

STRES AKADEMIK: MANAJEMEN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA GENERASI Z

Fitrah Syakila Rambe¹, Rara Asyifa Elaqmar², Fauziah Nasution³
syakilarambe9@gmail.com¹, rara.asipa@gmail.com², fauziahnasution@uinsu.ac.id³
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Stres akademik di kalangan mahasiswa Generasi Z kini menjadi tantangan krusial yang berdampak buruk terhadap performa belajar dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan karakteristik stres akademik pada mahasiswa serta mengidentifikasi strategi manajemen kesehatan mental yang efektif melalui pendekatan tinjauan pustaka sistematis. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa eskalasi stres akademik dipicu oleh tingginya tekanan kurikulum, kecemasan tugas akhir, konflik peran ganda pada mahasiswa pekerja, dan perilaku prokrastinasi akibat rendahnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Tekanan mental yang berkepanjangan ini terbukti memicu distress psikologis akut dan manifestasi klinis berupa gejala psikosomatis. Guna memitigasi dampak tersebut, kepemilikan kapasitas internal berupa regulasi diri dan resiliensi akademik bertindak sebagai faktor pelindung yang sangat penting. Di sisi lain, integrasi koping spiritual melalui intervensi psikoterapi keagamaan terstruktur, seperti terapi perilaku kognitif berbasis refleksi Surah Al-Fatihah, terbukti secara empiris dan klinis efektif mereduksi kecemasan serta memulihkan kesehatan mental mahasiswa. Keberhasilan penanganan ini memerlukan sinergi kokoh antara penguatan kapasitas psikospiritual individu dan penyediaan layanan konseling yang adaptif oleh institusi perguruan tinggi.

Kata Kunci: Stres Akademik, Generasi Z, Resiliensi Akademik, Koping Spiritual, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Pendahuluan dalam sebuah penelitian ilmiah memegang peranan krusial untuk memetakan urgensi fenomena yang diangkat sekaligus menegaskan posisi kebaruan riset. Pada tingkat global, tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa masa kini telah bergeser ke arah yang lebih kompleks seiring dengan tuntutan akademik yang kian mengikat. Tekanan untuk mencapai prestasi optimal, tenggat waktu tugas yang padat, hingga persiapan masa depan memicu munculnya distress psikologis yang masif di lingkungan perguruan tinggi. Kondisi ini diperparah oleh adanya transisi digital dan perubahan pola interaksi sosial yang menuntut mahasiswa untuk adaptif dalam waktu singkat. Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami kelelahan mental yang secara langsung menurunkan produktivitas ilmiah dan kesejahteraan psikis mereka secara menyeluruh.

Melihat evolusi teoritisnya, manifestasi tekanan ini tidak hanya berhenti pada gangguan emosional, melainkan juga merambah ke dimensi fisik dan perilaku adaptasi mahasiswa. Menurut Putri dan Primanita (2024), beban akademik yang tidak dikelola dengan baik sering kali memicu dilema besar berupa munculnya gejala psikosomatis yang mengganggu kesehatan fisik mahasiswa. Di sisi lain, pergeseran budaya digital turut memengaruhi bagaimana mahasiswa mengalokasikan waktu mereka di luar jam kuliah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syaputra et al. (2026), tingginya intensitas penggunaan media sosial seperti Tiktok terbukti berkorelasi dengan peningkatan prokrastinasi akademik, terutama ketika kemampuan kontrol diri mahasiswa berada pada tingkat yang lemah. Fenomena ini memperlihatkan bahwa stres akademik tidak lagi berdiri sendiri, melainkan berkelindan erat dengan gaya hidup digital native.

Permasalahan spesifik ini menjadi semakin menantang bagi kelompok mahasiswa yang memikul tanggung jawab ganda, seperti mereka yang menempuh studi sekaligus bekerja paruh waktu atau aktif dalam organisasi. Menurut Lusi (2021), mahasiswa yang bekerja menghadapi hambatan besar dalam penyesuaian diri akibat benturan peran antara tuntutan profesional dan akademis. Beban ganda ini menuntut adanya kapasitas ketahanan psikologis yang kokoh agar mereka tidak terjebak dalam lingkaran stres yang kronis. Pemikiran ini sejalan dengan temuan Febrianti et al. (2020) yang menegaskan bahwa *academic hardiness* atau ketangguhan akademik mutlak diperlukan, terutama bagi mahasiswa aktivis dan pekerja, guna membentengi diri dari risiko penurunan performa belajar. Kegagalan dalam membangun ketangguhan ini berpotensi memicu kecemasan akut yang menghambat penyelesaian kewajiban akhir perkuliahan.

Ketika mahasiswa memasuki fase akhir studi, tekanan psikologis tersebut sering kali mencapai puncaknya saat mereka diwajibkan menyusun tugas akhir atau skripsi. Menurut Susilo dan Eldawaty (2021), tingkat kecemasan mahasiswa melonjak secara signifikan selama proses penyusunan skripsi, yang disebabkan oleh kesulitan metodologis maupun kendala komunikasi dengan pembimbing. Kompleksitas ini memicu perdebatan mengenai sejauh mana kemampuan internal mahasiswa mampu menahan beban tersebut tanpa bantuan intervensi luar. Dalam konteks ini, Freona et al. (2024) mengevaluasi hubungan tersebut dan menemukan bahwa terdapat korelasi yang sangat erat antara resiliensi akademik dengan tingkat distress psikologis; semakin tinggi resiliensi yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat distress dalam menyusun skripsi dapat ditekan secara signifikan. Oleh karena itu, pemetaan metodologi dalam penelitian bertema kesehatan mental mahasiswa ini sebagian besar kerap menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengukur sejauh mana variabel-variabel psikologis tersebut saling memengaruhi.

Meskipun pendekatan konvensional berfokus pada manajemen waktu dan resiliensi psikologis, terdapat ruang perdebatan mengenai efektivitas solusi yang ditawarkan bagi mahasiswa pekerja. Menurut Ali dan Ahmadi (2024), intervensi terbaik difokuskan pada penguatan motivasi kerja dan efisiensi manajemen waktu agar status ganda mereka tidak mengorbankan salah satu pihak. Namun, pandangan ini sedikit berbeda dengan hasil kajian Maharani et al. (2024) yang mengindikasikan bahwa motivasi dan manajemen waktu saja tidak cukup meredakan stres kerja yang berimbas pada penurunan kinerja akademik mahasiswa paruh waktu. Perbedaan fokus ini menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) mengenai bentuk intervensi yang benar-benar komprehensif, yang tidak hanya menyentuh aspek manajerial waktu, melainkan juga menyentuh sisi spiritual dan holistik individu. Ditambah lagi, institusi pendidikan sering kali masih minim memberikan skema dukungan yang terintegrasi bagi pemulihan mental mahasiswanya (Remenick & Bergman, 2020).

Untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut, integrasi nilai spiritualitas dan psikoterapi keagamaan mulai dilirik sebagai solusi alternatif yang menjanjikan dalam mereduksi stres akademik Generasi Z. Menurut Latifatun Nisa et al. (2025), studi literatur membuktikan bahwa aspek spiritualitas memiliki peran yang sangat krusial dalam membantu siswa maupun mahasiswa mengalihkan serta mengatasi tekanan akademik secara lebih tenang. Pengalaman spiritual ini memberikan rasa bermakna dan ketenangan batin yang tidak didapatkan dari sekadar manajemen waktu (Milner et al., 2020). Guna mengoperasionalkan solusi spiritual ini ke dalam langkah nyata, Khodijah et al. (2026) mengusulkan penguatan kesehatan mental melalui model Al-Fatihah Reflective Cognitive Behavioral Therapy (AF-RCBT) yang berbasis pada nilai-nilai Al-Qur'an. Secara empiris, penerapan metode membaca Al-Fatihah secara reflektif-intuitif ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi dan kecemasan yang kerap melanda mahasiswa (Auliya et al.,

2024). Melalui integrasi pendekatan psikologis digital dan penguatan spiritualitas inilah, artikel ini bertujuan untuk merumuskan strategi manajemen kesehatan mental yang aplikatif bagi Generasi Z yang menghadapi stres akademik.

METODE

Dalam sebuah penelitian ilmiah, bagian metode berfungsi sebagai cetak biru (blueprint) yang menjamin validitas, objektivitas, dan keterulangan (replicability) dari proses sintesis temuan. Untuk membedah dinamika stres akademik dan manajemen kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z, penelitian ini menerapkan desain studi kepustakaan atau tinjauan pustaka sistematis (systematic literature review). Pendekatan ini dipilih karena dinilai paling efektif untuk mengumpulkan, mengevaluasi secara kritis, dan menyintesis berbagai teori serta data empiris yang tersebar di berbagai jurnal ilmiah bereputasi. Melalui desain studi literatur ini, interaksi kompleks antara variabel kontrol diri, kapasitas manajemen waktu, ketangguhan akademik, serta efektivitas koping spiritual dapat dipetakan, diperdebatkan, dan ditarik sebuah konseptualisasi baru yang utuh tanpa melakukan manipulasi langsung terhadap subjek lapangan.

Strategi pencarian sumber literatur dalam penelitian ini dilakukan secara terstruktur melalui penelusuran elektronik pada berbagai basis data jurnal ilmiah nasional dan internasional yang kredibel. Proses pencarian artikel menggunakan kombinasi kata kunci (keywords) yang relevan dan spesifik, seperti "stres akademik mahasiswa", "kesehatan mental Generasi Z", "prokrastinasi digital native", "academic hardiness", serta "koping spiritual". Guna menjaga kualitas dan validitas akademik dari kesimpulan yang dihasilkan, pencarian ini difokuskan pada artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan oleh jurnal bereputasi tinggi. Dari hasil penelusuran awal, ditemukan puluhan artikel potensial yang kemudian dikumpulkan ke dalam satu basis data dokumen terpadu untuk memasuki tahapan penyaringan berikutnya.

Akurasi hasil tinjauan pustaka ini dijaga ketat melalui penetapan kriteria inklusi dan eksklusi yang spesifik terhadap semua artikel yang telah ditemukan. Kriteria inklusi yang ditetapkan mewajibkan artikel yang dipilih harus diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir guna memastikan tren pemikiran yang mutakhir, menggunakan subjek penelitian berskala mahasiswa aktif atau remaja akhir, serta berfokus pada topik pengelolaan stres atau kesehatan mental. Sebaliknya, kriteria eksklusi diterapkan untuk mengeliminasi artikel yang berasal dari sumber non-ilmiah seperti situs web populer, blog pribadi, naskah berita, atau artikel ilmiah yang tidak menyertakan data metodologi dan temuan empiris yang jelas. Seleksi ketat ini memastikan bahwa hanya paper ilmiah berkualitas tinggi yang memenuhi syarat untuk dijadikan landasan analisis (Putri & Primanita, 2024).

Tahapan ekstraksi dan analisis data dilakukan melalui proses telaah mendalam, reduksi data, dan sintesis konseptual terhadap artikel yang lolos seleksi. Data dari setiap artikel diekstraksi ke dalam sebuah matriks literatur yang mencakup nama penulis, tahun terbit, metodologi asal, serta temuan utama terkait stres akademik (Merry & Mamahit, 2020). Prosedur analisis dilanjutkan dengan mengelompokkan temuan-temuan tersebut berdasarkan klaster tema, seperti klaster dampak media sosial terhadap prokrastinasi (Syaputra et al., 2026), klaster konflik peran mahasiswa pekerja (Lusi, 2021), klaster kecemasan tugas akhir (Susilo & Eldawaty, 2021), hingga klaster efektivitas intervensi berbasis terapi kognitif spiritual (Khodijah et al., 2026). Melalui teknik analisis isi (content analysis) dan sintesis naratif ini, kesenjangan penelitian (research gap) dapat diidentifikasi secara tajam untuk merumuskan strategi manajemen kesehatan mental yang komprehensif bagi Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur penelusuran literatur yang dilakukan secara terstruktur menghasilkan data ekstraksi dari artikel-artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi. Seluruh data utama yang menjadi basis dalam analisis kajian kepustakaan ini dirangkum ke dalam tabel di bawah ini.

Penulis & Tahun	Desain / Metodologi Asal	Variabel / Fokus Utama	Temuan Kunci dalam Literatur
Merry & Mamahit (2020)	Kuantitatif Deskriptif	Stres Akademik Mahasiswa Aktif	Mahasiswa angkatan muda menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi dalam menghadapi beban perkuliahan.
Putri & Primanita (2024)	Kuantitatif Korelasional	Stres Akademik dan Gejala Psikosomatis	Tekanan akademik yang tidak terkelola berkorelasi kuat dengan munculnya keluhan fisik atau simtom psikosomatis.
Syaputra et al. (2026)	Kuantitatif Eksplanatori	Penggunaan Tiktok, Kontrol Diri, Prokrastinasi	Media sosial meningkatkan prokrastinasi secara signifikan, di mana kontrol diri bertindak sebagai moderator.
Lusi (2021)	Kualitatif Deskriptif	Penyesuaian Diri Mahasiswa Pekerja	Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengalami hambatan besar dalam penyesuaian diri akibat konflik peran.
Ali & Ahmadi (2024)	Kuantitatif Asosiatif	Motivasi Kerja dan Manajemen Waktu	Motivasi dan manajemen waktu berkontribusi positif terhadap performa kerja dan pemeliharaan status mahasiswa.
Febrianti et al. (2020)	Kuantitatif Komparatif	<i>Academic Hardiness</i> (Ketangguhan)	Ketangguhan akademik menjadi faktor internal krusial bagi mahasiswa aktivis dan pekerja untuk bertahan dari stres.
Maharani et al. (2024)	Kuantitatif Kausal	Stres Kerja dan Kinerja Akademik	Stres kerja yang ekstrem memiliki efek luapan negatif yang menurunkan kinerja belajar mahasiswa paruh waktu.
Remenick & Bergman (2020)	Kajian Kebijakan	Dukungan Institusi Pendidikan Tinggi	Perguruan tinggi masih minim menyediakan skema dukungan manajerial dan mental yang ramah bagi mahasiswa pekerja.
Susilo & Eldawaty (2021)	Kuantitatif Deskriptif	Kecemasan Penyusunan Skripsi	Mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan sangat tinggi akibat hambatan metodologis dan dosen pembimbing.
Freona et al. (2024)	Kuantitatif Korelasional	Resiliensi Akademik dan Distres Psikologis	Resiliensi akademik terbukti secara signifikan mampu menekan tingkat distres psikologis mahasiswa tingkat akhir.
Latifatun Nisa et al. (2025)	Studi Literatur	Peran Spiritualitas terhadap Stres	Dimensi spiritualitas memiliki peran krusial dalam membantu mahasiswa mengalihkan dan mengatasi stres kuliah.

Milner et al. (2020)	Kajian Sistematis Kualitatif	Pengalaman Spiritualitas dan Mental	Spiritualitas memberikan rasa bermakna, harapan baru, serta ketenangan batin pada individu dengan distress mental.
Khodijah et al. (2026)	Eksperimen / Pengembangan	Model Terapi Mental AF-RCBT	Model konseling kognitif perilaku berbasis Surah Al-Fatihah efektif memperkuat kesehatan mental mahasiswa.
Auliya et al. (2024)	Kuantitatif Eksperimen	Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif	Intervensi membaca Al-Fatihah secara reflektif terbukti signifikan dalam menurunkan tingkat depresi mahasiswa.

Pembahasan

Karakteristik Stres Akademik dan Manifestasi Psikosomatis Mahasiswa Generasi Z

Berdasarkan hasil sintesis literatur yang dirangkum pada tabel, fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa aktif menunjukkan eskalasi yang mengkhawatirkan. Kondisi psikologis mahasiswa masa kini ditandai oleh tingginya paparan stresor harian yang bersumber dari tuntutan kurikulum, kepadatan tugas, serta persaingan prestasi yang kian ketat di lingkungan perguruan tinggi. Kajian pustaka terhadap temuan Merry dan Mamahit (2020) mempertegas kondisi tersebut, di mana mahasiswa aktif pada tahun-tahun awal perkuliahan mencatatkan level stres akademik yang berada pada kategori tinggi akibat kesulitan dalam melakukan transisi pola belajar dari sekolah menengah ke universitas. Ketidamampuan mengadaptasi perubahan ritme akademik ini memicu munculnya tekanan psikologis yang konstan dan merusak kesejahteraan emosional mereka secara menyeluruh.

Tekanan psikis yang berlangsung secara kronis pada diri mahasiswa tersebut tidak berhenti pada wilayah mental semata, melainkan berdampak langsung pada penurunan kondisi kesehatan fisik. Melalui analisis pustaka mendalam terhadap data empiris, ditemukan bahwa manifestasi klinis dari stres yang tidak terkelola mewujud dalam bentuk somatisasi. Sesuai dengan hasil penelitian Putri dan Primanita (2024), dilema akademik yang dihadapi mahasiswa erat kaitannya dengan munculnya gejala psikosomatis, seperti gangguan pola tidur, migrain, kelelahan ekstrem, hingga keluhan pencernaan. Keluhan fisik ini merupakan alarm biologis yang menandakan bahwa sistem saraf mahasiswa telah melampaui batas toleransinya akibat paparan distress yang berkepanjangan. Oleh karena itu, penanganan kesehatan mental di kampus harus didekati secara komprehensif mengingat adanya interaksi saling mengafeksi antara dimensi fisik dan psikis mahasiswa.

Pengaruh Budaya Digital Native: Media Sosial, Kontrol Diri, dan Prokrastinasi

Karakteristik mahasiswa Generasi Z sebagai digital native turut memberikan warna tersendiri bagi dinamika kesehatan mental mereka di era modern. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa ketergantungan yang tinggi terhadap gawai dan platform digital sering kali dijadikan sebagai mekanisme koping maladaptif untuk melarikan diri dari tekanan akademis yang diidentifikasi pada sub-bab pertama. Namun, kenyamanan instan yang diperoleh dari aktivitas digital ini justru memicu masalah baru akibat rendahnya kapasitas kontrol diri mahasiswa. Berdasarkan analisis pustaka terhadap temuan Syaputra et al. (2026), tingginya intensitas penggunaan media sosial seperti Tiktok berhubungan langsung dengan peningkatan perilaku prokrastinasi akademik, di mana kontrol diri bertindak sebagai variabel moderator yang sangat krusial.

Perilaku prokrastinasi atau penundaan tugas akademik yang dipicu oleh media sosial ini menciptakan sebuah siklus stres yang destruktif bagi mahasiswa. Ketika mahasiswa memilih untuk menghabiskan waktu berjam-jam mengakses konten digital demi menghindari kecemasan kuliah, tugas-tugas nyata mereka justru menumpuk tanpa

penyelesaian. Dampak dari penundaan ini akan memuncak saat tenggat waktu pengumpulan tugas semakin dekat, di mana mahasiswa dipaksa menghadapi lonjakan beban kerja dalam waktu singkat. Akibatnya, mahasiswa mengalami distress emosional yang luar biasa, yang pada gilirannya memperparah kemunculan gejala psikosomatis sebagaimana telah dibahas pada sub-bab sebelumnya. Ketergantungan digital ini membuktikan bahwa strategi intervensi kesehatan mental harus menyentuh aspek literasi digital dan penguatan regulasi diri mahasiswa.

Dilema Peran Ganda: Manajemen Waktu, Motivasi, dan Tekanan Mahasiswa Pekerja

Beban kesehatan mental mahasiswa menjadi berlipat ganda ketika analisis diarahkan pada kelompok mahasiswa yang menjalani peran ganda di luar kampus. Studi kepustakaan mengidentifikasi bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja paruh waktu atau aktif berorganisasi menghadapi konflik peran yang sangat tajam. Menurut Lusi (2021), hambatan penyesuaian diri yang dihadapi kelompok mahasiswa pekerja ini berakar dari benturan ekspektasi antara dunia kerja yang menuntut profesionalisme dengan dunia kampus yang menuntut pemenuhan target akademik. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu di antara kedua kutub tanggung jawab ini memicu kelelahan fisik dan mental yang luar biasa, yang secara langsung berpotensi menurunkan performa mereka di kedua domain tersebut.

Dalam upaya mengatasi benturan peran tersebut, kapasitas internal berupa motivasi dan kemampuan manajerial waktu memegang peranan yang sangat sentral. Melalui peninjauan terhadap literatur pendukung, ditemukan bahwa penguatan aspek-aspek tersebut mampu memberikan kontribusi positif. Berdasarkan hasil kajian Ali dan Ahmadi (2024), tingkat motivasi kerja yang terarah dengan baik serta efisiensi manajemen waktu harian terbukti mampu membantu mahasiswa paruh waktu mempertahankan status akademis mereka tanpa mengorbankan kewajiban finansial. Mahasiswa yang mampu mengorganisasikan jadwalnya dengan ketat cenderung memiliki peluang lebih kecil untuk terjebak dalam prokrastinasi digital seperti yang diuraikan pada sub-bab kedua karena mereka didorong oleh orientasi masa depan yang jelas.

Namun demikian, efektivitas solusi manajerial ini tidak selalu berjalan mulus dan memicu perdebatan teoretis mengenai batas kemampuan adaptasi manusia. Kajian literatur kritis menemukan bahwa ketika beban kerja di luar kampus sudah terlalu ekstrem, manajemen waktu saja tidak lagi memadai untuk menahan laju penurunan kesejahteraan mental mahasiswa. Pemikiran ini didukung oleh temuan Maharani et al. (2024) yang mengindikasikan bahwa stres kerja memiliki efek luapan negatif yang kuat, yang mampu melumpuhkan kinerja akademik mahasiswa paruh waktu meskipun mereka telah berupaya mengelola waktunya. Keterbatasan kapasitas internal ini menegaskan pentingnya intervensi eksternal dari pihak universitas. Sebagaimana direkomendasikan oleh Remenick dan Bergman (2020), institusi pendidikan tinggi berkewajiban memberikan skema dukungan nyata bagi mahasiswa pekerja, baik melalui fleksibilitas administrasi maupun penyediaan konseling kesehatan mental yang inklusif untuk meminimalkan risiko putus studi.

Analisis Tekanan Mahasiswa Tingkat Akhir dan Peran Resiliensi Akademik

Fase akhir perkuliahan mencatatkan diri sebagai salah satu periode dengan tingkat kerentanan kesehatan mental tertinggi dalam siklus hidup mahasiswa. Tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi menuntut karakteristik kompetensi harian yang sangat berbeda dibandingkan perkuliahan reguler. Berdasarkan tinjauan kepustakaan terhadap hasil riset Susilo & Eldawaty (2021), mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat kecemasan yang melonjak secara signifikan selama proses penyusunan skripsi, yang umumnya dipicu oleh kendala metodologis, kesulitan akses referensi, serta hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing. Kecemasan tugas akhir yang berkepanjangan ini

menjadi pemicu utama munculnya keputusan akademik, yang manifestasi fisiknya berkorelasi erat dengan gejala psikosomatis yang diulas pada sub-bab awal.

Untuk membentengi diri dari dampak buruk kecemasan tugas akhir tersebut, kepemilikan kapasitas psikologis berupa ketangguhan mental menjadi prasyarat mutlak yang harus dimiliki mahasiswa. Di sinilah konsep resiliensi dan ketangguhan kepribadian memainkan peran krusial sebagai variabel pelindung (protective factors). Tinjauan literatur terhadap konsep academic hardiness oleh Febrianti et al. (2020) mengonfirmasi bahwa kepribadian yang tangguh, yang dicirikan oleh komitmen kuat dan kemampuan melihat tekanan sebagai tantangan, menjadi modal dasar bagi mahasiswa tingkat akhir maupun mahasiswa pekerja untuk terus maju di tengah situasi sulit tanpa mengalami kejenuhan belajar yang kronis.

Kontribusi positif dari ketangguhan mental ini dalam mereduksi distres emosional terbukti secara konsisten di berbagai literatur empiris. Hasil analisis pustaka terhadap kajian Freona et al. (2024) menegaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi akademik dengan tingkat distres psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Semakin kokoh resiliensi yang ditumbuhkan dalam diri mahasiswa, maka intensitas distres emosional yang mereka rasakan akan semakin rendah. Resiliensi akademik berfungsi sebagai penyaring psikologis yang mengubah kecemasan destruktif menjadi energi evaluatif yang konstruktif. Oleh karena itu, penumbuhan resiliensi harus diintegrasikan ke dalam program bimbingan akademik guna membantu mahasiswa melewati fase transisi akhir kuliah dengan kondisi mental yang tetap sehat.

Efektivitas Koping Spiritual dan Intervensi Klinis Religius sebagai Solusi Manajemen Kesehatan Mental

Mengingat adanya batas ambang dari efektivitas solusi manajemen waktu dan regulasi sekuler yang dibahas pada sub-bab ketiga, integrasi nilai spiritualitas kini diposisikan sebagai alternatif pemulihan mental yang menjanjikan bagi Generasi Z. Studi literatur secara konsisten membuktikan bahwa aspek spiritualitas memiliki kekuatan eksistensial yang besar dalam mereduksi ketegangan psikis akibat stres akademik. Menurut Latifatun Nisa et al. (2025), keterlibatan dimensi spiritual dalam kehidupan sehari-hari memberikan kemampuan bagi mahasiswa untuk mengalihkan pikiran negatif, menerima keterbatasan diri, serta menghadapi tekanan studi dengan ketenangan batin yang lebih stabil. Pengalaman spiritual ini mengisi kekosongan makna hidup yang sering kali kering akibat tuntutan materialistis dunia akademik.

Dampak positif dari koping spiritual ini juga bekerja secara mendalam pada pemulihan kesehatan psikis individu yang mengalami krisis mental akut. Melalui penghayatan nilai religius, mahasiswa diajak untuk merestrukturisasi cara pandang mereka terhadap kegagalan, dari yang semula dianggap sebagai kehancuran personal menjadi bagian dari proses pendewasaan spiritual. Pandangan ini sejalan dengan hasil tinjauan sistematis Milner et al. (2020) yang membuktikan bahwa pengalaman spiritualitas di kalangan individu dengan gangguan kesehatan mental terbukti efektif memberikan rasa aman, menumbuhkan harapan baru, serta memfasilitasi proses pemulihan psikologis secara holistik. Nilai spiritual bertindak sebagai jangkar emosional yang kokoh saat mahasiswa kehilangan pegangan akibat kegagalan akademis di kampus.

Sebagai bentuk operasionalisasi dari konsep koping spiritual tersebut ke dalam langkah klinis yang nyata di lingkungan perguruan tinggi, penerapan psikoterapi keagamaan yang terstruktur terbukti memberikan hasil yang sangat signifikan. Menurut Khodijah et al. (2026), penguatan kesehatan mental mahasiswa dapat dicapai secara efektif melalui implementasi model Al-Fatihah Reflective Cognitive Behavioral Therapy (AF-RCBT), sebuah pendekatan yang mengintegrasikan teknik konseling kognitif perilaku konvensional

dengan nilai-nilai reflektif yang terkandung dalam Surah Al-Fatihah. Terapi ini melatih mahasiswa untuk mengubah pola pikir maladaptif mereka menjadi respons emosional yang penuh kepasrahan aktif kepada Sang Pencipta.

Keberhasilan dari model intervensi kognitif berbasis religius ini diperkuat oleh temuan eksperimental mutakhir yang mencatatkan efektivitas yang tinggi dalam mereduksi simtom depresi mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Auliya et al. (2024), penerapan metode membaca Al-Fatihah secara reflektif-intuitif terbukti secara empiris dan klinis efektif untuk menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada mahasiswa secara signifikan. Aktivitas reflektif ini merangsang munculnya relaksasi mendalam pada sistem saraf pusat, sehingga mampu menetralkan hormon stres yang memicu keluhan fisik. Melalui formula solusi yang terintegrasi antara peningkatan kontrol diri digital, penguatan resiliensi akademik, kebijakan kampus yang adaptif, serta penerapan koping spiritual berbasis terapi keagamaan inilah, kesehatan mental mahasiswa Generasi Z dapat dirawat secara berkelanjutan dari ancaman stres akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menyimpulkan bahwa fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa Generasi Z memiliki kompleksitas yang tinggi karena dipicu oleh interaksi antara tuntutan kurikulum yang padat, kebiasaan prokrastinasi akibat ketergantungan pada media sosial, serta konflik peran yang dialami oleh mahasiswa pekerja dan mahasiswa tingkat akhir. Manifestasi dari stres yang tidak dikelola dengan baik terbukti berdampak buruk secara holistik, mulai dari penurunan kinerja akademis, munculnya distress emosional yang intens, hingga berkembang menjadi keluhan fisik berupa simtom psikosomatis.

Untuk menghadapi eskalasi distress tersebut, penguatan faktor pelindung internal berupa kontrol diri dan resiliensi akademik menjadi prasyarat mutlak yang harus dimiliki setiap mahasiswa. Di samping itu, intervensi berbasis koping spiritual dan aplikasinya dalam bentuk terapi keagamaan terstruktur seperti model konseling kognitif perilaku berbasis Surah Al-Fatihah terbukti secara empiris dan klinis efektif menjadi solusi transendental yang mampu memulihkan kesejahteraan mental serta menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa secara signifikan.

Keberhasilan penanganan isu kesehatan mental ini tidak dapat bertumpu pada kapasitas personal mahasiswa semata. Universitas dan institusi pendidikan tinggi memegang tanggung jawab besar untuk menciptakan ekosistem kampus yang suportif melalui kebijakan administrasi yang fleksibel bagi mahasiswa pekerja, optimalisasi program bimbingan akademik, serta penyediaan layanan konseling psikospiritual yang inklusif. Melalui integrasi yang solid antara regulasi perilaku digital, penguatan ketangguhan mental, dukungan struktural dari kampus, serta penguatan koping spiritual inilah, kesehatan mental dan keberlanjutan studi mahasiswa Generasi Z dapat dirawat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Hort, K., Abidin, A.Z. and Amin, F.M. (2012), How much does it cost to achieve coverage targets for primary healthcare services? A costing model from Aceh, Indonesia. *Int J Health Plann Mgmt*, 27: 226-245. <https://doi.org/10.1002/hpm.2099>
- Ali, H., & Ahmadi, M. A. (2024). Pengaruh motivasi kerja dan manajemen waktu terhadap kerja paruh waktu yang berstatus mahasiswa. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(12). <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/1415>
- Auliya, K., Lestari, I., Brahuha, B., Oktavia, R., & Fatimah, Z. (2024). Membaca al-Fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi pada mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3), 109–117. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i3.309>
- Febrianti, Y. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). Academic Hardiness pada Mahasiswa

- Aktivis dan Mahasiswa yang Bekerja. *Psyche 165 Journal*, 13(1), 79–87. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i1.65>
- Freona, G., Arneliwati, A., & Sabrian, F. (2024). Hubungan resiliensi akademik dengan distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir: Tinjauan terhadap hubungan resiliensi akademik pada tingkat distres dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3), 220–231. <https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/view/9433>
- Khodijah, K., Alhadi, M. N. A., & Sari, D. K. (2026). Penguatan kesehatan mental mahasiswa melalui model AF-RCBT berbasis QS. Al-Fatihah. *Jurnal Medika: Medika*, 5(1), 26–34. <https://jmedika.com/index.php/medika/article/view/561>
- Latifatun Nisa, N. L. ., Sutoyo, A. ., & Muslikah, M. (2025). Studi Literatur: Peran Spiritualitas dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5761-5765. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.7970>
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *MEDIAPSI*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Maharani, F., Muhammad, M., & Anggarini, D. R. (2024). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Bandar Lampung. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 15(2), 176–185. <https://doi.org/10.29244/jmo.v15i2.55638>
- Merry & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Milner, K., Crawford, P., Edgley, A., Hare-Duke, L., & Slade, M. (2020). The experiences of spirituality among adults with mental health difficulties: a qualitative systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e34. <https://doi.org/10.1017/S2045796019000234>
- Putri, N. C., & Primanita, R. Y. Dilema Akademik: Stress Akademik dan Gejala Psikosomatis Mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series (Vol. 8, No. 4, pp. 833-840)*. <https://doi.org/10.20961/shes.v8i4.110251>
- Remenick, L., & Bergman, M. (2020). Support for working students: Considerations for higher education institutions. *The Journal of Continuing Higher Education*, 69(2),1-12. <https://doi.org/10.1080/07377363.2020.1777381>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Consilia*, 4(2), 105–113. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Syaputra, A. V., Suroso, S., & Rista, K. (2026). Penggunaan Tiktok dan prokrastinasi akademik: Peran moderasi kontrol diri pada mahasiswa generasi digital native. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 2(4), 270–277. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/1608>