



Pengaruh Persaingan Akademik dan Digital terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z (Analisis Studi Literatur)

Vira Febriana^{1*}, Nabila Aulia Syifa², Sri Mulyeni³

¹⁻² Fakultas Psikologi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

³ Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

Email: nabilaaulia84339@gmail.com^{1*}, virana0822@gmail.com², srimulyeni88@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: nabilaaulia84339@gmail.com

Abstract. *Mental health among Generation Z university students has become an increasingly important issue amid rising academic demands and the rapid development of digital life. Students today face various academic pressures, including competition for achievement, heavy coursework, and performance targets, which may negatively affect their psychological well-being. In addition, advances in digital technology have reshaped students' daily lives, particularly through intensified information exposure and social comparison. This study aims to examine the influence of academic competition and digital dynamics on the mental health of Generation Z students using a literature review approach. The research employs a descriptive qualitative literature review method by analyzing 20 relevant scholarly articles published in national and international journals between 2018 and 2024. The findings indicate that academic competition is closely associated with increased levels of stress, anxiety, and emotional exhaustion among students. Prolonged academic pressure without adequate psychological support may lead to a decline in students' psychological well-being. Furthermore, digital life reinforces psychological pressure through mechanisms of social comparison and self-presentation demands. However, several studies also identify protective factors, such as social support, mental health literacy, and emotional regulation skills, which help students manage academic and digital pressures more adaptively. Therefore, the mental health of Generation Z students is shaped by a complex interaction between academic competition and digital life, highlighting the need for comprehensive efforts from both individuals and educational institutions to promote students' psychological well-being.*

Keywords: *Academic Competition; Digital Life; Generation Z; Mental Health; University Students.*

Abstrak. Kesehatan mental mahasiswa Generasi Z menjadi perhatian penting di tengah meningkatnya tuntutan akademik dan pesatnya perkembangan kehidupan digital. Mahasiswa saat ini menghadapi berbagai tekanan akademik, seperti persaingan prestasi, beban tugas, dan target pencapaian akademik, yang berpotensi menimbulkan dampak psikologis. Di samping itu, kemajuan teknologi digital turut membentuk pola interaksi baru dalam kehidupan mahasiswa, khususnya melalui intensitas paparan informasi dan kecenderungan perbandingan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh persaingan akademik dan dinamika digital terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z dengan menggunakan pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif terhadap 20 artikel ilmiah yang bersumber dari jurnal nasional dan internasional dengan rentang tahun publikasi 2018–2024. Hasil analisis menunjukkan bahwa persaingan akademik berkaitan erat dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan emosional pada mahasiswa. Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus tanpa dukungan psikologis yang memadai berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain faktor akademik, dinamika kehidupan digital turut memperkuat tekanan psikologis melalui mekanisme perbandingan sosial dan tuntutan pembentukan citra diri. Namun demikian, sejumlah penelitian juga mengidentifikasi adanya faktor protektif, seperti dukungan sosial, literasi kesehatan mental, serta kemampuan regulasi emosi, yang berperan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan secara adaptif. Dengan demikian, kesehatan mental mahasiswa Generasi Z dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks antara persaingan akademik dan kehidupan digital, sehingga diperlukan pendekatan yang komprehensif dari individu maupun institusi pendidikan dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: Generasi Z; Kehidupan Digital; Kesehatan Mental; Mahasiswa; Persaingan Akademik.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merujuk pada keadaan psikologis yang memungkinkan individu menjalani fungsi kehidupannya secara optimal, termasuk kemampuan mengenali potensi diri, mengelola tekanan, bekerja secara produktif, serta menjalin relasi sosial yang positif (World Health Organization, 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi, kesehatan mental memiliki peran krusial karena berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, perubahan sosial, serta proses transisi menuju dewasa awal. Mahasiswa yang berada dalam kondisi psikologis yang stabil cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta menunjukkan performa akademik yang lebih optimal dibandingkan mahasiswa dengan kondisi psikologis yang kurang stabil (Auerbach et al., 2018).

Mahasiswa Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dalam lingkungan yang ditandai oleh pesatnya perkembangan teknologi digital dan arus informasi yang sangat intens (Rayaginansih et al., 2024). Karakteristik Generasi Z yang akrab dengan teknologi digital memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan sumber pembelajaran, namun juga meningkatkan risiko paparan tekanan psikologis yang bersumber dari tuntutan sosial dan akademik. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan mental dibandingkan generasi sebelumnya (Jackson, 2020). Persaingan akademik di perguruan tinggi muncul sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Barbayannis et al., 2022). Sistem pendidikan yang menekankan capaian akademik, evaluasi berbasis nilai, serta tuntutan kelulusan tepat waktu mendorong mahasiswa untuk terus berada dalam kondisi kompetitif. Tekanan akademik yang berlangsung secara berkelanjutan tanpa dukungan psikologis yang memadai berpotensi memicu stres akademik, kecemasan, dan kelelahan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa persaingan akademik tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Pascoe et al., 2020).

Perkembangan kehidupan digital turut membentuk dinamika baru dalam kehidupan mahasiswa Generasi Z, khususnya melalui penggunaan media sosial sebagai ruang ekspresi diri dan pencapaian akademik (Kross et al., 2021a). Paparan konten digital yang menampilkan keberhasilan akademik dan citra diri ideal mendorong terjadinya perbandingan sosial secara intens di kalangan mahasiswa. Pola perbandingan tersebut berpotensi menurunkan harga diri dan meningkatkan tekanan psikologis. Intensitas penggunaan media digital yang tinggi juga berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, serta gangguan tidur pada mahasiswa (Vannucci et al., 2017). Interaksi antara tekanan akademik dan tekanan kehidupan digital menciptakan beban psikologis ganda yang meningkatkan kerentanan mahasiswa Generasi Z

terhadap gangguan kesehatan mental (Orben & Przybylski, 2019a). Kombinasi antara stres akademik dan digital stress berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kelelahan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Sharma & Nigam, 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi kesehatan mental mahasiswa Generasi Z dalam konteks persaingan akademik dan kehidupan digital. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa serta interaksi antara tuntutan akademik dan dinamika digital. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara tuntutan akademik dan penggunaan teknologi digital secara sehat.

2. KAJIAN TEORI

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang memungkinkan individu mengelola emosi secara adaptif, berpikir secara rasional, serta berperilaku sesuai dengan tuntutan akademik dan sosial yang dihadapi. Kondisi kesehatan mental yang baik mendukung individu untuk menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari secara optimal, termasuk dalam pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta pembentukan hubungan sosial yang sehat. Dalam konteks pendidikan tinggi, kesehatan mental memiliki peran penting karena berkontribusi langsung terhadap motivasi belajar, kemampuan konsentrasi, dan keberhasilan akademik mahasiswa (World Health Organization, 2025). Mahasiswa dengan kondisi psikologis yang stabil cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik, mampu mengatur waktu dengan lebih baik, serta menunjukkan tingkat ketahanan psikologis yang lebih tinggi (Compas et al., 2017). Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, terganggunya relasi sosial, meningkatnya kelelahan emosional, hingga munculnya risiko putus studi. Oleh karena itu, kesehatan mental mahasiswa menjadi aspek fundamental yang perlu mendapat perhatian dalam sistem pendidikan tinggi.

Persaingan akademik merupakan kondisi di mana mahasiswa dituntut untuk mencapai capaian akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan sebayanya dalam lingkungan pendidikan. Persaingan ini sering kali muncul akibat sistem evaluasi berbasis peringkat, indeks prestasi kumulatif (IPK), seleksi beasiswa, serta tuntutan kelulusan tepat waktu. Berdasarkan teori *achievement goal orientation*, persaingan akademik dapat bersifat adaptif apabila mendorong orientasi penguasaan (*mastery-oriented goals*), namun dapat menjadi maladaptif ketika berorientasi pada performa dan perbandingan sosial semata (Wolgast & Keller-

Schneider, 2024). Persaingan akademik yang berlebihan dan tidak sehat berpotensi menimbulkan tekanan psikologis berupa stres kronis, kecemasan akademik, dan kelelahan emosional, terutama pada mahasiswa yang memiliki sumber daya *coping* yang terbatas (Pascoe et al., 2020). Dalam kerangka *stress and coping theory*, tekanan akademik dipandang sebagai stresor yang menuntut individu untuk melakukan penilaian kognitif terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan tersebut. Ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kapasitas individu, maka respons stres akan meningkat dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental (Ren et al., 2025). Mahasiswa Generasi Z, yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan, cenderung lebih rentan terhadap tekanan akademik karena masih berada dalam proses pembentukan identitas diri dan regulasi emosi (Salmela-Aro & Read, 2017).

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan terhadap pola interaksi sosial mahasiswa. Media sosial menjadi ruang baru bagi individu untuk menampilkan pencapaian akademik, aktivitas produktif, serta gaya hidup tertentu yang sering kali bersifat selektif dan ideal. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol atau berlebihan terbukti berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan psikologis (Psychological Association, 2020). Fenomena perbandingan sosial di ruang digital dapat dijelaskan melalui *social comparison theory*, yang menyatakan bahwa individu cenderung mengevaluasi diri dengan membandingkan pencapaian pribadi dengan orang lain. Paparan konten media sosial yang menampilkan keberhasilan akademik dan produktivitas tinggi secara berulang dapat menurunkan harga diri, meningkatkan perasaan tidak mampu, serta memicu tekanan psikologis (Odgers & Jensen, 2020). Dalam konteks ini, persaingan digital memperkuat tekanan akademik yang telah ada, sehingga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z.

Persaingan akademik dan tekanan digital saling berinteraksi dalam membentuk dinamika kesehatan mental mahasiswa. Tekanan untuk berprestasi secara akademik sering kali diperkuat oleh eksposur digital yang menampilkan keberhasilan orang lain secara terbuka dan terus-menerus. (Krause et al., 2022) menyatakan bahwa kombinasi antara stres akademik dan tekanan digital dapat memicu kelelahan emosional, rendahnya harga diri, serta menurunnya motivasi belajar. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa interaksi antara tuntutan akademik yang tinggi dan penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berkontribusi terhadap meningkatnya risiko burnout akademik pada mahasiswa (Li et al., 2022). Oleh karena itu, keseimbangan antara tuntutan akademik, penggunaan media digital yang sehat, serta keberadaan dukungan sosial yang memadai. Pengembangan budaya kompetisi akademik yang sehat, peningkatan literasi digital, dan penguatan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi

menjadi langkah strategis dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan digital secara konstruktif (World Health Organization, 2025).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan tersebut dilakukan melalui tahapan pengumpulan, penelaahan, serta analisis terhadap berbagai sumber pustaka yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2019). Data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, serta laporan resmi lembaga terpercaya. Artikel yang dianalisis berjumlah 20 sumber dengan rentang tahun publikasi 2018–2024. Kriteria pemilihan sumber meliputi kesesuaian topik dengan kesehatan mental mahasiswa Generasi Z, persaingan akademik, dan penggunaan media digital, serta kredibilitas penerbit. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui basis data daring, seperti Google Scholar dan portal jurnal nasional. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi dengan mengidentifikasi tema utama, temuan penelitian, serta kesimpulan dari setiap artikel. Hasil analisis kemudian disintesis secara sistematis untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai pengaruh persaingan akademik dan digital terhadap kesehatan mental mahasiswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian studi literatur terhadap 20 artikel ilmiah yang dianalisis disajikan secara ringkas dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Studi Literatur.

No	Judul Artikel & Penulis	Metode Penelitian	Hasil
1	Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Gen Z (Haniifah et al., 2025)	Kuantitatif	Penggunaan media sosial dengan durasi yang tinggi menunjukkan keterkaitan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z. Responden yang menghabiskan waktu lebih lama di media sosial cenderung mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Selain itu, kecenderungan melakukan perbandingan sosial melalui konten digital memicu perasaan rendah diri serta ketidakpuasan terhadap kondisi pribadi. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial berperan sebagai salah satu faktor eksternal yang berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z.
2	Kesejahteraan Psychological Well-being among Gen Z Social Media Users (Pertiwi et al., 2022)	Kuantitatif	Ketergantungan terhadap media sosial berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa dengan tingkat ketergantungan yang tinggi menunjukkan kondisi kesejahteraan mental yang lebih rendah. Self-esteem berperan sebagai mediator, di mana individu dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat

3	Youth Risk Behavior Survey Data Summary & Trends Report: 2013-2023 (Centers for Disease Control and Prevention, 2023)	Kuantitatif	<p>penggunaan media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis internal memengaruhi respons individu terhadap tekanan digital.</p> <p>Adanya peningkatan signifikan gejala depresi, kecemasan, serta ide bunuh diri di kalangan Generasi Z dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan lingkungan pendidikan menjadi faktor yang memperburuk kondisi kesehatan mental. Data juga menunjukkan bahwa semakin kompleks tuntutan kehidupan remaja dan mahasiswa, semakin tinggi risiko gangguan psikologis yang dialami.</p>
4	Social Media and Well-Being (Kross et al., 2021a)	Studi Literatur	<p>Media sosial memberikan dampak yang beragam terhadap kesehatan mental. Penggunaan yang berlebihan dan pasif cenderung meningkatkan stres dan kecemasan, sedangkan penggunaan yang aktif dan suportif dapat memberikan manfaat emosional. Penelitian ini menegaskan bahwa dampak media digital tidak bersifat tunggal, melainkan bergantung pada pola penggunaan dan kondisi psikologis individu.</p>
5	The Relationship Between Academic Stress and Mental Health of Medan Area University Students (Yulina et al., 2025)	Kuantitatif	<p>Stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan keadaan kesehatan mental mahasiswa. Tekanan akademik yang berkelanjutan berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, serta menurunnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik secara adaptif.</p>
6	The Common Sense Census : Media Use by Tweens and Teens (Robb et al., 2019)	Kuantitatif	<p>Durasi penggunaan media digital yang tinggi berkaitan dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta meningkatnya stres emosional. Remaja dan mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu di depan layar cenderung merasa kelelahan secara mental dan kurang mampu mengelola tekanan akademik.</p>
7	Identifikasi Potensi Gangguan Mental Pada Gen Z Menggunakan SVM (Maghfiroh, 2025)	Kuantitatif	<p>Metode SVM mampu mengidentifikasi potensi gangguan mental secara efektif berdasarkan data psikologis responden. Pendekatan ini menunjukkan peluang pemanfaatan teknologi sebagai alat bantu deteksi dini gangguan kesehatan mental, khususnya pada Generasi Z yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial.</p>
8	Mental Health Of Adolescents (WHO, 2021)	Studi Literatur	<p>Gangguan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda yaitu dipengaruhi berbagai faktor, seperti tekanan akademik, lingkungan sosial, dan kurangnya dukungan psikologis. Tekanan pendidikan yang tinggi tanpa keseimbangan dukungan emosional berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan kecemasan.</p>
9	Recent Increases in Depressive Symptoms among US Adolescents (Keyes et al., 2019)	Kuantitatif	<p>Peningkatan signifikan gejala depresi pada Generasi Z dibandingkan generasi sebelumnya. Peningkatan ini berkaitan dengan tekanan kehidupan modern, termasuk tuntutan akademik dan perubahan dinamika sosial, yang memengaruhi stabilitas emosional individu muda.</p>
10	The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use (Orben & Przybylski, 2019b)	Meta analisis	<p>Penggunaan teknologi digital memiliki hubungan dengan kesehatan mental, namun sifatnya kompleks dan tidak selalu negatif. Dampak teknologi sangat bergantung pada durasi penggunaan, tujuan, serta kondisi psikologis individu.</p>
11	Effect of Academic Stress at Mental Health of Undergraduate Students (Murtaza et al., 2025)	Kuantitatif	<p>Tingkat stres akademik yang tinggi berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tekanan akademik yang dialami secara terus-menerus berkontribusi terhadap munculnya kecemasan,</p>

			kelelahan mental, serta gangguan fungsi akademik dan emosional.
12	Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis (Psychological Association, 2020)	Kuantitatif	Generasi Z mengalami tingkat stres yang tinggi, terutama akibat tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan tuntutan pencapaian. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kecemasan dan kelelahan mental.
13	Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being (Twenge & Campbell, 2018)	Kuantitatif	Peningkatan waktu layar berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Individu dengan screen time tinggi cenderung mengalami stres, gangguan emosi, dan penurunan kepuasan hidup.
14	Meningkatkan Sumber Daya Manusia di Era Generasi Z dengan Kesadaran Kesehatan Mental (Mudarya & Kurniawati, 2024)	Kualitatif	Kesadaran terhadap kesehatan mental memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia pada Generasi Z. Individu yang memiliki pemahaman terhadap kesehatan mental cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan akademik, sehingga berdampak positif pada motivasi, produktivitas, dan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan pendidikan dan sosial.
15	Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa (FINA KHILYATU ZAHWA & MA'MUN HANIF, 2024)	Kualitatif	Stres akademik berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk munculnya kecemasan dan gangguan keseimbangan emosi. Mengelola waktu yang efektif berperan dalam membantu mahasiswa menentukan prioritas, mengurangi tekanan akademik, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.
16	Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Identitas Diri Generasi Z (Ratih et al., 2025)	Kuantitatif	Aktivitas penggunaan media sosial berkaitan dengan perubahan kondisi kesehatan mental dan dinamika pembentukan identitas diri Generasi Z. Paparan konten di media sosial mendorong terjadinya perbandingan sosial yang memicu penurunan harga diri, peningkatan kecemasan, dan stres emosional. Selain itu, media sosial turut memengaruhi cara Generasi Z membentuk dan menampilkan identitas diri, sehingga kondisi tersebut memunculkan tekanan psikologis bagi individu untuk beradaptasi dengan standar sosial yang terbentuk di ruang digital.
17	Longitudinal Effects of Academic Stress on Psychological Well-Being and Health Behaviors (Benítez-Agudelo et al., 2025)	Longitudinal	Efek stres akademik pada kesehatan mental dan perilaku kesehatan mahasiswa selama waktu tertentu. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan peningkatan tingkat kecemasan, gejala depresi, gangguan tidur, serta penurunan kualitas kesejahteraan psikologis. Studi ini juga mencatat hubungan antara stres akademik dan perubahan perilaku kesehatan.
18	Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Gen Z Pasca Pandemi melalui Positive Self-Talk (Srianturi, 2022)	Kualitatif	Positive self-talk berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Individu menjadi lebih mampu mengelola tekanan akademik dan emosi negatif.
19	Peran Musik untuk Mengatasi Stres dan Krisis Mental Gen Z di Era Digital (Zulfatus Izza & Rega Natalia, 2025)	Kualitatif	Musik berfungsi sebagai media regulasi emosi yang efektif. Mendengarkan musik membantu individu mengurangi stres dan menstabilkan kondisi emosional.
20	Kesehatan Mental Remaja akibat Overexposure Media	Studi literatur	Paparan media sosial yang berlebihan meningkatkan kecemasan, kelelahan emosional, serta gangguan tidur.

Sosial (Sara br Haloho et al., 2025)	Overexposure memperkuat tekanan psikologis yang sudah ada.
--------------------------------------	--

Hasil kajian terhadap 20 artikel ilmiah menunjukkan bahwa persaingan akademik dan persaingan digital memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Mayoritas penelitian mengungkapkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, stres dan kelelahan secara emosional. Mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik berlebihan tanpa dukungan yang memadai cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Intensitas penggunaan media digital dan media sosial yang tinggi juga memperkuat dampak negatif tekanan akademik tersebut, karena paparan konten perbandingan sosial di ruang digital meningkatkan risiko rendahnya harga diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Psychological Association, 2020). Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan diketahui berhubungan dengan terganggunya pola tidur, berkurangnya fokus dalam proses belajar, serta meningkatnya beban psikologis, meskipun demikian, sejumlah studi juga menegaskan bahwa media digital berpotensi memberikan dampak positif, khususnya dalam bentuk dukungan sosial dan kemudahan akses terhadap informasi kesehatan mental, apabila dimanfaatkan secara tepat (Kross et al., 2021b). Secara keseluruhan, kombinasi antara persaingan akademik yang tinggi dan paparan digital yang berlebihan menjadi faktor risiko utama gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z, sehingga keseimbangan antara tuntutan akademik, penggunaan teknologi digital, dan dukungan sosial menjadi hal yang penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa (Krause et al., 2022). Berdasarkan hasil studi literatur yang dirangkum dalam Tabel 1, terlihat adanya pola yang konsisten mengenai pengaruh persaingan akademik dan berbagai faktor psikososial terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Penyusunan tabel tersebut memberikan gambaran menyeluruh bahwa mayoritas penelitian yang dianalisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara tekanan akademik, tuntutan lingkungan pendidikan, serta dinamika kehidupan modern dengan munculnya berbagai masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Son et al., 2020) yang menemukan bahwa tekanan akademik dan perubahan tuntutan pendidikan berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya stres dan kecemasan pada mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental mahasiswa Generasi Z dipengaruhi oleh faktor multidimensional yang saling berkaitan dan tidak dapat dipahami secara terpisah.

Tekanan akademik merupakan faktor dominan yang paling sering muncul dalam berbagai penelitian. Mahasiswa Generasi Z dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, seperti keharusan mempertahankan prestasi, persaingan nilai, beban tugas yang padat, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sosial. Kondisi ini menempatkan mahasiswa dalam situasi kompetitif yang berkelanjutan. Dari berbagai artikel yang dianalisis, terlihat bahwa tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan dukungan psikologis yang memadai cenderung berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Mahasiswa yang berada dalam tekanan prestasi tinggi lebih rentan mengalami stres kronis, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar. Temuan ini memperkuat hasil penelitian (Mathews et al., 2020) yang menyatakan bahwa tekanan akademik yang berlebihan merupakan faktor risiko utama gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi yang kompetitif. Selain tekanan akademik, tabel hasil studi literatur juga memperlihatkan bahwa faktor lingkungan dan sosial turut memperkuat dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan belajar yang kompetitif, kurangnya dukungan sosial, serta terbatasnya ruang untuk mengekspresikan perasaan menjadi pemicu meningkatnya tekanan psikologis. Beberapa penelitian dalam tabel menegaskan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki sistem dukungan emosional yang baik cenderung lebih sulit mengelola stres akademik. Sebaliknya, keberadaan interaksi sosial yang positif dan kesempatan untuk berbagi pengalaman terbukti mampu berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan (Cao et al., 2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa di tengah tekanan akademik yang tinggi.

Kemajuan teknologi serta perubahan pola hidup di era modern turut memperbesar kompleksitas tantangan kesehatan mental yang dihadapi mahasiswa Generasi Z. Walaupun penelitian ini menempatkan persaingan akademik sebagai fokus utama, sejumlah artikel yang tercantum dalam tabel menunjukkan bahwa tekanan akademik umumnya tidak muncul secara terpisah, melainkan beriringan dengan tuntutan kehidupan modern yang ditandai oleh ritme cepat dan tingginya ekspektasi. Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada keharusan mencapai prestasi akademik, tetapi juga dituntut untuk mampu beradaptasi dengan perubahan sosial dan perkembangan teknologi yang berlangsung secara dinamis. Situasi tersebut menciptakan beban tekanan ganda yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis apabila tidak diimbangi dengan strategi coping yang efektif. Menariknya, hasil kajian yang dirangkum dalam tabel juga mengindikasikan bahwa pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa tidak sepenuhnya bersifat negatif. Sejumlah penelitian mengidentifikasi adanya faktor-faktor protektif yang

berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, seperti kemampuan regulasi emosi, penerapan *positive self-talk*, keterlibatan dalam aktivitas relaksasi, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Keberadaan faktor-faktor tersebut terbukti membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tingginya tuntutan akademik. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh intensitas tekanan yang dialami, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dan lingkungan dalam merespons tekanan tersebut secara adaptif.

Sebagian besar penelitian yang dikaji menerapkan pendekatan kuantitatif, khususnya metode survei, untuk menelaah hubungan antara tekanan akademik dan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menunjukkan kecenderungan peneliti dalam mengkaji isu kesehatan mental mahasiswa melalui pengukuran variabel psikologis yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis. Meskipun demikian, keberadaan penelitian kualitatif serta studi literatur turut memberikan sudut pandang yang lebih mendalam terkait pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penggunaan kombinasi berbagai pendekatan penelitian tersebut berkontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai kompleksitas permasalahan kesehatan mental pada Generasi Z. Secara umum, pembahasan yang merujuk pada tabel hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa Generasi Z merupakan hasil dari interaksi antara persaingan akademik, lingkungan pendidikan, serta faktor individu dan sosial. Persaingan akademik yang tinggi tanpa adanya dukungan yang memadai berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, upaya dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak dapat sepenuhnya dibebankan kepada individu, melainkan membutuhkan keterlibatan aktif dari institusi pendidikan serta lingkungan sosial.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah ditelaah secara mendalam, dapat disimpulkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa Generasi Z dipengaruhi oleh keterkaitan berbagai faktor, termasuk persaingan akademik, tekanan dalam lingkungan pendidikan, perkembangan teknologi digital, serta aspek psikososial baik pada tingkat individu maupun sosial. Sebagian besar penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa tingginya persaingan akademik yang tercermin melalui tuntutan pencapaian prestasi, beban akademik yang berat, kompetisi nilai, serta ekspektasi dari institusi pendidikan dan keluarga menjadi faktor utama yang secara konsisten berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan,

kelelahan emosional, serta menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z. Tekanan akademik yang dialami secara berkelanjutan tanpa dukungan psikologis yang memadai berpotensi menggeser motivasi berprestasi menjadi sumber tekanan psikologis yang bersifat maladaptif. Di luar faktor akademik, kemajuan teknologi digital, khususnya penggunaan media sosial, turut berperan dalam memperberat tekanan psikologis mahasiswa. Tingginya intensitas penggunaan media sosial, terutama yang bersifat pasif dan didominasi oleh aktivitas perbandingan sosial, berkaitan dengan penurunan harga diri, peningkatan kecemasan, gangguan konsentrasi belajar, serta munculnya ketidakpuasan terhadap diri sendiri maupun pencapaian akademik. Paparan berkelanjutan terhadap standar keberhasilan dan representasi citra ideal di ruang digital menciptakan tekanan tambahan bagi mahasiswa untuk memenuhi ekspektasi sosial yang kerap tidak realistis. Meskipun demikian, sejumlah penelitian juga menegaskan bahwa teknologi digital tidak selalu membawa dampak negatif. Dalam penggunaan yang adaptif dan terkontrol, media digital justru dapat berfungsi sebagai sarana dukungan sosial, sumber informasi terkait kesehatan mental, serta alat bantu dalam proses regulasi emosi.

Lingkungan sosial serta dukungan emosional berperan sebagai faktor protektif yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan perguruan tinggi, umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik secara adaptif. Hubungan sosial yang positif, tersedianya ruang untuk mengekspresikan emosi, serta terciptanya iklim akademik yang mendukung terbukti dapat menekan risiko munculnya gangguan psikologis dan mendorong peningkatan kesejahteraan mental. Sebaliknya, lingkungan pembelajaran yang sangat kompetitif, kurang empatik, serta minim perhatian terhadap aspek kesehatan mental berpotensi memperburuk dampak tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Ditinjau dari aspek metodologis, sebagian besar penelitian yang dianalisis menerapkan pendekatan kuantitatif, terutama melalui survei dan studi korelasional, yang mencerminkan kecenderungan peneliti dalam mengukur kondisi kesehatan mental menggunakan indikator psikologis yang terstandar. Namun, penggabungan pendekatan kualitatif dan studi literatur memberikan kontribusi penting dalam memperkaya pemahaman mengenai pengalaman subjektif mahasiswa Generasi Z dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh karakteristik individu, melainkan merupakan hasil interaksi antara tuntutan akademik, lingkungan pendidikan, serta dinamika sosial dan perkembangan teknologi modern.

Persaingan akademik dan dinamika digital terbukti memberikan dampak yang berarti terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Dengan demikian, tanggung jawab dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak dapat diletakkan sepenuhnya pada individu, melainkan membutuhkan keterlibatan aktif dari institusi pendidikan, keluarga, serta lingkungan sosial. Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membangun lingkungan akademik yang kondusif melalui keseimbangan antara tuntutan pencapaian akademik dan pemberian dukungan psikologis, peningkatan literasi kesehatan mental dan literasi digital, serta penyediaan layanan konseling yang mudah dijangkau. Pendekatan yang bersifat holistik dan berkesinambungan diharapkan mampu mendukung mahasiswa Generasi Z untuk berkembang secara optimal, baik dalam capaian akademik maupun kesejahteraan psikologisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Stress in America™ 2020: A national mental health crisis*.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Benítez-Agudelo, J. C., Restrepo, D., Navarro-Jimenez, E., & Clemente-Suárez, V. J. (2025). Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. *BMC Psychology, 13*(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03041-z>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research, 287*, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Youth Risk Behavior Survey Data Summary & Trends Report: 2013–2023*.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin, 143*(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>

- 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 waktu penggunaan media sosial. *Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital*, 2(2), 16. <https://doi.org/10.47134/jbk.d.v2i2.3581>
- Jackson, L. M. (2020). *The psychology of prejudice: From attitudes to social action* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000168-000>
- Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among U.S. adolescents: Trends from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(8), 987–996. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01697-8>
- Krause, K. H., Mpofo, J., Brown, M., Rico, A., Andrews, C., & Underwood, J. M. (2022). At the intersections: Examining trends in violence, mental health, and suicidal risk behaviors among U.S. high school students. *Journal of Adolescent Health*, 71(3), 293–300. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.03.012>
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- Li, P., Yang, J., Zhou, Z., Zhao, Z., & Liu, T. (2022). The influence of academic stressors on mental health during COVID-19: The mediating role of social support and self-identity. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.917581>
- Mathews, S., Williams, B., & Nedeljkovic, M. (2020). Temporal self-appraisal in depression and anxiety: Comparison between clinical and non-clinical samples. *Australian Psychologist*, 55(4), 389–396. <https://doi.org/10.1111/ap.12442>
- Mudarya, I. N., & Kurniawati, N. N. N. (2024). Meningkatkan sumber daya manusia di era Generasi Z melalui kesadaran kesehatan mental. *Daiwi Widya*, 11(1), 19–28. <https://doi.org/10.37637/dw.v11i1.2011>
- Murtaza, M. A., Ibrar, M., Ali, R., Anas, A., & Rehmani, T. (2025). Effect of academic stress on mental health of undergraduate students. *The Superior Journal of Physical Therapy and Rehabilitation*, 5, 48–54. <https://doi.org/10.56536/sjptr.v1i1.88>
- Ogden, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204–218. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>
- Rayaginansih, S. F., Cahyati, S., & Fahriza, I. (2024). The impact of the digital era on the mental health of Generation Z. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i2.1080>
- Ren, X., Sotardi, V. A., & Brown, C. (2025). Academic stress and coping among university students during COVID-19. *Education Sciences*, 15(3), 314. <https://doi.org/10.3390/educsci15030314>
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Sharma, E., & Nigam, N. (2025). Digital age influences on undergraduate students' mental health. *Discover Social Science and Health*, 5(1), 174. <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00327-w>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Screen time and psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*.
- World Health Organization. (2025, October 8). *Mental health*.
- Yulina, E., Yunita, Y., Dewi, I. K., & Lubis, D. M. G. S. (2025). The relationship between academic stress and mental health of Medan Area University students. *Journal of Comprehensive Science*, 4(7), 2284–2291. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i7.3455>
- Zulfatus Izza, N., & Natalia, V. R. (2025). Peran musik untuk mengatasi stres dan krisis mental Gen Z di era digital. *SWARA: Jurnal Antologi Pendidikan Musik*, 5(1), 113–124.