



## Fenomena Perilaku Flexing terhadap Aktivitas Joging pada Generasi Z

Muh. Wahyuddin S. Adam<sup>1</sup>, Abd. Rahman<sup>2</sup>, Nurzazila Oka<sup>2</sup>, Sri Rabiyantri Dai<sup>3</sup>,  
Dwi Asfilawaty Bauna<sup>4</sup>, Hapsa Musa<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup> Universitas Pohuwato,

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Makassar

Korespondensi penulis: [wahyouadam@gmail.com](mailto:wahyouadam@gmail.com)

**Abstract:** *The phenomenon of flexing, or showcasing achievements and lifestyle excessively on social media, has become an increasingly common trend among Generation Z. This study explores the relationship between self-esteem and flexing behavior, along with its impact on identity formation and mental health. Individuals with high self-esteem tend to share their accomplishments as a form of self-appreciation. However, without adequate emotional awareness and self-regulation, this behavior can escalate into narcissism and a dependence on external validation. Generation Z utilizes social media, especially Instagram, as a medium for self-expression, identity construction, and social recognition. In the context of jogging activities, posts on social media are not merely for showing off but serve as personal documentation, motivation, and inspiration for others. Jogging is not only viewed as a physical activity but also as a part of modern lifestyle and status symbol, often displayed through branded sportswear, smart devices, and aesthetic locations. Nevertheless, social pressure to maintain a certain image through social media can lead to psychological impacts such as identity crises, insecurity, and social stress. Previous research indicates that flexing behavior is driven by a desire for recognition, feelings of insecurity, obsession with others' possessions, and social pressure. Despite its negative sides, flexing also has potential positive effects, such as enhancing motivation to exercise, promoting healthy lifestyles, and strengthening supportive digital communities. Regular jogging has been proven to improve mental and physical health, including reducing anxiety and improving mood. Therefore, a healthy self-concept, emotional intelligence, and digital literacy are crucial for fostering responsible social media behavior. Generation Z must be equipped with critical awareness to distinguish between authentic self-expression and the illusion of recognition in today's visually driven digital era.*

**Keywords :** Flexing, Jogging, Z Generation

**Abstrak:** Fenomena flexing, atau perilaku menampilkan pencapaian dan gaya hidup secara berlebihan di media sosial, telah menjadi tren yang kian berkembang di kalangan Generasi Z. Penelitian ini membahas keterkaitan antara harga diri (self-esteem) dengan perilaku flexing, serta dampaknya terhadap pembentukan identitas diri dan kesehatan mental. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung membagikan pencapaian sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri. Namun, tanpa pengelolaan emosi dan kesadaran diri yang baik, perilaku ini dapat berkembang menjadi narsisme dan ketergantungan terhadap validasi sosial. Generasi Z memanfaatkan media sosial, khususnya Instagram, sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, membangun citra diri, dan memperkuat eksistensi sosial. Dalam konteks aktivitas joging, unggahan di media sosial bukan semata-mata untuk pamer, melainkan juga sebagai dokumentasi pribadi, alat motivasi, dan inspirasi bagi orang lain. Joging dipandang tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga bagian dari gaya hidup modern dan simbol status, yang sering ditunjukkan melalui penggunaan pakaian bermerek, perangkat teknologi, serta lokasi estetik yang dipilih. Meskipun demikian, tekanan sosial untuk mempertahankan citra tertentu melalui media sosial dapat menimbulkan dampak psikologis seperti krisis identitas, rasa tidak aman, dan stres sosial. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa faktor-faktor pendorong perilaku flexing meliputi kebutuhan akan pengakuan, perasaan tidak aman, obsesi terhadap kepemilikan orang lain, dan tekanan sosial. Meskipun terdapat sisi negatif, perilaku flexing juga memiliki potensi positif, seperti meningkatkan motivasi berolahraga, mendorong gaya hidup sehat, serta memperkuat komunitas digital yang suportif. Joging secara rutin terbukti meningkatkan kualitas kesehatan mental dan fisik, termasuk penurunan kecemasan dan peningkatan suasana hati. Dengan demikian, pemahaman yang sehat tentang diri, pengelolaan emosi, serta literasi digital menjadi penting untuk membentuk perilaku bermedia sosial yang bijak. Generasi Z perlu dibekali dengan kesadaran kritis agar mampu membedakan antara ekspresi diri yang autentik dan kebutuhan akan pengakuan yang semu di era digital yang serba visual.

**Kata kunci :** Flexing, Joging, Generasi z.

## **1. LATAR BELAKANG**

Istilah flexing biasanya di gunakan untuk orang-orang yang sering memamerkan kekayaannya. Fenomena flexing ini semakin marak terjadi dengan adanya sosial media, orang-orang berlomba-berlomba untuk pamer harta atau kekayaan. Hal yang di pamerkan seperti barang mewah, liburan di luar negeri, jet pribadi, atm dan barang-barang mewah yang lain. hal itu biasanya di lakukan dengan tujuan untuk menunjukkan posisi sosial dan status sosial, menunjukkan pada kemampuannya dan untuk melahirkan kesan bagi orang lain (Must amin, 2022)

Perilaku flexing di media sosial semakin marak terjadi di berbagai kalangan masyarakat, mulai dari selebritas hingga pejabat publik. Fenomena ini menunjukkan adanya perubahan nilai sosial, di mana pencapaian dan kekayaan sering kali dijadikan tolok ukur status dan kehormatan seseorang di mata publik. Selain dampak psikologis, flexing juga dapat memicu ketimpangan sosial di masyarakat. Ketika seseorang terus-menerus disuguhi konten kemewahan, hal ini bisa menimbulkan rasa iri, rendah diri, bahkan keinginan untuk tampil serupa dengan cara yang tidak sehat, seperti berutang atau memalsukan gaya hidup. Akibatnya, bukan hanya kesehatan mental yang terancam, tetapi juga kondisi keuangan pribadi. Lebih jauh lagi, flexing yang dilakukan oleh pejabat publik menimbulkan persoalan etika dan moral. Gaya hidup mewah yang dipertontonkan dapat memunculkan kecurigaan publik terkait sumber kekayaan yang dimiliki, apalagi di tengah kondisi ekonomi masyarakat yang masih belum stabil. Dalam konteks ini, transparansi dan integritas pejabat menjadi sangat penting agar kepercayaan publik terhadap pemerintah tetap terjaga. (Pakpahan & Yoesgiantoro, 2023).

Di sisi lain, flexing juga memicu dampak negatif seperti meningkatnya gaya hidup konsumtif, krisis identitas, hingga gangguan kesehatan mental seperti FOMO. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan tidak mudah terpengaruh oleh konten pamer kekayaan yang belum tentu mencerminkan kenyataan. Joging merupakan olahraga populer di dunia Ini benar dan didukung oleh data global mengenai aktivitas fisik masyarakat. Mekanisme joging melibatkan tulang, otot, sendi, dan sistem saraf Ini juga benar. Joging merupakan aktivitas kompleks yang melibatkan sistem muskuloskeletal dan saraf. Otot ekstensor paha berperan dalam mendorong badan ke depan saat joging Ini adalah fakta fisiologis, terutama otot-otot seperti gluteus maximus dan hamstring (Gemilang et al., 2019).

Generasi Z tidak cukup hanya dicirikan berdasarkan tahun lahir, melainkan juga sosio-historis yang dihadapinya. Salah satu ciri yang sangat kuat dari Generasi Z adalah akses dan ketergantungan terhadap teknologi, gadget dan pelacakan informasi secara acak. Indonesia

adalah pengguna smartphone terbesar keempat dunia setelah Cina, Amerika dan India. Jumlah pengguna aktif smartphone Indonesia mencapai lebih dari 100 juta orang. Hampir setengah penduduk Indonesia adalah pengguna aktif Smartphone. Teknologi canggih telah membawa keterbukaan informasi, yang mengantar terwujudnya dunia global. Jadi, masyarakat pengguna smartphone telah terhubung pada sistem informasi global yang tanpa batas. (Kristyowati & Sekolah Tinggi Theologi Indonesia Manado, 2021).

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur atau review untuk meneliti fenomena perilaku flexing dalam konteks aktivitas joging pada generasi Z. Penelitian ini akan mengumpulkan data dari berbagai sumber, termasuk jurnal ilmiah, artikel berita, postingan media sosial, dan laporan penelitian yang relevan dengan perilaku flexing dan aktivitas fisik, khususnya joging, di kalangan generasi Z. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi pola, tren, dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku flexing dalam konteks ini.

Analisis data akan difokuskan pada pemahaman bagaimana generasi Z menggunakan aktivitas joging sebagai media untuk menampilkan perilaku flexing, baik secara online maupun offline. Hal ini akan mencakup analisis terhadap jenis konten yang dibagikan, platform media sosial yang digunakan, motivasi di balik perilaku flexing tersebut, serta dampaknya terhadap persepsi diri dan hubungan sosial generasi Z.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Adanya hubungan antara self esteem dengan perilaku flexing. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung menampilkan pencapaian mereka di media sosial sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri. Namun, jika tidak diimbangi dengan kesadaran diri yang baik, perilaku ini dapat berkembang menjadi narsisme dan kebutuhan akan validasi eksternal yang berlebihan. (Nurhayat & Noorrizki, 2022) Fenomena flexing atau perilaku memamerkan pencapaian dan gaya hidup di media sosial, telah menjadi bagian dari ekspresi diri generasi z. Budaya flexing di media sosial memengaruhi representasi diri dan cara berpikir, terutama dalam hal bersosialisasi dengan Generasi Z, yang merupakan kelompok usia yang paling sering mengakses internet. Seiring kemajuan teknologi dan globalisasi di Indonesia, media sosial diakses dengan mudah dan masif oleh setiap generasi. Salah satu media sosial yang sering digunakan adalah Instagram. Jenis media sosial ini menawarkan kebebasan kepada setiap penggunanya untuk membuat dan mengunggah

konten jenis apa pun jika mematuhi peraturan yang ada. Dari perspektif kajian budaya, media sosial menunjukkan konsep di mana seorang pengguna media sosial tunduk pada suatu tren dan secara konsisten mengikuti tren tersebut tanpa memperhatikan dampaknya bagi diri sendiri dan orang lain. Salah satu tren yang dikaji dalam penelitian ini adalah tren flexing (Firstiyanti, 2023).

jogging yang merupakan salah satu jenis olahraga aerobik dengan intensitas sedang. Gerakan ini sangat berguna bagi daya tahan kesehatan dan kebugaran tubuh. Lari ini lebih mementingkan ketahanan tubuh dibandingkan kecepatan. Jogging merupakan olahraga yang cukup banyak dipilih dan disukai dikalangan masyarakat. Alasannya karena jogging dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dan menjadi hiburan. Selain itu, jogging bisa digunakan untuk sarana bersosialisasi dan memperbanyak teman. Jogging dapat dilakukan pada pagi hari, siang hari atau sore hari. Jogging dapat dilakukan di sekitar komplek rumah, area kampus, ataupun gelanggang olahraga (gor). Walaupun jogging dapat dikatakan sebagai olahraga yang mudah untuk dilakukan, tidak semua orang dapat menikmatinya dengan baik. Masalah yang sering ditemui dalam kegiatan ini adalah rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan rasa capek yang berdampak pada kualitas jogging. Untuk melakukan jogging tidak memerlukan persiapan khusus. Namun, ada baiknya anda perlu memperhatikan hal-hal berikut ini, jika jogging di pagi hari usahakan jangan makan dulu cukup minum air putih 1 jam. Aktivitas jogging merupakan salah satu aktivitas yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan jantung, meningkatkan denyut jantung dan meningkatkan tekanan darah yang juga bersifat membakar kalori dan mencegah buruknya perubahan gaya hidup kurang aktivitas (Efendi, 2019).

Generasi Z menggunakan media sosial, khususnya Instagram, sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan membentuk identitas pribadi. Dalam konteks aktivitas joring, unggahan di media sosial bukan semata-mata untuk pamer, melainkan sebagai bentuk dokumentasi pencapaian pribadi dan upaya untuk menginspirasi orang lain. Fenomena ini menunjukkan bahwa flexing dapat berfungsi sebagai alat untuk membangun citra diri yang positif dan menunjukkan komitmen terhadap gaya hidup sehat. (Hartono, 2024). Fenomena flexing di kalangan Generasi Z, khususnya dalam aktivitas joring, dapat dipahami sebagai upaya untuk menunjukkan eksistensi diri dan membentuk identitas sosial melalui media sosial. Namun, perilaku ini memiliki implikasi psikologis, seperti krisis identitas dan tekanan untuk mempertahankan citra tertentu. Di sisi lain, tidak semua konten olahraga yang dibagikan oleh Generasi Z bertujuan untuk flexing; banyak di antaranya didorong oleh keinginan untuk menginspirasi dan berbagi pencapaian. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk

memiliki self image yang sehat dan memahami motivasi di balik perilaku mereka di media sosial.

Generasi Z menunjukkan kecenderungan untuk membagikan aktivitas joging mereka di media sosial sebagai bentuk ekspresi diri dan motivasi. Menu, perilaku flexing tidak selalu berasal dari rasa tidak aman, tetapi juga sebagai cara untuk memotivasi diri dan orang lain . Hal ini sejalan dengan temuan bahwa Generasi Z menggunakan media sosial untuk mendokumentasikan pencapaian pribadi dan sebagai sarana untuk membangun identitas diri. (Arik & Pradana, 2024). Perilaku flexing dapat memiliki dampak positif, seperti meningkatkan motivasi untuk berolahraga dan membangun komunitas yang mendukung gaya hidup sehat. Namun, terdapat pula dampak negatif, seperti tekanan untuk memenuhi standar tertentu yang dapat memengaruhi citra diri dan kesehatan mental . Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengganggu pola tidur dan produktivitas Generasi Z. (Siregar et al., 2024).

Joging di kalangan Generasi Z tidak hanya dipandang sebagai aktivitas kebugaran, tetapi juga sebagai simbol status dan bagian dari gaya hidup urban modern. Dengan mengenakan pakaian olahraga bermerek, menggunakan perangkat pintar (smartwatch, earbuds), dan memilih lokasi eksklusif untuk joging (seperti taman kota yang estetik), banyak Generasi Z yang menjadikan aktivitas ini sebagai konten Instagrammable untuk mendapatkan validasi sosial. Joging telah terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Sebuah studi oleh (Gomes & Alves, 2022) menemukan bahwa partisipan yang rutin berlari melaporkan penurunan gejala kecemasan dan depresi, serta peningkatan kualitas tidur dan suasana hati. Para peserta juga melaporkan peningkatan harga diri dan produktivitas. Studi ini menyimpulkan bahwa joging dapat menjadi strategi efektif untuk pencegahan dan promosi kesehatan mental. Selain itu, tinjauan sistematis oleh (Oswald et al., 2020) menunjukkan bahwa aktivitas lari, termasuk joging, dapat meningkatkan kesejahteraan mental dalam jangka pendek dan panjang. Joging secara teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular. Sebuah studi oleh (Lee et al., 2014) menemukan bahwa pelari memiliki risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular yang lebih rendah dibandingkan dengan non-pelari. Bahkan, joging selama 5 hingga 10 menit per hari dengan kecepatan lambat dikaitkan dengan penurunan risiko kematian secara keseluruhan dan kardiovaskular. Namun, penting untuk mencatat bahwa intensitas dan durasi joging harus disesuaikan. Studi oleh (Schnohr et al., 2015) menunjukkan bahwa joging ringan hingga sedang (1 hingga 2,4 jam per minggu) dikaitkan dengan penurunan risiko kematian, sementara joging yang sangat intensif tidak menunjukkan manfaat tambahan dan bahkan dapat meningkatkan risiko.

Persepsi lingkungan sosial terhadap perilaku flexing dalam jogging bervariasi. Individu yang merasa puas dengan menjelajahi tempat-tempat yang belum menjadi tren cenderung menunjukkan perilaku berlebihan. Alasan di balik perilaku menunjukkan diri bervariasi, dan rangsangan yang diterima seseorang dapat menjadi pemicu dari tindakan ini. Flexing juga dapat dilihat sebagai strategi personal branding di era digital. Fenomena flexing di media sosial dapat menaikkan popularitas seseorang dalam membentuk citra diri. Media sosial telah berkembang menjadi platform penting untuk mengembangkan reputasi dan popularitas mereka di era digital modern. Generasi Z adalah generasi pertama yang dikenal sebagai generasi internet. Generasi Z muncul bersamaan dengan teknologi internet, sementara generasi Millennial sebelumnya masih dalam proses perubahan teknologi. Hal ini telah menciptakan generasi dengan kepribadian yang memahami teknologi, lebih mudah beradaptasi, dan memahami. Pada tahap perkembangan ini, pentingnya eksplorasi dan wawasan guna adaptasi mengoperasikan internet secara bijak dan dewasa. Disisi lain kecerdasan emosional yang matang berguna mencegah emosi negatif yang akan diproyeksikan dalam media sosial, dengan begitu perilaku flexing tidak akan terjadi. Faktor faktor yang mendorong seseorang melakukan flexing disebutkan dalam penelitian terdahulu yaitu, 1) meningkatkan rasa percaya diri, 2) keinginan menarik perhatian lawan jenis, 3) Memiliki Masalah Dengan Kepribadiannya, 4) memiliki tekanan sosial. Kemudian penelitian Imelda pada tahun 2023 menyebutkan indikator gaya hidup flexing yaitu, 1) insecure, 2) manipulasi diri agar terlihat makmur, 3) terobsesi dengan kepilikan orang lain, 4) ingin diterima dan diakui, 5) pandangan orang lain terhadap diri kita, 6) memaksakan keadaan, 7) merasa sulit mendapatkan teman. (Hariyono & Hendra, 2024).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Fenomena flexing di media sosial, khususnya di kalangan Generasi Z, merupakan bentuk ekspresi diri yang kompleks dan memiliki beragam dimensi psikologis dan sosial. Dalam konteks aktivitas jogging, perilaku ini tidak selalu menunjukkan kesombongan, tetapi dapat menjadi sarana motivasi, dokumentasi pencapaian, dan upaya membangun citra diri yang positif. Namun, ketika perilaku ini tidak diimbangi dengan kesadaran diri dan kecerdasan emosional yang memadai, flexing berisiko menimbulkan tekanan sosial, krisis identitas, dan ketergantungan pada validasi eksternal. Generasi Z yang tumbuh bersama perkembangan teknologi digital menunjukkan kecenderungan untuk membentuk identitas melalui media sosial. Joging pun mengalami pergeseran makna, dari sekadar aktivitas fisik menjadi simbol status dan gaya hidup urban modern. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya

wadah komunikasi, tetapi juga ruang sosial yang membentuk persepsi diri dan hubungan sosial. Dengan demikian, penting bagi Generasi Z untuk memiliki self-image yang sehat, memahami motivasi di balik perilaku bermedia sosial, serta mengembangkan kecerdasan emosional dan literasi digital. Pendekatan kritis dan reflektif terhadap tren seperti flexing diperlukan agar media sosial dapat digunakan secara bijak, sehat, dan produktif dalam mendukung pengembangan diri dan kesejahteraan mental.

Generasi Z perlu dibekali dengan pemahaman tentang pentingnya kesadaran diri dalam menggunakan media sosial, agar perilaku flexing tidak berkembang menjadi bentuk narsisme atau ketergantungan pada validasi eksternal. Edukasi tentang batas sehat dalam mengekspresikan diri di media sosial penting untuk menjaga keseimbangan antara aktualisasi diri dan kesehatan mental. Disarankan agar Generasi Z menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memotivasi diri dan orang lain secara positif, seperti membagikan konten olahraga untuk membangun komunitas sehat. Penguatan pesan-pesan inspiratif dan autentik akan membantu mengurangi tekanan sosial serta meningkatkan self-esteem yang lebih stabil.

## DAFTAR REFERENSI

- Arik, M. H., & Pradana, H. H. (2024). Fenomena Flexing Pada Media Sosial: Persepsi Generasi Z. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(1), 29–36. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1341>
- Efendi, H. (2019). Perubahan Denyut Nadi Pada Remaja Setelah Jogging Dengan Jarak 2 Km Di Taman Cadika Medan Johor. *Jurnal Penelitian Kesmas*, 2(1), 58–63. <https://doi.org/10.36656/jpkpsy.v2i1.160>
- Firstiyanti, A. (2023). Systematic Literature Review: the Existence of Flexing Culture As a Lifestyle for Today'S Indonesian Generation Z. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 72–79. <https://doi.org/10.56127/jushpen.v2i3.1127>
- Gemilang, F., Yudha, P., Adji, R. M. S., & Widodo, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Joging Terhadap Fleksibilitas Articulatio Coxae. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(1), 191–202.
- Gomes, B. C., & Alves, S. F. de S. (2022). Impactos da corrida na Saúde Mental: um estudo qualitativo. *Research, Society and Development*, 11(15), e25111536776. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.36776>
- Hariyono, M., & Hendra, H. P. (2024). Fenomena Flexing Pada Media Sosial: Persepsi Generasi Z. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 2(1), 29–36.
- Hartono, L. G. M. (2024). Bebas dan Terawasi: Dinamika Flexing pada Gen Z di Instagram. *Jurnal Studi Pemuda*, 12(2), 132. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.95522>
- Kristyowati, Y., & Sekolah Tinggi Theologi Indonesia Manado, Mt. (2021). *Generasi "Z" Dan Strategi Melayaninya*. 02(1), 23–34. <https://doi.org/10.31219/osf.io/w3d7s>

- Lee, D., Pate, R. R., Lavie, C. J., Sui, X., Church, T. S., & Blair, S. N. (2014). Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472–481. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.04.058>
- Mustamin, Y. (2022). Fenomena Flaxing Dalam Perspektif Ekonomi Islam. *Kodifikasia*, 16(2), 412–427. <https://doi.org/10.21154/kodifikasia.v16i2.4899>
- Nurhayat, E., & Noorizki, R. D. (2022). Flexing: Perilaku Pamer Kekayaan di Media Sosial dan Kaitannya dengan Self-Esteem. *Flourishing Journal*, 2(5), 368–374. <https://doi.org/10.17977/um070v2i52022p368-374>
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8059. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Pakpahan, R., & Yoegiantoro, D. (2023). Analysis of the Influence of Flexing in Social Media on Community Life. *Journal of Information System, Informatics and Computing*, 7(1), 173. <https://doi.org/10.52362/jisicom.v7i1.1093>
- Schnohr, P., O’Keefe, J. H., Marott, J. L., Lange, P., & Jensen, G. B. (2015). Dose of Jogging and Long-Term Mortality. *Journal of the American College of Cardiology*, 65(5), 411–419. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.11.023>
- Siregar, D., Aditya, T., Purwanto, E., & Elyana, K. (2024). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan Dalam Gaya Hidup Gen Z di Kota Tangerang. *Jurnal JTIK (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)*, 8(3), 605–618. <https://doi.org/10.35870/jtik.v8i3.2060>