

Peran Bahasa Indonesia Dalam Mendorong Kesadaran Mental Health Melalui Olahraga Ringan di Media Sosial

Indra Saputra¹, Moh. Zabyar Firdaus², Muhammad Habib Maulana³, Bagja Putra Demaris⁴, Kafka Hanuyya Aulia⁵, Muhammad Zaki Khoiri⁶, Mochamad Whilky Rizkyanfi⁷

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia
Jl. Dr. Setiabudhi No.29 Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat
Email : indrasaputra@student.upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran bahasa Indonesia dalam membangun kesadaran masyarakat terhadap isu mental health melalui konten olahraga ringan di media sosial. Bahasa Indonesia sebagai bahasa nasional memiliki kekuatan komunikatif yang dapat memengaruhi cara berpikir dan bertindak masyarakat, terutama dalam konteks promosi kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menganalisis konten unggahan pada beberapa platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook dan YouTube yang membahas keterkaitan antara olahraga ringan dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan bahasa Indonesia yang sederhana, inklusif, dan empatik mampu meningkatkan pemahaman serta keterlibatan masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental melalui aktivitas fisik ringan. Selain itu, gaya bahasa yang persuasif dan positif terbukti efektif dalam membentuk citra bahwa olahraga bukan hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga sebagai sarana pemulihan mental. Kesimpulannya, bahasa Indonesia berperan penting sebagai alat komunikasi publik yang strategis dalam meningkatkan kesadaran mental health di era digital melalui olahraga ringan.

Kata kunci: Olahraga Ringan, Media Sosial, Bahasa Indonesia, Kesehatan Mental, Gen z

ABSTRACT

This research investigates the strategic role of the Indonesian language in fostering public awareness of mental health issues through light-exercise content distributed on social media platforms. As the national language, Indonesian possesses communicative authority that can shape collective understanding and behavioral responses, particularly in the context of mental health promotion. The study employs a descriptive qualitative design by examining a range of social media posts specifically on Instagram, TikTok, Facebook, and YouTube that address the interrelation between light physical activity and psychological well-being. Through content analysis, the research identifies linguistic patterns and communicative strategies used to convey messages on mental health. The results indicate that the use of Indonesian characterized by clarity, inclusiveness, and empathy significantly enhances public comprehension and engagement with mental-health-related messages conveyed through light-exercise content. Additionally, persuasive and positively oriented linguistic styles are shown to be effective in constructing a public perception that exercise contributes not only to physical health but also to mental restoration. Overall, the findings highlight that the Indonesian language functions as an essential instrument of public communication in the digital era. Its strategic use in social media content plays a crucial role in advancing awareness and

understanding of mental health through accessible and relatable light-exercise messaging.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk upaya kesehatan yang melibatkan aktivitas fisik guna meningkatkan tingkat kesehatan serta kebugaran tubuh sebagai bagian dari kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari (Prianto, 2021). Olahraga dikenal sebagai salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kondisi fisik, kesehatan tubuh, sekaligus kesehatan mental. Namun, pada saat ini masih banyak ditemukan kasus bunuh diri, yang sebagian besar dipicu oleh gangguan kesehatan mental. Banyak tindakan mengakhiri hidup terjadi karena kondisi psikologis yang berat, seperti depresi, gangguan bipolar, kecemasan berlebih, skizofrenia, maupun gangguan pola makan. Individu yang mengalami masalah tersebut umumnya merasakan keputusasaan, hilangnya motivasi hidup, dan ketidakstabilan emosi, sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku yang mengarah pada tindakan bunuh diri (Nabiila & Kosasih, 2023). Media sosial kadang menjadi faktor yang memicu tekanan dan stres pada sebagian orang. Penggunaan media sosial secara berlebihan atau tanpa kontrol, khususnya di kalangan remaja, dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Banyak remaja yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan media sosial, sehingga lebih mudah mengalami depresi, tekanan psikologis, kecemasan, bahkan perasaan terasing atau kesepian (Al-Yasin, dkk., 2022).

Bahasa memegang peranan penting dalam membentuk perilaku seseorang. Bahasa yang digunakan dalam komunikasi digital turut mempengaruhi sikap terhadap berbagai aspek kesehatan, termasuk pola makan dan kebiasaan tidur. Penggunaan bahasa informal atau bahasa gaul yang kerap muncul di media sosial dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap cara seseorang memandang kesehatan fisik maupun mental (Abni, dkk., 2025).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti sifat, bakat, serta unsur hereditas. Contoh sifat antara lain lembut, pemarah, atau keras. Sementara bakat dapat berupa kemampuan menyanyi, menulis, atau berakting. Hereditas mencakup faktor bawaan seperti emosi, potensi, dan kecerdasan.

Di sisi lain, faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar individu, seperti lingkungan, aturan hukum, kondisi politik, sosial budaya, agama, maupun

pemerintah. Keluarga menjadi lingkungan pertama yang membentuk perkembangan seorang anak sejak lahir, di mana peran ibu, ayah, kakek, nenek, dan orang sekitar turut mempengaruhinya. Lingkungan yang positif akan mendukung kesehatan mental yang baik, sedangkan lingkungan yang kurang baik dapat memberikan dampak negatif.

Penggunaan media sosial juga merupakan bagian dari faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental. Aktivitas di media sosial dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti meningkatnya kecemasan dan risiko depresi bagi penggunaannya (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Media sosial memberikan pengaruh positif terhadap meningkatnya minat olahraga di kalangan remaja, misalnya melalui konten inspiratif dan dukungan komunitas yang mampu memotivasi mereka. Karena media sosial turut berperan dalam mendukung berbagai aspek, mulai dari memperluas wawasan hingga membantu membangun keterampilan interpersonal (Syahraini, dkk.,) Namun, terdapat pula dampak negatif seperti munculnya tekanan sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental serta berkurangnya interaksi langsung antar individu. Untuk meminimalkan dampak negatif tersebut, penggunaan media sosial perlu dilakukan secara bijak, termasuk dengan membatasi durasi penggunaan dan menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik. Selain itu, pendidikan mengenai etika berkomunikasi di media sosial dapat membantu remaja mengelola pengaruh buruk yang mungkin muncul.

Di samping manfaat positif tersebut, keberadaan media sosial juga memberi kesempatan bagi remaja untuk membangun identitas diri melalui aktivitas olahraga. Banyak remaja memanfaatkan platform ini sebagai sarana ekspresi diri, khususnya terkait kebugaran dan kesehatan. Dengan membagikan proses latihan, pencapaian fisik, perubahan gaya hidup, maupun tantangan olahraga yang mereka jalani, mereka dapat merasakan kepuasan diri serta memperoleh apresiasi dari orang lain. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memotivasi mereka untuk terus menjalani gaya hidup sehat dan mencapai tujuan kebugaran (Asmika, dkk., 2024).

Selain itu, bahasa Indonesia turut berperan dalam mendorong gaya hidup sehat dan aktif melalui aktivitas sederhana seperti olahraga ringan. Menurut wicaksono Ardi, dkk. (2025) pemakaian Bahasa Indonesia dalam konten yang dibagikan influencer olahraga terbukti memberikan pengaruh besar terhadap tingkat interaksi serta partisipasi audiens.. Konten di media sosial yang disampaikan dengan penggunaan

bahasa Indonesia yang baik dapat menjadi contoh positif yang terus dikembangkan, misalnya berupa ajakan untuk melakukan peregangan, berjalan kaki, jogging, yoga, atau senam ringan. Ajakan tersebut dapat menumbuhkan kesadaran bahwa aktivitas fisik sederhana mampu membantu menjaga kestabilan emosi dan mengurangi stres. Dengan demikian, konten edukatif di media sosial dapat mendorong perilaku hidup sehat sekaligus menegaskan pentingnya menjaga kesehatan mental (Sakinah, dkk., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui pengisian kuesioner yang disebarakan menggunakan tautan Google Form kepada kalangan Gen-Z, khususnya mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, dengan total responden sebanyak 44 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mendorong Gen-Z memahami pentingnya aktivitas fisik ringan serta menelusuri sejauh mana motivasi yang disampaikan melalui media sosial dapat memengaruhi kesadaran mereka tentang kesehatan mental. Instrumen penelitian terdiri atas 10 butir pertanyaan yang berfokus pada pengetahuan terkait kesehatan mental melalui olahraga ringan di media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Melimpahnya konten motivasi di media sosial mendorong Gen-Z semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Berbagai unggahan tentang olahraga ringan terbukti dapat meningkatkan minat mereka untuk beraktivitas fisik secara lebih rutin. Selain itu, pemakaian bahasa yang persuasif dan memberikan dorongan positif juga ikut memperkuat ketertarikan Gen-Z terhadap kegiatan olahraga ringan. Situasi ini berpengaruh pada meningkatnya kesadaran dan kondisi kesehatan mental di kalangan Gen-Z. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar responden menilai penggunaan bahasa Indonesia dalam konten media sosial mampu meningkatkan kepedulian Gen-Z terhadap kesehatan mental melalui aktivitas olahraga ringan.

Tabel 1. Hasil penelitian

No	Pertanyaan	Presentase	Jumlah Responden
1	Menurut Anda, gaya bahasa yang paling efektif untuk menyampaikan pesan mental health adalah?	Bahasa formal: 27,59% bahasa santai dan motivasional: 72,41%	44 responden
2	Menurut Anda, jenis bahasa seperti apa yang paling efektif untuk meningkatkan kesadaran mental health melalui konten olahraga ringan?	Motivasional: 29,55% Persuasif: 27,27%. Informatif: 25% Naratif: 18,18%	44 responden

3	Platform mana yang paling sering Anda gunakan untuk melihat konten olahraga ringan?	TikTok: 50% YouTube: 27,27% Instagram: 20,45% Facebook: 2,27%	44 responden
4	Apakah Anda pernah merasa lebih tenang atau termotivasi setelah menonton konten olahraga ringan berbahasa Indonesia?	Ya: 97,73% Tidak: 2,27%	44 responden
5	Apakah Anda Setuju Bahwa Peran Bahasa Indonesia Mampu Mendorong Kesadaran Mental Health Melalui Olahraga Ringan di Media Sosial?	Sangat berpengaruh: 38,10% Berpengaruh: 47,62% Ragu-ragu: 11,90% Tidak Berpengaruh: 2,38%	44 responden
6	Seberapa besar pengaruh bahasa dalam konten olahraga ringan terhadap motivasi Anda menjaga kesehatan mental?	Sangat Berpengaruh: 40,91% Berpengaruh: 47,73% Ragu-ragu: 9,09% Tidak Berpengaruh: 2,27%	44 responden
7	Seberapa sering Anda melihat kreator olahraga ringan menyisipkan pesan mental health?	Sangat Sering: 18,18% Cukup Sering: 56,82% Jarang : 25%	44 responden
8	Seberapa jelas menurut Anda penggunaan bahasa Indonesia dalam konten media sosial yang mengajak melakukan olahraga ringan untuk mendukung kesehatan mental?	100% jelas	44 responden
9	Seberapa besar pengaruh bahasa Indonesia yang komunikatif dan mudah dipahami dalam meningkatkan motivasi Anda melakukan olahraga ringan untuk menjaga kesehatan mental?	Sangat Berpengaruh: 43,18% Cukup Berpengaruh: 47,73% Kurang Berpengaruh: 9,09%	44 responden
10	Seberapa sering Anda merasa terbantu memahami pentingnya kesehatan mental melalui konten olahraga ringan di media sosial yang menggunakan bahasa Indonesia yang sederhana dan persuasif?	Sangat Sering: 38,64% Cukup Sering: 50% Jarang: 11,36%	44 responden

Pembahasan

Banyaknya konten motivasi yang beredar di media sosial membuat Gen-Z semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Pada dasarnya, media sosial memiliki pengaruh yang signifikan karena memungkinkan penyampaian dan penerimaan informasi berlangsung dengan sangat cepat dan mudah (Tulandi, Dkk., 2021). Unggahan yang mengajak pengguna melakukan olahraga ringan terbukti mampu meningkatkan minat Gen-Z untuk beraktivitas fisik secara lebih konsisten. Penggunaan bahasa Indonesia yang persuasif, sederhana, dan mudah dipahami juga berperan dalam menarik perhatian mereka terhadap konten seputar olahraga ringan. Kondisi ini turut mendukung meningkatnya kesadaran Gen-Z terhadap kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menilai bahasa Indonesia dalam konten media sosial efektif mendorong mereka untuk lebih peduli pada kesehatan mental melalui aktivitas olahraga ringan. Media sosial bagi mereka tidak hanya

berfungsi sebagai sarana berkomunikasi, tetapi juga memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk membentuk jati diri, menampilkan citra diri yang mereka harapkan, serta memperlihatkan versi identitas yang ingin mereka tunjukkan kepada orang lain sebagai bentuk pencarian pengakuan sosial (Ayun, 2015).

Data penelitian juga menunjukkan bahwa 85,72% responden berpendapat penggunaan bahasa Indonesia berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran mental health melalui konten olahraga ringan, karena bahasa yang mudah dipahami dianggap membuat pesan lebih mudah tersampaikan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Abni et al. (2025) yang menyatakan bahwa gaya bahasa berperan dalam menentukan efektivitas pesan digital. Selain itu, 56,82% responden menyatakan cukup sering melihat kreator olahraga ringan menyisipkan pesan tentang kesehatan mental, yang menunjukkan bahwa tren edukasi mental health semakin berkembang dalam konten olahraga ringan.

Mayoritas responden menilai bahwa penggunaan bahasa yang komunikatif, sederhana, dan langsung pada inti pesan sangat berpengaruh dalam meningkatkan motivasi mereka untuk melakukan olahraga ringan guna menjaga kesehatan mental. Sementara itu, cara berkomunikasi yang hangat serta penggunaan bahasa yang mudah dipahami oleh audiens mampu menumbuhkan rasa keterikatan dan meningkatkan motivasi mereka. Penggunaan bahasa yang sesuai menjadi faktor penting dalam memastikan pesan dapat tersampaikan dengan efektif (Koriah, dkk., 2025). Karena bahasa memegang peranan penting dalam membentuk perilaku kesehatan remaja, mereka diminta menilai sejauh mana cara berbahasa dapat memengaruhi motivasi dalam menjaga kesehatan mental. (Ratih, dkk., 2025). sebagian besar responden memberikan skor yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pilihan diksi serta gaya penyampaian dalam konten olahraga mampu memberikan dampak emosional yang kuat.

Seluruh responden juga menyatakan bahwa penggunaan bahasa Indonesia dalam konten olahraga ringan tersampaikan dengan jelas. Kejelasan tersebut membantu audiens memahami informasi tanpa menimbulkan kebingungan atau makna ganda. Para responden merasa konten tersebut memudahkan mereka memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Bahasa Indonesia yang persuasif dan tidak bertele-tele dinilai membuat pesan lebih mudah dipahami dan diingat. Bahasa merupakan unsur penting yang turut membentuk jati diri bangsa Indonesia. Namun, perkembangan zaman yang semakin modern membuat keberadaan bahasa sering terabaikan atau bahkan memudar.

Upaya paling efektif untuk mengembangkan bahasa Indonesia tentu dilakukan melalui pembelajaran yang lebih mendalam (Ika, dkk., 2024).

Sebanyak 72,41% responden menilai bahwa gaya bahasa santai namun tetap memberikan dorongan motivasional merupakan cara paling efektif untuk menyampaikan pesan tentang kesehatan mental di media sosial. Saat diminta menilai seberapa besar pengaruh bahasa terhadap motivasi mereka dalam menjaga kesehatan mental, mayoritas responden memberikan skor tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa pilihan kata dan gaya penyampaian dalam konten olahraga dapat membangkitkan reaksi emosional yang intens, karena pada dasarnya aktivitas olahraga sendiri mampu memicu emosi sekaligus menjadi wadah ekspresi diri. Sejalan dengan pendapat Aisy & Christin (2025) bahwa dorongan untuk mengekspresikan diri tidak hanya muncul secara fisik, tetapi juga secara emosional, sehingga olahraga menjadi ruang untuk melepaskan emosi negatif sekaligus menemukan rasa nyaman dan kebahagiaan.

Selain itu, 97,73% responden mengaku merasa lebih tenang atau termotivasi setelah menonton konten olahraga ringan yang disampaikan dalam bahasa Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa konten tersebut tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberikan efek psikologis positif bagi para penontonnya.

TikTok muncul sebagai platform yang paling banyak digunakan, dengan 50% responden memilihnya untuk melihat konten olahraga ringan. Selain itu, TikTok berperan besar dalam membentuk pemahaman serta cara anak muda mengekspresikan diri terkait isu kesehatan mental (Nugraha, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa format video pendek serta algoritma TikTok lebih efektif dalam menyebarkan pesan terkait olahraga ringan dan kesehatan mental kepada Gen-Z. Penelitian ini juga mengungkap bahwa konsistensi konten berpengaruh terhadap tingkat kesadaran mental health. Responden yang lebih sering melihat konten olahraga ringan berbahasa Indonesia mengaku lebih mudah membangun kebiasaan positif, seperti melakukan stretching singkat, meditasi ringan, atau berjalan santai. Hal tersebut menegaskan bahwa paparan informasi positif secara rutin dapat membentuk perilaku hidup sehat secara bertahap.

Selain itu, para responden menilai bahwa visual serta gaya penyampaian kreator konten turut membantu mereka memahami pesan yang disampaikan. Bahasa Indonesia yang digunakan dalam konten tidak hanya dianggap jelas, tetapi juga terasa lebih relevan dengan kehidupan sehari-hari audiens. Ketika pesan verbal dipadukan dengan contoh

gerakan olahraga sederhana dalam video, motivasi responden untuk mencoba aktivitas serupa ikut meningkat.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa bentuk interaksi kreator dengan audiens seperti penggunaan caption yang memotivasi, balasan komentar, atau tambahan penjelasan dapat memperkuat dampak pesan mengenai kesehatan mental. Responden merasa lebih dihargai ketika kreator memakai bahasa yang hangat dan responsif, sehingga tercipta keterhubungan emosional yang lebih kuat antara keduanya.

Di sisi lain, beberapa responden mengungkapkan bahwa durasi konten juga memengaruhi efektivitas penyampaian pesan. Konten singkat berdurasi 15-30 detik dianggap paling ideal karena mudah dipahami dan tidak menguras perhatian. Pesan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui olahraga ringan pun menjadi lebih efektif ketika disampaikan secara singkat, jelas, dan tetap persuasif.

Penelitian ini juga mengungkap bahwa keaslian penyampaian pesan menjadi faktor yang sangat penting. Gen-Z cenderung meragukan konten yang terlihat terlalu dibuat-buat atau berlebihan. Karena itu, penggunaan bahasa Indonesia yang natural, tidak kaku, dan tidak bernada menggurui justru mampu menciptakan kedekatan emosional yang berdampak pada meningkatnya motivasi audiens.

Selain itu, responden menilai bahwa konten olahraga ringan berbahasa Indonesia dapat membantu mengurangi rasa tertekan karena menawarkan aktivitas yang sederhana dan dapat dilakukan tanpa peralatan maupun tempat khusus. Penyampaian informasi melalui bahasa yang mudah dipahami membuat mereka menyadari bahwa menjaga kesehatan mental tidak harus dilakukan dengan upaya besar, melainkan bisa dimulai dari langkah kecil yang dilakukan secara konsisten.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa konten olahraga ringan di media sosial berperan signifikan dalam meningkatkan kesadaran Gen-Z mengenai pentingnya kesehatan mental. Aktivitas fisik sederhana, seperti berlari, terbukti memberikan berbagai manfaat bagi kesejahteraan psikologis, mulai dari menurunkan tingkat stres hingga meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, olahraga juga membantu memperkuat rasa percaya diri serta mendorong individu untuk memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya. Konten olahraga ringan di media sosial tidak hanya mendorong Gen-Z untuk lebih aktif beraktivitas fisik, tetapi juga membantu menurunkan risiko gangguan

kesehatan mental serta berfungsi sebagai sarana pelepas stres yang efektif. Artikel ini menegaskan bahwa paparan konten positif tersebut, khususnya bagi Gen-Z yang banyak menghabiskan waktu dengan game online atau hiburan digital lainnya, dapat mengarahkan mereka menuju kebiasaan yang lebih sehat dan produktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten motivasi yang disampaikan menggunakan bahasa Indonesia mampu meningkatkan minat seseorang untuk berolahraga, sekaligus membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Konten tersebut juga berkontribusi dalam memperbaiki suasana hati serta meningkatkan rasa percaya diri. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin seperti berlari, bersepeda santai, atau melakukan senam ringan dapat menjaga kesehatan tubuh, menyeimbangkan kondisi mental, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Oleh karena itu, keberadaan konten olahraga ringan di media sosial menjadi aspek positif yang perlu terus dikembangkan untuk memperkuat kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abni, S. R. N., Savira, I. B., Febrianti, I., Irbah, J. L., Fauzia, L., & Fairy, L. M. C. (2025). Dampak Bahasa Pada Perilaku Kesehatan Remaja di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 5563–5568. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25336>
- Aisy, N. R., & Christin, M. (2025). Habitually posting: motivasi penggunaan media sosial saat berolahraga. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 11(1), 193-208.
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83-90.
- Asmika, A., Amelia, J. P., & Karmanila, K. (2024). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Minat Olahraga Di Kalangan Remaja. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 5(2), 91-100.
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena remaja menggunakan media sosial dalam membentuk identitas. *Jurnal Channel*, 3(2), 1-16.
- IKA, F., AISYAH, R., EDI, B. Z., Muhammad, A. F., & Sundari, R. (2024). Komunikasi Efektif Dalam Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Melalui Penggunaan Bahasa. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial Учредителю: Asosiasi Riset Ilmu Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 2(4), 181-187.

- Korlah, S., Sugiarti, S., & Safitri, T. (2025). Pemilihan Bahasa yang Tepat: Kunci Sukses dalam Menyampaikan Pesan. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra dan Budaya*, 3(4), 362-372.
- Nugraha, V. A. (2025). Analisis Konten Kesehatan Mental Pada Tiktok Menggunakan Metode Sentimen Analisis. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 3003-3008. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.44638>
- Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.
- Ratih, R., Dermawan, N. S., & Setiaji, A. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Identitas Diri Generasi Z. *Jurnal Edukasi dan Literasi Pendidikan*, 6(3).
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58. Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.
- Sakinah Rahmawaty, Eti Hanifah Tamba, & Usiono. (2024). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesadaran Gaya Hidup Sehat Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 2(2), 278-281.
- Syahraini, K., Zakariah, A., & Novita, N. (2024). Peran Media Sosial terhadap Perilaku Peserta Didik di Era Globalisasi. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(4), 118-128.
- Tulandi, E. V., Rifai, M., & Lubis, F. O. (2021). Strategi komunikasi akun instagram ubahstigma dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. *PETIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 7(2), 136-143.
- wicaksono Ardi, D., Amanullah, A., Muchlasin, M. I., Aprian, M. S., Firmansyah, R., Sari, S. D. P., & Rizkyanfi, M. W. (2025). Pengaruh Bahasa Indonesia Terhadap Platform Media Sosial yang digunakan Influencer Olahraga. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3), 727-737.