



Implementasi Nilai-Nilai Kesehatan dan Produktivitas pada Generasi Z melalui Edukasi Interaktif dan Pembinaan Karakter di SMK 02 PGRI Jatiroto

Implementation of Health and Productivity Values in Generation Z through Interactive Education and Character Development at SMK 02 PGRI Jatiroto

Karin Ardelia Araminta^{1*}, Alfiyyah², Hasna Nur Adilah³, Tasman⁴

¹⁻⁴Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

*Penulis korespondensi: karinardeliaa@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 15 September 2025;

Revisi: 30 September 2025;

Diterima: 26 Oktober 2025;

Tersedia: 30 Oktober 2025

Keywords: Character Building; Generation Z; Health; Interactive Education; Productivity

Abstract: This community service research was motivated by the significant challenges faced by Generation Z in maintaining a balance between physical and mental health and productivity in the digital age. The increasing prevalence of mental health disorders and declining discipline among adolescents are important indicators of the need for character building integrated with health education. This study uses a descriptive qualitative approach to describe in depth the process of implementing health and productivity values through observation, interviews, and documentation of activities at school. The results show that interactive education approaches are effective in increasing students' awareness of healthy lifestyles, time management, and personal responsibility. Activities such as thematic education, congregational prayers, and reflective classes serve as a platform for building productive character that emphasizes balance between spiritual, social, and academic aspects. Students showed positive changes in behavior, such as increased regularity in studying, awareness of maintaining cleanliness, and the ability to manage stress and time more effectively. In conclusion, character building based on health and productivity values has a significant impact on shaping a resilient, disciplined, and competitive young generation, and can be used as a model for character education development in Indonesian vocational schools.

Abstrak

Penelitian pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh tantangan besar yang dihadapi generasi Z dalam menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan produktivitas di era digital. Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental dan menurunnya kedisiplinan di kalangan remaja menjadi indikator penting perlunya pembinaan karakter yang terintegrasi dengan pendidikan kesehatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam proses implementasi nilai-nilai kesehatan dan produktivitas melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi kegiatan di sekolah. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pola hidup sehat, kedisiplinan waktu, dan tanggung jawab pribadi. Kegiatan seperti edukasi tematik, shalat berjamaah, dan kelas reflektif menjadi wadah pembentukan karakter produktif yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, sosial, dan akademik. Siswa menunjukkan perubahan positif dalam perilaku, seperti meningkatnya keteraturan belajar, kesadaran menjaga kebersihan, serta kemampuan mengelola stres dan waktu secara lebih efektif. Kesimpulannya, pembinaan karakter berbasis nilai kesehatan dan produktivitas memberikan dampak signifikan dalam membentuk generasi muda yang tangguh, disiplin, dan berdaya saing, serta dapat dijadikan model pengembangan pendidikan karakter di sekolah kejuruan Indonesia.

Kata kunci: Edukasi Interaktif; Generasi Z; Kesehatan; Pembinaan Karakter; Produktivitas

1. PENDAHULUAN

Generasi Z Indonesia merupakan kelompok usia muda yang berada dalam fase transisi menuju produktivitas penuh, sehingga kualitas kesehatan fisik, mental, dan karakter menjadi

aspek penting yang perlu dibina sejak dini. Dengan jumlah yang cukup besar dan dominan dalam struktur demografi, peluang untuk memberdayakan generasi ini sangat terbuka, namun juga memerlukan pendekatan yang tepat agar potensi tersebut tidak terbuang. Sekolah menengah kejuruan seperti SMK turut menghadapi tantangan dalam memfasilitasi siswa agar tidak hanya unggul secara kompetensi teknis tetapi juga memiliki gaya hidup sehat, mental tangguh, dan produktif (Laka, 2024).

Kondisi kesehatan remaja di Indonesia menunjukkan bahwa tantangan non-komunikabel, gangguan mental, dan perilaku risiko menjadi isu yang semakin nyata, yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas generasi muda dalam jangka panjang. Menurut laporan profil kesehatan remaja Indonesia 2024 oleh UNICEF, sekitar 46 juta anak-remaja menghadapi berbagai tantangan kesehatan, termasuk rokok, e-cigarette, dan masalah kesehatan mental (UNICEF, 2024).

Dari sisi produktivitas dan kesiapan kerja, generasi Z di Indonesia menghadapi kenyataan tersendiri seperti tingkat pengangguran pemuda yang masih tinggi serta pergeseran pekerjaan ke sektor informal yang kurang stabil, yang menunjukkan bahwa produktivitas tidak hanya soal kemampuan teknis namun juga aspek karakter, sikap dan gaya hidup. Tingkat pengangguran usia muda 15-24 tahun berada pada angka 16,16 % per Februari 2025 (JakartaDaily, 2025).

Generasi Z dikenal sebagai digital native yang memiliki akses dan orientasi terhadap teknologi, gaya hidup, dan konsumsi yang berbeda dibanding generasi sebelumnya, namun akses tersebut tidak selalu diiringi dengan pemahaman tentang nilai-nilai kesehatan dan produktivitas yang berkelanjutan. Sebagai ilustrasi, perilaku konsumsi generasi Z Indonesia menunjukkan bahwa generasi ini tetap memprioritaskan lifestyle dan aktivitas seperti travel, kuliner, dan hiburan sementara aspek yang berkaitan langsung dengan kesehatan atau pengembangan diri masih kurang menjadi perhatian utama (TheJakartaPost, 2024).

Terdapat kebutuhan nyata untuk mengintegrasikan konsep-konsep kesehatan dan produktivitas ke dalam kegiatan sehari-hari sekolah agar siswa tidak hanya tahu secara teori tetapi juga mempraktikkan kebiasaan sehat dan produktif secara konsisten. Data berikut ini memperkuat urgensi intervensi:

Tabel 1. Profil Sosial dan Ekonomi Generasi Z di Indonesia.

Indikator	Nilai Indonesia Gen Z / Remaja
Proporsi generasi Z di populasi	$\pm 27,94 \%$ ($\approx 74,93$ juta orang)
Proporsi remaja dengan masalah kesehatan mental	$34,9 \%$ ($\pm$ satu dari tiga remaja)
Tingkat pengangguran usia 15-24 tahun	$16,16 \%$ (Februari 2025)

Sumber: Tamimi & Raman (2025), TheJakartaPost (2024).

Tabel tersebut menunjukkan betapa besar dan kompleksnya tantangan yang dihadapi oleh generasi Z di Indonesia dalam hal kesehatan, karakter, dan produktivitas. Fakta bahwa generasi Z merupakan bagian signifikan dari populasi nasional membuat intervensi di sekolah kejuruan seperti SMK 02 PGRI Jatiroto menjadi sangat relevan dan tepat waktu, terutama di daerah pedesaan yang mungkin memiliki akses terbatas terhadap program pembinaan dan edukasi interaktif. Dengan mengintegrasikan pendidikan karakter dan kebiasaan sehat ke dalam kegiatan sekolah, maka siswa dapat memperoleh manfaat yang berkelanjutan yang melampaui hasil akademik semata. Program pengabdian masyarakat ini difokuskan pada implementasi yang konkret dan interaktif agar manfaatnya terukur dan dapat dirasakan langsung oleh siswa.

Metode edukasi interaktif di sekolah menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk menjangkau generasi Z yang terbiasa dengan media digital, interaksi cepat, dan pembelajaran aktif, sehingga pendekatan konvensional saja kurang cukup untuk merangsang minat dan komitmen mereka (Supriadi, 2022). Kegiatan seperti diskusi kelompok, simulasi, praktek langsung, serta pembinaan karakter melalui aktivitas produktif dan pola hidup sehat dapat memberikan pengalaman yang lebih bermakna bagi siswa dibanding ceramah tunggal. Di SMK 02 PGRI Jatiroto, penerapan edukasi interaktif dilaksanakan oleh tim pengabdian dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang memfasilitasi proses pembelajaran yang tidak hanya teknis tetapi juga nilai-nilai karakter, kesehatan, dan produktivitas.

Faktor lingkungan sekolah dan komunitas menjadi penentu keberhasilan program pembinaan karakter dan produktivitas, karena siswa akan memerlukan dukungan dari guru, sekolah, orang tua, dan komunitas sekitar agar perubahan kebiasaan sehat dan produktif dapat berlangsung secara konsisten (Ridwan, & Rukaiyah, (2025)). Lingkungan yang mendukung mencakup adanya rutinitas sekolah yang mendorong aktivitas fisik, pola makan yang sehat, waktu istirahat yang cukup, dan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam kegiatan yang membangun karakter serta produktivitas nyata seperti praktik kewirausahaan atau pelayanan masyarakat.

Implementasi dalam SMK kejuruan menuntut bahwa produktivitas tidak hanya diartikan sebagai output kerja atau kompetensi teknis semata, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola diri, menjaga kesehatan, berkolaborasi, berinovasi, dan mengambil inisiatif dalam kehidupan nyata. Siswa SMK 02 PGRI Jatiroto di Desa Mojopuro dapat memperoleh manfaat langsung dari program pembinaan karakter yang terintegrasi dengan edukasi kesehatan dan produktivitas, sehingga mereka mampu mengembangkan potensi mereka sebagai generasi Z yang siap menghadapi dunia kerja maupun wirausaha.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana nilai-nilai kesehatan dan produktivitas diimplementasikan melalui edukasi interaktif dan pembinaan karakter di SMK 02 PGRI Jatiroto (Sujarweni, 2014). Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai dengan karakteristik permasalahan yang menekankan pada makna, proses, dan pengalaman nyata dari peserta didik, guru, serta pihak sekolah dalam menginternalisasi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Fokus penelitian diarahkan untuk mengungkap strategi, dinamika, dan bentuk kegiatan edukatif yang mampu menumbuhkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan produktif di kalangan Generasi Z, khususnya pada lingkungan sekolah kejuruan. Data dikumpulkan melalui observasi langsung di lingkungan sekolah, serta studi dokumentasi terhadap program dan kebijakan sekolah yang berkaitan dengan kesehatan dan produktivitas siswa.

Teknik analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan, meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan seperti yang dijelaskan oleh Miles dan Huberman, untuk memperoleh pemahaman yang utuh terhadap implementasi nilai-nilai yang diteliti (Tambunan, 2023). Validitas data diuji menggunakan triangulasi sumber dan teknik, guna memastikan keabsahan temuan melalui perbandingan antara hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang secara langsung terlibat dalam proses pengumpulan dan interpretasi data, sehingga mampu menangkap konteks sosial dan budaya yang melingkupi praktik pendidikan di sekolah tersebut (Susanto, & Jailani, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Nilai-Nilai Kesehatan pada Generasi Z di SMK 02 PGRI Jatiroto

Upaya penanaman nilai-nilai kesehatan pada siswa Generasi Z di SMK 02 PGRI Jatiroto dilakukan melalui pendekatan edukasi interaktif yang memadukan teori dan praktik keseharian, dengan menekankan pentingnya kesadaran akan pola hidup sehat dalam lingkungan belajar. Proses pembelajaran dilakukan melalui kegiatan presentasi tematik yang membahas karakteristik dan kebiasaan Generasi Z dalam kaitannya dengan perilaku kesehatan (Wirautami, et al. 2025). Kegiatan ini mendorong siswa untuk mengenal pola konsumsi, manajemen stres, dan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga daya tahan tubuh.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Interaktif tentang Generasi Z di Kelas SMK 02 PGRI Jatiroto.

Kegiatan tersebut menunjukkan antusiasme siswa yang cukup tinggi, terlihat dari keterlibatan mereka dalam sesi diskusi dan tanya jawab mengenai kebiasaan hidup sehat yang sesuai dengan gaya hidup digital masa kini. Generasi Z yang sangat dekat dengan teknologi diajak untuk mengidentifikasi dampak negatif dari penggunaan gawai berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental (Hilya, et al. 2025). Guru dan fasilitator dapat menumbuhkan kesadaran kritis pada siswa bahwa kesehatan bukan sekadar kondisi tubuh yang bugar, tetapi juga keseimbangan antara fisik, mental, dan sosial. Peneliti mencatat bahwa sebagian besar siswa mulai menunjukkan minat terhadap kegiatan reflektif terkait keseimbangan waktu belajar dan istirahat.

Proses pembinaan nilai kesehatan tidak hanya dilakukan dalam bentuk ceramah, tetapi juga melalui kegiatan simulasi dan praktik kecil yang mengajak siswa mengidentifikasi masalah kesehatan sederhana di lingkungan mereka. Pendekatan berbasis pengalaman nyata menjadikan nilai-nilai kesehatan lebih mudah diterima dan diinternalisasi oleh peserta didik (Kulsum, 2016). Dalam setiap sesi, siswa diberi ruang untuk berbagi pengalaman pribadi terkait kebiasaan makan, tidur, serta penggunaan media sosial yang berdampak pada produktivitas.

Pelaksanaan kegiatan edukatif ini juga memperlihatkan adanya sinergi antara pihak sekolah dan guru pembina dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif. Guru berperan sebagai fasilitator yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menanamkan nilai moral tentang pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur atas karunia tubuh yang sehat (Judrah, et al. 2024). Pendekatan ini menjadikan pembelajaran lebih humanis dan kontekstual, di mana nilai kesehatan dihubungkan dengan karakter disiplin dan tanggung jawab pribadi.

Peneliti mengamati bahwa perubahan perilaku siswa terjadi secara bertahap melalui peningkatan kepedulian terhadap kebersihan kelas, keteraturan waktu istirahat, serta kesadaran membawa bekal sehat dari rumah. Faktor ini menjadi indikator bahwa proses internalisasi nilai

berjalan dengan efektif. Interaksi antar siswa juga menunjukkan perubahan positif, seperti saling mengingatkan untuk menjaga kebersihan lingkungan dan meminimalkan konsumsi makanan cepat saji (Kusuma, et al. 2024).

Edukasi interaktif mengenai kesehatan membantu siswa memahami hubungan antara kondisi emosi dan performa akademik (Muna, et al. 2024). Banyak siswa menyadari bahwa stres akademik dan tekanan sosial dapat diatasi dengan menjaga keseimbangan mental melalui kegiatan relaksasi dan olahraga ringan. Pembahasan tentang kesehatan mental menjadi ruang refleksi penting bagi siswa untuk memahami peran kesejahteraan psikis dalam membentuk produktivitas belajar yang optimal.

Data observasi juga menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan guru BK dalam memantau kondisi emosional siswa setelah kegiatan edukatif berlangsung. Program ini menciptakan sistem dukungan internal di lingkungan sekolah yang memperkuat implementasi nilai-nilai kesehatan. Peran guru menjadi lebih luas tidak hanya sebagai pendidik akademik, tetapi juga pembimbing kesejahteraan holistik siswa. Pendekatan ini memperlihatkan perubahan paradigma pendidikan yang lebih berorientasi pada keseimbangan karakter dan pengetahuan.

Kegiatan pembelajaran yang menitikberatkan pada kesehatan fisik dan mental terbukti meningkatkan kesadaran kolektif di kalangan siswa mengenai pentingnya gaya hidup seimbang. Siswa menyebutkan mulai mengurangi konsumsi kafein berlebih dan meningkatkan aktivitas sosial positif seperti diskusi kelompok atau kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini memperlihatkan bahwa pendidikan kesehatan tidak berhenti pada teori, tetapi berkembang menjadi praktik keseharian yang membentuk identitas generasi produktif dan sadar kesehatan.

Pendekatan edukasi berbasis karakter seperti ini memperlihatkan efektivitas tinggi di lingkungan sekolah kejuruan, yang umumnya memiliki orientasi kuat terhadap keterampilan praktis. Pembelajaran interaktif menjadikan siswa tidak hanya paham tentang konsep kesehatan, tetapi juga mampu menghubungkannya dengan kesiapan menghadapi dunia kerja. Nilai disiplin, tanggung jawab, dan ketekunan menjadi bagian dari kebiasaan baru yang tumbuh dari pengalaman belajar.

Penguatan Nilai Produktivitas Melalui Pembinaan Karakter di SMK 02 PGRI Jatiroto

Pembinaan karakter produktif di SMK 02 PGRI Jatiroto tidak hanya diarahkan pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pada penguatan nilai spiritual dan moral yang menjadi fondasi utama produktivitas sejati. Proses pendidikan karakter ini menempatkan disiplin, tanggung jawab, dan ketepatan waktu sebagai indikator utama dari produktivitas siswa. Salah satu bentuk nyata dari implementasi nilai tersebut tampak melalui kegiatan shalat

berjamaah yang dilakukan secara rutin, yang tidak hanya memperkuat kedisiplinan waktu tetapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan kepatuhan terhadap nilai-nilai luhur (Sholicha, & Aliyah, 2024).



Gambar 2. Kegiatan Shalat Berjamaah Siswa sebagai Implementasi Nilai Produktivitas Spiritual di SMK 02 PGRI Jatiroto.

Kegiatan shalat berjamaah menjadi salah satu instrumen pendidikan karakter yang efektif dalam membangun keseimbangan antara produktivitas spiritual dan duniawi. Siswa dilatih untuk menghargai waktu, bekerja secara teratur, serta membentuk rutinitas positif yang mendukung efektivitas kegiatan belajar. Sekolah berupaya menanamkan kesadaran bahwa produktivitas bukan hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari kemampuan menjaga konsistensi, kedisiplinan, dan integritas pribadi. Nilai ini menjadikan kegiatan ibadah sebagai fondasi utama pembentukan karakter generasi muda yang tangguh dan berorientasi pada kebermanfaatan.

Guru dan pembimbing memiliki peran penting dalam mengarahkan kegiatan keagamaan ini agar tidak bersifat ritual semata, tetapi juga menjadi sarana pembentukan kepribadian produktif. Siswa didorong untuk memahami makna di balik keteraturan ibadah, yakni kemampuan mengatur waktu, menjaga fokus, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab atas setiap amanah yang diemban (Muharram, 2022). Keteladanan para guru yang turut berpartisipasi dalam kegiatan berjamaah menciptakan iklim pembelajaran moral yang kuat, di mana nilai religius menjadi bagian integral dari kehidupan sekolah.

Kegiatan ini juga menumbuhkan rasa solidaritas dan semangat kolektif di antara siswa. Dalam setiap momen shalat berjamaah, tercipta suasana kebersamaan yang harmonis dan disiplin yang tinggi, mencerminkan bentuk nyata produktivitas sosial yang lahir dari sinergi spiritual. Nilai kebersamaan tersebut mendorong siswa untuk saling menghargai, bekerja sama, dan berkontribusi positif di lingkungan sekolah, baik dalam kegiatan akademik maupun

nonakademik (Akbar, et al. 2023).



Gambar 3. Kegiatan Kelas Reflektif Siswa SMK 02 PGRI Jatiroto.

Kegiatan kelas reflektif Siswa di SMK 02 PGRI Jatiroto merupakan bentuk konkret dari implementasi nilai-nilai kesehatan mental dan produktivitas yang diarahkan untuk membentuk kesadaran diri serta tanggung jawab personal peserta didik. Melalui kegiatan ini, siswa diajak melakukan refleksi atas pengalaman belajar, hubungan sosial, serta pola perilaku mereka di lingkungan sekolah, sehingga muncul pemahaman baru mengenai pentingnya keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesejahteraan emosional. Kelas reflektif ini dipandu oleh guru pembina dan konselor sekolah dalam suasana yang santai namun terstruktur, menggunakan metode diskusi terbuka, berbagi pengalaman, dan latihan kesadaran diri atau *self-awareness practice* (Aprilia, et al., 2024).

Dari hasil observasi, kegiatan kelas reflektif tidak hanya memperkuat aspek psikologis siswa, tetapi juga menumbuhkan budaya saling menghargai, empati, dan komunikasi yang sehat antar peserta didik. Melalui interaksi positif yang terjadi di dalam forum tersebut, siswa belajar untuk menilai kembali sikap dan kebiasaan mereka, kemudian menetapkan langkah-langkah perbaikan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar lingkungan akademik.

Siswa yang terlibat aktif dalam program pembinaan produktivitas lebih cepat mengembangkan rasa percaya diri dan tanggung jawab personal terhadap hasil kerja. Nilai-nilai ini membentuk identitas positif Generasi Z sebagai generasi yang adaptif dan memiliki daya saing tinggi (Laka, et al. 2024). Melalui kegiatan reflektif dan pembinaan karakter, mereka tidak hanya memahami pentingnya produktivitas, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan nyata.

Program ini juga memperlihatkan pergeseran paradigma di kalangan siswa terhadap makna produktivitas. Mereka tidak lagi memandang produktivitas sebatas pada hasil kerja atau nilai akademik, tetapi sebagai keseimbangan antara upaya duniawi dan ketenangan batin. Siswa

yang sebelumnya kurang disiplin mulai menunjukkan perubahan perilaku, seperti datang tepat waktu, menyelesaikan tugas tanpa ditunda, dan menunjukkan sikap hormat terhadap guru dan teman.

Perubahan ini memperkuat budaya positif di lingkungan sekolah, di mana produktivitas diukur melalui kejujuran, ketekunan, dan kesungguhan dalam setiap aktivitas. Kegiatan shalat berjamaah berfungsi sebagai jangkar moral yang menjaga siswa tetap fokus pada tujuan positif dalam kehidupannya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter yang terintegrasi dengan pembinaan kesehatan memiliki dampak nyata terhadap perubahan perilaku siswa. Melalui pendekatan kualitatif dengan edukasi interaktif, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual tentang pentingnya gaya hidup sehat, tetapi juga mulai membiasakan diri dengan pola perilaku positif seperti menjaga kebersihan, mengatur waktu istirahat, serta mengendalikan stres akademik. Hasil observasi menunjukkan meningkatnya kesadaran kolektif di kalangan siswa terhadap hubungan antara kesehatan fisik, mental, dan performa belajar. Pembelajaran yang menekankan keseimbangan antara aspek akademik dan kesejahteraan diri terbukti membentuk karakter siswa yang lebih disiplin, bertanggung jawab, dan produktif.

Kegiatan pembinaan produktivitas yang dilakukan melalui praktik spiritual dan reflektif berhasil memperkuat nilai-nilai disiplin, kejujuran, serta kolaborasi dalam kehidupan sekolah. Pelaksanaan kegiatan seperti shalat berjamaah dan kelas reflektif membuktikan bahwa produktivitas tidak hanya bersumber dari kerja keras akademik, tetapi juga dari kemampuan mengelola diri dan menjaga keseimbangan spiritual. Guru dan pembina berperan penting dalam membangun lingkungan sekolah yang suportif dan berorientasi pada pembentukan karakter berkelanjutan.

REFERENSI

- Akbar, M. C., Sukarwoto, S., & Silaen, N. K. (2023). Peran faktor kebersamaan dan kekeluargaan dalam meningkatkan prestasi taruna taruni di Politeknik Penerbangan Medan. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan*, 2(6), 1729–1740.
- Aprilia, N., Ramadhin, N., Wulandari, T., & Asbi, A. (2024). Self-awareness and self-reflection on the counselor's personal development. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 2(2), 154–161.

- Hilya, M. Z. N. M., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Analisis dampak FOMO terhadap kesehatan mental Gen Z. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 1798–1802.
- JakartaDaily. (2025, Oktober 22). *Economic recovery strengthens, but Gen Z jobless rate remains above 16%*. <https://www.jakartadaily.id/market-finance/16216113603/economic-recovery-strengthens-but-gen-z-jobless-rate-remains-above-16>
- Judrah, M., Arjum, A., Haeruddin, H., & Mustabsyirah, M. (2024). Peran guru pendidikan agama Islam dalam membangun karakter peserta didik: Upaya penguatan moral. *Journal of Instructional and Development Researches*, 4(1), 25–37.
- Kulsum, R. A. U. (2016). Internalisasi nilai-nilai akhlak melalui pembelajaran tematik pada sekolah dasar Sekolah Alam Bogor. *Penamas*, 29(1), 47–66.
- Kusuma, R. N., Wachidi, W., & Mustofa, T. A. (2024). Internalisasi nilai-nilai agama Islam dan budi pekerti dalam sikap gotong royong pada profil pelajar Pancasila. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(4), 763–772.
- Laka, L., Darmansyah, R., Judijanto, L., Lase, J. F. E., Haluti, F., Kuswanti, F., & Kalip, K. (2024). *Pendidikan karakter Gen Z di era digital*. Lombok: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Muharram, A. Y. (2022). *Pendidikan ibadah di masa pra-akil balig pada mata pelajaran PAI dalam meningkatkan tanggung jawab beribadah siswa di SDIT Al Mughni Kuningan Timur Jakarta Selatan* [Tesis, Institut PTIQ Jakarta].
- Muna, Z., Asyura, N., Khatimah, R. H., & Al-Adawiyah, R. (2024). Strategi efektif meregulasi emosi pada remaja SMP untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1682–1688.
- Ridwan, M., & Rukaiyah, S. (2025). Peran kepemimpinan dan budaya sekolah dalam mewujudkan keberhasilan program sekolah sehat dan ramah anak di SD Negeri 013 Kecamatan Penajam Kabupaten Penajam Paser Utara. *Jurnal Online Manajemen ELPEI*, 5(1), 1443–1455.
- Sholicha, N., & Aliyah, N. D. (2024). Penerapan metode pembiasaan salat dhuha dalam upaya penanaman sikap disiplin pada siswa SD Al-Huda Sidoarjo. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 102–112.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Supriadi, D. (2022). Inovasi pembelajaran PAI di era digital: Strategi menumbuhkan minat belajar Gen Z. *Tadbiruna*, 1(2), 319–334.
- Susanto, D., & Jailani, M. S. (2023). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ilmiah. *Qosim: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61.
- Tambunan, T. S. (2023). Analisis peran pemerintah daerah mendukung UMKM naik kelas. *Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 1(2).
- Tamimi, M., & Raman, R. (2025). Youth empowerment through character education in facing social change. *Bina Bangsa International Journal of Business and Management*, 5(1), 222–238.
- The Jakarta Post. (2024, September 18). *Youth consumption and its challenges*. <https://www.thejakartapost.com/business/2024/09/18/youth-consumption-and-its-challenges.html>

- UNICEF. (2024). *Indonesia adolescent health profile 2024*.
<https://www.unicef.org/indonesia/health/reports/adolescent-health-profile>
- Wirautami, N. L. P., Halim, A., Ramadhanti, D., Jemeo, M. K., Asmara, A., & Hadiansyah, A. (2025). *Paradigma baru pendidikan Gen Z di Indonesia: Dinamika, tantangan, dan solusi*. Surabaya: Star Digital Publishing.