

PERAN GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Melinda Lian Budiman¹, Rostiana²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: melinda.705220159@stu.untar.ac.id

Diterima: 13/01/2026; Direvisi: 29/01/2026; Diterbitkan: 06/02/2026

ABSTRAK

Gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan mental, khususnya pada mahasiswa Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi memengaruhi pola perilaku sehari-hari, termasuk manajemen stres, aktivitas fisik, dan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran gaya hidup terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 150 mahasiswa Generasi Z berusia 18–23 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Instrumen yang digunakan adalah *Health-Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP-II) untuk mengukur gaya hidup dan *Mental Health Continuum–Short Form* (MHC-SF) untuk mengukur kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi dan regresi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara gaya hidup dan kesehatan mental. Analisis regresi menunjukkan bahwa gaya hidup secara signifikan berperan dalam menjelaskan variasi kesehatan mental mahasiswa, dengan dimensi manajemen stres sebagai prediktor yang paling dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat, terutama dalam pengelolaan stres, berperan penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di era digital.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Gaya Hidup, Mahasiswa, Generasi Z, Sosial Media

ABSTRACT


A healthy lifestyle plays an important role in maintaining mental health, particularly among Generation Z university students who are active social media users. High intensity of social media use may influence daily behavioral patterns, including stress management, physical activity, and social interaction. This study aimed to examine the role of lifestyle in mental health among Generation Z students who use social media. A quantitative correlational design was employed in this study. The participants consisted of 150 Generation Z students aged 18–23 years who actively use social media. The instruments used were the *Health-Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP-II) to measure lifestyle and the *Mental Health Continuum–Short Form* (MHC-SF) to measure mental health. Data were analyzed using correlation and regression analyses. The results indicated a very strong positive relationship between lifestyle and mental health. Regression analysis revealed that lifestyle significantly contributed to the variance in mental health, with stress management emerging as the most dominant predictor. These findings suggest that adopting a healthy lifestyle, particularly effective stress management, plays a crucial role in supporting the mental health of Generation Z students in the digital era.

Keywords: Mental Health, Lifestyle, Students, Generation Z, Social Media

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern, khususnya di kalangan mahasiswa.

Copyright (c) 2026 CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan

 <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i2.9147>

Media sosial memungkinkan individu untuk berkomunikasi, membangun relasi, serta mengakses dan membagikan informasi secara cepat dan luas (Valentini, 2018). Dalam konteks Indonesia, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas dan interaksi sosial generasi muda (Qadir & Ramli, 2024). Fenomena ini semakin relevan pada Generasi Z yang sejak lahir telah terbiasa dengan teknologi digital dan menjadikan media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari (Wolfers et al., 2025).

Generasi Z merupakan kelompok pengguna media sosial paling dominan, termasuk mahasiswa yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak ganda terhadap kesehatan mental, baik positif maupun negatif, tergantung pada pola dan intensitas penggunaannya (Karim et al., 2020). Di satu sisi, media sosial dapat meningkatkan dukungan sosial dan rasa keterhubungan, namun di sisi lain juga berpotensi memicu kecemasan, perbandingan sosial, dan stres psikologis (Kitsantas et al., 2015).

Kesehatan mental sendiri dipahami sebagai suatu kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam aspek emosional, psikologis, dan sosial. Konsep ini tidak hanya menekankan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga keberfungsian positif individu dalam kehidupan sehari-hari (Keyes, 2002). Lebih lanjut, kesehatan mental yang positif berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola stres, membangun relasi sosial yang sehat, serta mempertahankan makna hidup (Lamers, 2012). Pada mahasiswa Generasi Z, kesehatan mental menjadi isu penting karena berkaitan langsung dengan keberhasilan akademik, penyesuaian diri, dan kualitas hidup di era digital (Haniifah et al., 2025).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental adalah gaya hidup. Gaya hidup mencerminkan pola perilaku individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas fisik, pola makan, manajemen stres, serta hubungan interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja dan dewasa muda (Martia & Salman, 2022). Temuan serupa juga ditemukan pada konteks Indonesia, di mana gaya hidup sehat berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Pratiwi & Djuwita, 2022). Secara khusus, gaya hidup yang adaptif dinilai mampu meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental (Shalahuddin & Irsyadi, 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara media sosial, gaya hidup, dan kesehatan mental, kajian yang secara spesifik menelaah peran gaya hidup terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z sebagai pengguna aktif media sosial masih terbatas. Beberapa studi menekankan pentingnya pengelolaan stres dan perilaku hidup sehat dalam menghadapi tekanan digital yang semakin kompleks (Vaingankar et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran gaya hidup terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam upaya pengembangan intervensi promotif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan non-eksperimental dengan metode kuantitatif dan desain *correlational research* untuk mengukur hubungan antara gaya hidup sebagai variabel independen dan kesehatan mental sebagai variabel dependen pada mahasiswa Generasi

Z pengguna media sosial. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengukuran tingkat hubungan antar variabel tanpa manipulasi, sesuai dengan tujuan penelitian untuk menjelaskan dan mengukur peran gaya hidup terhadap kesehatan mental. Pendekatan kuantitatif ini memanfaatkan data numerik dari kuesioner untuk menghasilkan temuan yang objektif dan dapat dianalisis secara statistik.

Partisipan penelitian adalah mahasiswa aktif di universitas Indonesia yang lahir antara 1995–2012, menggunakan media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan TikTok, tanpa batasan jenis kelamin, ras, agama, atau etnis. Teknik sampling menggunakan *convenience sampling* untuk memilih responden yang relevan dengan kriteria, dengan jumlah sampel minimal 84 berdasarkan perhitungan G*Power (uji korelasi 0.3, *power* 0.8, $\alpha = 0.05$). Data dikumpulkan dari 150 responden melalui penyebaran kuesioner *online* di beberapa universitas, dengan gambaran partisipan meliputi dominasi usia 18–23 tahun, universitas seperti Atma Jaya dan Indonesia, jurusan seperti psikologi dan hukum, semester 3–7, serta akses media sosial yang sering (>6 jam/hari) pada 50% responden.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* yang disebar via platform media sosial dan aplikasi *chatting* seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *TikTok*. Kuesioner terdiri dari empat bagian: pengantar dengan *informed consent*, data diri dan penggunaan media sosial, alat ukur gaya hidup (*Health Promoting Lifestyle Profile II/HPLP-II*) dari Walker et al. (1987), dan alat ukur kesehatan mental (*Mental Health Continuum-Short Form/MHC-SF*). *Setting online* ini memudahkan partisipan mengisi kuesioner menggunakan gadget seperti laptop atau *handphone*, dengan jaminan kerahasiaan data.

Alat ukur gaya hidup adalah HPLP-II versi bahasa Indonesia oleh Tampubolon (2021), terdiri dari 52 item dengan enam dimensi (tanggung jawab kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, perkembangan spiritual, hubungan interpersonal, manajemen stres) menggunakan skala Likert 1–4, dengan reliabilitas *Cronbach Alpha* >0.904 dan validitas item-total *correlation* >0.3. Alat ukur kesehatan mental adalah MHC-SF versi bahasa Indonesia oleh Putra (2023), terdiri dari 14 item dengan tiga aspek (*emotional well-being*, *social well-being*, *psychological well-being*) menggunakan skala Likert 1–6, dengan reliabilitas *Cronbach Alpha* >0.733 dan validitas yang telah dikonfirmasi melalui CFA.

Pengolahan data menggunakan SPSS dimulai dengan uji reliabilitas dan validitas, diikuti oleh uji asumsi normalitas, kemudian analisis korelasi Pearson atau Spearman tergantung pada data, serta uji beda pada data demografi. Prosedur penelitian meliputi persiapan melalui kajian literatur dan penyusunan kuesioner, serta pelaksanaan dengan pengumpulan data online dan analisis statistik untuk menguji hubungan antar variabel. Etika penelitian dipatuhi dengan *informed consent* dan kerahasiaan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Variabel Gaya Hidup

Variabel gaya hidup dalam penelitian ini diukur menggunakan enam dimensi dengan total 52 butir pernyataan pada skala Likert 1–4, dengan mean hipotetik sebesar 2,5. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki gaya hidup pada kategori tinggi, yang mengindikasikan kecenderungan penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Berikut hasil perhitungan statistik variabel gaya hidup yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Gaya Hidup

Dimensi Gaya Hidup	Mean	Kategori
Tanggung jawab kesehatan	2.98	Tinggi
Aktivitas fisik	3.00	Tinggi
Nutrisi	3.01	Tinggi
Perkembangan spiritual	2.98	Tinggi
Hubungan interpersonal	3.08	Tinggi
Manajemen stres	3.23	Tinggi
Total	3.04	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh mean empirik gaya hidup sebesar 3.04 dengan nilai minimum 2.33 dan maksimum 3.69. Seluruh dimensi berada pada kategori tinggi, dengan dimensi manajemen stres memiliki nilai mean tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan relatif mampu mengelola stres dengan baik serta menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten.

Deskripsi Variabel Kesehatan Mental

Variabel kesehatan mental diukur menggunakan tiga dimensi dengan total 14 butir pernyataan pada skala Likert 1–6, dengan mean hipotetik sebesar 3,5. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental partisipan berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Kesehatan Mental

Dimensi Kesehatan Mental	Mean	Kategori
Emotional well-being	4.737	Tinggi
Social well-being	4.373	Tinggi
Psychological well-being	4.040	Tinggi
Total	4.30	Tinggi

Tabel 2 menunjukkan bahwa mean empirik kesehatan mental sebesar 4.30, dengan nilai minimum 3.36 dan maksimum 5.29. Dimensi emotional well-being memiliki skor tertinggi, yang mengindikasikan bahwa partisipan cenderung memiliki emosi positif, kepuasan hidup, dan perasaan bahagia yang baik.

Perbedaan Gaya Hidup Berdasarkan Demografi

Uji perbedaan dilakukan menggunakan analisis varians (ANOVA) untuk melihat apakah terdapat perbedaan gaya hidup berdasarkan karakteristik demografis. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 3. Hasil Uji ANOVA Gaya Hidup Berdasarkan Demografi

Variabel Demografi	F	Sig. (p)	Keterangan
Usia	1.275	0.278	Tidak signifikan
Durasi penggunaan media sosial	0.586	0.558	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi pada kedua variabel lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat tidak berbeda secara signifikan berdasarkan usia maupun durasi penggunaan media sosial.

Uji Asumsi dan Analisis Hubungan

Sebelum dilakukan analisis utama, dilakukan uji asumsi statistik. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal (Asymp. Sig. = 0.200 > 0.05). Uji linearitas menunjukkan hubungan linear yang signifikan (p linearity = 0.001) dan tidak terdapat penyimpangan linearitas (p deviation = 0.315). Selain itu, tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas berdasarkan pemeriksaan scatterplot.

Tabel 4. Hasil Korelasi dan Regresi

Analisis	Nilai
Korelasi (r)	0.925
Signifikansi	$p < 0.001$
R^2 regresi sederhana	0.856
Koefisien beta (β)	0.392
R^2 regresi berganda	0.927
Beta tertinggi	Manajemen stres ($\beta = 0.272$)

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan positif sangat kuat antara gaya hidup dan kesehatan mental. Regresi linier sederhana menunjukkan bahwa gaya hidup mampu menjelaskan 85,6% variasi kesehatan mental. Sementara itu, regresi berganda menunjukkan seluruh dimensi gaya hidup berkontribusi secara signifikan, dengan manajemen stres sebagai prediktor paling dominan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik gaya hidup individu, khususnya dalam mengelola stres, maka semakin tinggi pula tingkat kesehatan mental yang dimiliki.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki peran yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Mahasiswa dengan gaya hidup sehat cenderung mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan sosial. Keseimbangan tersebut berkontribusi pada kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai peran kehidupan. Dengan demikian, gaya hidup dapat dipandang sebagai fondasi penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Pengukuran kesehatan mental dalam penelitian ini mencakup aspek emosional, sosial, dan psikologis sebagai satu kesatuan yang saling berkaitan. Mahasiswa yang memiliki gaya hidup adaptif menunjukkan tingkat kepuasan hidup dan emosi positif yang lebih baik. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat tidak hanya berperan dalam mencegah gangguan mental, tetapi juga dalam meningkatkan kesejahteraan mental positif.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dimensi manajemen stres merupakan prediktor paling dominan terhadap kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola tekanan psikologis menjadi aspek kunci bagi mahasiswa Generasi Z. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang berfokus pada pengelolaan stres penting untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, sebagaimana disarankan dalam penelitian Othman et al. (2019). Mahasiswa yang mampu mengatur stres cenderung lebih stabil secara emosional dan adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal ini juga sejalan dengan temuan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Aloysius & Salvia, 2021).

Dalam konteks penggunaan media sosial, gaya hidup sehat berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif digital. Gaya hidup digital yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada generasi muda (Haryati et al., 2025). Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya hidup sehat tetap memiliki tingkat kesehatan mental yang baik meskipun aktif menggunakan media sosial. Hal ini menegaskan bahwa dampak media sosial sangat bergantung pada pola perilaku penggunaannya. Pandangan ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif tergantung pada cara penggunaannya (Luthfiah & Maknun, 2024).

Selain manajemen stres, hubungan interpersonal juga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat. Interaksi sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang baik berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa (Juli & Sulistyowati, 2023). Dukungan sosial yang diperoleh melalui relasi yang sehat juga dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa dukungan sosial, baik secara langsung maupun melalui media sosial, dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental (Kariya & Virdani, 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan gaya hidup yang lebih sehat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa seluruh dimensi gaya hidup berkontribusi terhadap kesehatan mental, dengan manajemen stres sebagai dimensi yang memiliki kontribusi paling dominan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa gaya hidup sehat, khususnya kemampuan mengelola stres, berperan penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di tengah tuntutan akademik dan paparan media sosial yang intens. Meskipun demikian, temuan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat desain penelitian yang bersifat korelasional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan teknik pengambilan sampel non-probabilitas dan keterbatasan generalisasi hasil pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental serta melibatkan variabel lain yang relevan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program promotif kesehatan mental mahasiswa yang berfokus pada penerapan gaya hidup sehat dan penguatan manajemen stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Haniifah, N. R. N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., Natasha, A. D., Thoriq, A., & Fadillah, H. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial. *Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital*, 2(2), 1-16. <https://doi.org/10.47134/jbkd.v2i2.3581>

- Haryati, U., Andibowo, T., Budiarti, L. A. P., & Purida, V. (2025). Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental Dan Interaksi Sosial Remaja Di Surakarta. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-SD-an*, 12(2), 867-872. <https://doi.org/10.31316/esjurnal.v12i2.4468>
- Juli, J., & Sulistyowati, F. (2023). Komunikasi interpersonal antar mahasiswa di asrama sebagai upaya menjaga kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.47431/jkp.v2i1.267>
- Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: a systematic review. *Cureus*, 12(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Kariya, R., & Vidani, J. (2024). The positive aspects of social media use: Examining social support and mental health benefits. *Journal of Advanced Research in Economics and Business Management*, 7(1), 37–43. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4849863>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kitsantas, T., Chirinos, D. S., Hiller, S. E., & Kitsantas, A. (2015). An examination of Greek college students' perceptions of positive and negative effects of social networking use. In *Social Networking and Education: Global Perspectives* (pp. 129-143). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-17716-8_9
- Lamers, S. M. A. (2012). *Positive Mental Health: measurement, relevance and implications*. University of Twente. <https://doi.org/10.3990/1.9789036533706>
- Luthfiah, L., & Maknun, L. L. (2024). Dampak Positif Dan Negatif Media Sosial Di Lingkungan Masyarakat. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(4), 1876-1881. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.252>
- Martia, E., & Salman, S. (2022). Pengaruh gaya hidup sehat terhadap kesehatan mental remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(11), 16126-16132. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i11.9810>
- Othman, N., Ahmad, F., & El Morr, C. et al. (2019). Perceived impact of contextual determinants on depression, anxiety and stress: A survey with university students. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0275-x>
- Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382-393. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.11905>
- Putra, R. F. N. P. (2023). *Adaptasi Mental Health Continuum – Short Form Bahasa Indonesia*. *Psychocentrum Review*, 5(2), 86–96. <https://doi.org/10.26539/pcr.521768>
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media sosial (definisi, sejarah dan jenis-jenisnya). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2713-2724. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/1787>
- Shalahuddin, M. A., & Irsyadi, M. L. (2023). The Influence of Lifestyle on Adolescent Mental Health. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 4(2), 20–23. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v4i2.1612>
- Tampubolon, D. N. (2021). *Hubungan jenis kelamin, status tempat tinggal, dan lama pendidikan dengan pola perilaku hidup sehat menggunakan indeks Health-Promoting*



- Lifestyle Profile-II pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi USU* [Skripsi, Universitas Sumatera Utara].
- Vaingankar, J. A., Van Dam, R. M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., ... & Subramaniam, M. (2022). Social media-driven routes to positive mental health among youth: Qualitative enquiry and concept mapping study. *JMIR pediatrics and parenting*, 5(1), e32758. <https://doi.org/10.2196/32758>
- Valentini, C. (2018). *Social media*. In *The International Encyclopedia of Strategic Communication* (pp. 1–13). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119010722.iesc0162>
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). *Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II)*. University of Nebraska.
- Wolfers, L. N., Neumann, D., Klein, S. H., Gaiser, F., Anderl, C., & Utz, S. (2025). What do you mean by “social media”? Introducing the Reporting Items for Social Media Research (RISoMeR). *Annals of the International Communication Association*, 49(3), 192-204. <https://doi.org/10.1093/ANNCOM/WLAF009>