, D. I. (2021). Representasi Perempuan Cantik di Media Feminis Daring Jurnal Perempuan dan Magdalene. *Jurnal Avant Garde*, 09(02), 210-229.
- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2018). Komunikasi dan Media Sosial. 1-9.
- Sari, D. N., & Basit, A. (2020). Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi Parenting. *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 23-36. doi:DOI: 10.30596/persepsi.v%vi%i.4428
- Septiana, R., Briandana, & Rizki. (2024). Identitas Diri dan Isu Kesehatan Mental: Interpretasi Remaja Terhadap Konten Podcast. *Jurnal Visi Komunikasi*, 23(01), 81-101.
- Shahara, A. N., Kinanti, R., & Kurniawan, E. D. (2024). Analisis Kebutuhan Hierarki Abraham Maslow Terhadap Tokoh Rebecca Pada Novel Dear Nathan-Hello Salma Karya Erisca Febriani. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra dan Budaya (MORFOLOGI)*, 2(1), 229-242.
- Shidiqie, N. A., Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *SIMPATI: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Bahasa*, 1(3), 98-112. doi: <https://doi.org/10.59024/simpativ1i3.225>

- Srianturi, Y. (2022). Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Gen-Z Pasca Pandemi Melalui Positive Self Talk. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 73-86.
- Syadiyah, R. K., Astuti, R. H., & Aprilliani, F. (2021). Psikologi Positif Melalui Humor dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Nusipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 68-78.
- Trisnawati, T. Y. (2011). Fashion sebagai Bentuk Ekspresi Diri dalam Komunikasi. *Jurnal The Messenger*, 3(1), 36-47.
- Tulandi, E. V., Rifai, M., & Lubis, F. O. (2021). Strategi Komunikasi Akun Instagram Ubah Stigma dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Petik*, 7(2), 1-8.