

STUDI LITERATUR : FENOMENA DIGITAL STRESS PADA MAHASISWA GEN-Z DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Annisa Miftahul Jannah¹, Izzah Iftitanina², Wahyuni Hidayati³, Konto Iskandar Dinata⁴
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Corresponding email: ann.miftahuljannah@gmail.com
Number Whatsapp: 081271210306

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 02-12-2025
Received : 04-12-2025
Revised : 20-02-2026
Accepted : 21-02-2026

Keywords

Digital Stress
Gen-z University Student
Psychology

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena digital stress pada mahasiswa Generasi Z dalam perspektif psikologi melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah kajian kepustakaan dengan menelusuri, menelaah, dan mensintesis artikel ilmiah serta hasil penelitian relevan yang dianalisis menggunakan teknik analisis isi. Hasil kajian menunjukkan bahwa digital stress dipengaruhi oleh paparan teknologi digital yang berlebihan, tuntutan akademik berbasis digital yang menuntut respons cepat, tekanan sosial di ruang daring, serta keterbatasan kemampuan regulasi diri, yang berdampak pada kelelahan kognitif, kecemasan, gangguan konsentrasi, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa digital stress merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk dari interaksi faktor kognitif, sosial, emosional, dan lingkungan digital, sehingga diperlukan upaya preventif melalui penguatan literasi digital, pengelolaan penggunaan teknologi secara adaptif, peningkatan regulasi diri, serta dukungan psikologis bagi mahasiswa.

Introduction

Perkembangan teknologi digital telah berdampak besar dalam kehidupan manusia. Pada awalnya manusia membuat teknologi yang sederhana. Namun, seiring berkembangnya peradaban, teknologi ikut andil dalam segala aspek kehidupan manusia (Yasin et al., 2022). Brown mengutip sebuah *Communication Technology of Timeline*, munculnya beragam media elektronik pada awal tahun 1880-an yang berawal dari alat komunikasi seperti telepon seluler, televisi serta alat elektronik lainnya, dan mulai digunakan oleh banyak masyarakat antara tahun 1940 sampai 1970-an. Awal mula teknologi komunikasi berasal dari media elektronik berbasis sistem analog dan beralih ke sistem digital. Perkembangan dipengaruhi oleh hadirnya berbagai bentuk media baru seperti internet dan digital. Periode tersebut

dikenal dengan revolusi digital, yang mulai berkembang pada tahun 1990-an. Teknologi digital juga ditandai dengan munculnya perangkat seperti computer, internet dan telepon seluler yang mendorong manusia berkembang dalam berkomunikasi dan mengakses informasi (Siregar & Padli, 2025). Teknologi digital merupakan teknologi yang bekerja secara otomatis berbasis computer sehingga tidak dibuthkannya lagi tenaga manusia. Digital berasal dari Bahasa latin yaitu *digitus* yang artinya jari, dan mengacu pada alat salah satu komputer tertua (Wibowo et al., 2022). Perkembangan teknologi digital terus meningkat seiring waktu dan memunculkan beragam perangkat serta media yang kini menjadi bagian penting dari kehidupan manusia termasuk mahasiswa. Teknologi digital memberikan banyak manfaat bagi kehidupan, misalnya kemudahan dalam mencari informasi, belajar, dan berinteraksi dengan individu lain secara meluas dengan mudah. Namun, penggunaan teknologi yang tinggi membuat mahasiswa semakin terikat dengan dunia digital dalam kehidupan sehari-harinya.

Menurut Upadhyaya & Vrinda (2021) mahasiswa pada era sekarang termasuk golongan *digital natives* karena sejak usia dini sudah terbiasa hidup berdampingan dengan teknologi modern. Kedektan ini membuat mereka lebih cepat beradaptasi dan menguasai berbagai tuntunan teknologi baru. Data reportal mencatat pada awal tahun 2025 sebanyak 356 juta koneksi seluler aktif atau setara dengan 125 persen dari total populasi dan 212 juta penduduk sudah menggunakan internet dengan tingkat penetrasi 74,6 persen, dan 143 juta identitas pengguna media sosial yang aktif (Kemp, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa aktivitas digital termasuk bagian penting dalam kehidupan masyarakat. Akan tetapi, dibalik banyak manfaat yang didapat dari teknologi digital munculnya fenomena yang dapat dialami oleh siapapun yaitu digital stress.

Steele et al (2020) mendefinisikan stress digital merupakan pengalaman subjektif yang muncul saat seseorang dihadapkan dengan peristiwa, situasi atau rangsangan yang berhubungan dengan interaksi sosial maupun pribadi, serta sumber daya yang terlibat di dalamnya. *Technostress* atau stress digital dapat dipengaruhi oleh berbagai kondisi misalnya kelelahan, kecemasan, ketidakpuasan, ketakutan, rasa permusuhan, frustrasi, mudah tersinggung, dan kondisi kesehatan yang buruk (Yi, 2025 dalam (Victoriana, 2025).

Mahasiswa berada pada fase rentan terhadap stress dan tekanan emosional. Tuntutan akademik membuat mahasiswa menggunakan digital hampir di seluruh aktivitasnya seperti

mengerjakan tugas, presentasi, serta komunikasi secara kelompok. Akibatnya, mahasiswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tambahan yang berasal dari teknologi itu sendiri. Mahasiswa mengalami *technostress* akan berdampak pada kondisi fisik seperti sakit kepala, tekanan darah tinggi, sakit perut, sakit punggung serta dapat mengakibatkan serangan jantung. Mental mahasiswa akan mudah terbawa emosi, mudah tersinggung, dipenuhi kecemasan dan ketakutan, rasa permusuhan serta frustrasi. Mahasiswa juga akan mengalami kesulitan berkonsentrasi sehingga berdampak pada penurunan kinerja akademiknya (Victoriana, 2025).

Fenomena digital stres yang semakin banyak, maka diperlukannya studi literatur untuk mengetahui lebih dalam mengenai fenomena digital stress khususnya pada mahasiswa. Melalui kajian Pustaka, berbagai studi dapat dianalisis guna mengidentifikasi faktor penyebab pemicu stress digital, bentuk tekanan yang dialami mahasiswa, serta dampak terhadap kesehatan mental.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur atau kajian kepustakaan. Metode ini dilakukan dengan menelusuri, mengumpulkan, dan menelaah berbagai sumber ilmiah serta hasil riset sebelumnya, lalu menggabungkannya untuk memperoleh pemahaman dan kesimpulan penelitian (Mardalis, 1999). Melalui proses tersebut, penelitian ini bertujuan menjawab tiga fokus utama, yaitu: (1) menilai kelayakan media pembelajaran berbasis Software AutoCAD, (2) mengetahui respons pengguna terhadap media tersebut, dan (3) melihat hasil belajar setelah penerapannya.

Tahapan pelaksanaan penelitian mengikuti alur yang dijelaskan oleh Kuhlthau (2002), dimulai dari pemilihan topik, eksplorasi informasi awal, penentuan fokus penelitian, pengumpulan bahan referensi, penyajian data, hingga penyusunan laporan akhir.

Untuk mengolah data, penelitian ini menggunakan analisis isi, yakni teknik yang memungkinkan peneliti melakukan interpretasi yang valid serta meninjau kembali makna data sesuai konteks (Krippendorff, 1993). Analisis dilakukan melalui proses memilah, membandingkan, mengombinasikan, serta memilih informasi yang dianggap paling relevan (Sabarguna, 2005).

Selain itu, verifikasi antar pustaka dan pertimbangan dari pembimbing turut dilakukan agar proses evaluasi tetap konsisten serta mengurangi kemungkinan munculnya informasi yang bias atau keliru akibat keterbatasan sumber ataupun penulis (Sutanto, 2005).

Results and Discussion

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa digital stress pada mahasiswa Generasi Z merupakan fenomena yang muncul akibat intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi serta tuntutan akademik dan sosial yang berlangsung secara simultan di ruang digital. Menurut Verma et al (2023), mahasiswa yang terpapar penggunaan media sosial secara berlebihan cenderung mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, serta penurunan kualitas hidup akibat tuntutan mempertahankan citra diri ideal di platform digital. Hal ini sejalan dengan temuan Dewi (2023) yang menjelaskan bahwa overexposure media sosial dapat memicu kecemasan sosial, gangguan tidur, dan kelelahan emosional pada remaja dan mahasiswa karena tekanan untuk selalu responsif dan terhubung.

Dari perspektif psikologi kognitif, digital stress berkaitan erat dengan beban informasi yang berlebihan dan multitasking digital. Menurut Hasanah (2024), penggunaan media sosial dan aplikasi digital secara simultan meningkatkan tekanan mental karena otak dipaksa untuk memproses banyak informasi dalam waktu singkat, sehingga menyebabkan kelelahan kognitif dan penurunan konsentrasi. Hal ini diperkuat oleh temuan Dadi (2024) dalam sebuah tinjauan pustaka yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan kelelahan digital akibat tuntutan multitasking akademik dan sosial yang berlangsung tanpa jeda.

Dari sudut pandang psikologi sosial, tekanan dalam interaksi digital turut memperkuat munculnya digital stress. Menurut Gunawan (2024), mahasiswa Generasi Z mengalami tekanan untuk mempertahankan identitas digital yang positif, mengikuti tren, serta menjaga koneksi sosial di media digital. Tuntutan ini memicu perbandingan sosial yang intens dan meningkatkan kerentanan terhadap stres serta ketidakpuasan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian George et al (2021) yang membuktikan bahwa digital stress seperti tekanan untuk cepat merespons, takut tertinggal informasi, dan ekspektasi sosial online berhubungan dengan peningkatan gejala depresi pada populasi remaja dan mahasiswa.

Selain faktor eksternal, kemampuan regulasi diri juga berperan penting dalam menentukan tingkat digital stress. Menurut Yuliana (2024), mahasiswa yang memiliki

kemampuan mengatur waktu, mengenali batas penggunaan teknologi, dan menerapkan strategi manajemen digital lebih mampu mengendalikan dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental. Sebaliknya, individu dengan kecenderungan adiksi digital lebih mudah mengalami kelelahan emosional dan stres. Putri (2023) juga menegaskan bahwa literasi digital dan kemampuan meminimalisasi penggunaan teknologi secara sadar (digital minimalism) dapat membantu mahasiswa mengurangi risiko stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, temuan dari berbagai literatur menunjukkan bahwa digital stress pada mahasiswa Generasi Z merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif, sosial, emosional, dan lingkungan digital. Meskipun teknologi digital memberikan kemudahan dan akses informasi yang luas, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkelola dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, pemahaman yang menyeluruh mengenai digital stress sangat penting untuk mendorong institusi pendidikan mengembangkan strategi preventif, seperti edukasi literasi digital, konseling psikologis, dan pembelajaran tentang regulasi diri. Pihak universitas dapat memperkuat literasi digital yang dapat berdampak pada kesadaran kepada psikologis penggunaan teknologi, serta mengembangkan kebijakan akademik yang adaptif terhadap beban digital mahasiswa. Selain itu, penyediaan layanan konseling yang mudah diakses dan penguatan kemampuan regulasi diri mahasiswa melalui program pengembangan diri menjadi langkah preventif yang penting. Upaya tersebut diharapkan mampu mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik di era digital.

Conclusion

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami fenomena tentang digital stress yang dialami oleh mahasiswa generasi Z melalui kajian literatur. Berdasarkan hasil didapatkan bahwa stress digital pada mahasiswa timbul karena adanya paparan dari teknologi digital, tuntutan dari akademik yang menuntut respon cepat, serta tekanan sosial di ruang digital. Digital stress pada mahasiswa Generasi Z merupakan fenomena multidimensional yang muncul akibat tingginya intensitas penggunaan teknologi digital, tuntutan akademik, serta tekanan sosial di ruang online. Paparan berlebihan terhadap media

digital menyebabkan mahasiswa rentan mengalami kelelahan kognitif, kecemasan, penurunan konsentrasi, hingga gangguan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, digital stress merupakan hasil interaksi antara faktor pribadi, sosial, dan lingkungan digital. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan harus mencakup literasi digital, manajemen penggunaan teknologi, strategi penguatan regulasi diri, dan dukungan psikologis agar mahasiswa dapat beradaptasi secara sehat di tengah ekosistem digital yang terus berkembang.

Declarations

Author contribution. The contribution or credit of the author must be stated in this section.

Funding statement. The funding agency should be written in full, followed by the grant number in square brackets and year.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Additional information. No additional information is available for this paper.

References

- Aditya, F. R. (2014). *Pengembangan media pembelajaran menggambar 3 dimensi pada standar kompetensi menggambar dengan perangkat lunak* (Skripsi diterbitkan). Universitas Negeri Surabaya.
- Anggraini, F. (2016). *Penerapan media AutoCAD 3D pada mata pelajaran gambar konstruksi bangunan terhadap hasil belajar siswa kelas XI TGB SMK Negeri 1 Sidoarjo* (Skripsi diterbitkan). Universitas Negeri Surabaya.
- Ansori, S. (2013). *Tip dan trik AutoCAD 2014 untuk teknik mesin dan bangunan*. PT Alex Media Komputindo.
- Arsyad, A. (2010). *Media pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada.
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Breugelmans, S. M., Chasiotis, A., & Sam, D. L. (2011). *Cross-cultural psychology: Research and applications* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Chua, H. F., Boland, J. E., & Nisbett, R. E. (2021). Cultural variation in eye movements during scene perception. *PNAS*, 118(11).
- Dadi, F. (2024). Kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa: Tinjauan pustaka. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(1), 45–55.

- Dewi, M. K. (2023). Overexposure media sosial dan dampaknya terhadap tingkat kecemasan remaja. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(2), 112–120.
- Djojonegoro, W. (1999). *Pengembangan sumber daya manusia melalui sekolah menengah kejuruan*. Balai Pustaka.
- George, M. J., Jensen, M. R., Russell, M. A., Gassman-Pines, A., Copeland, W. E., Hoyle, R. H., & Odgers, C. L. (2021). Young adolescents' digital technology use, perceived digital stress, and mental health symptoms: A prospective study. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 678–692.
- Gunawan, A. (2024). Tekanan interaksi digital pada mahasiswa generasi Z: Perspektif psikologi sosial. *Jurnal Psikologi Sosial dan Media*, 3(1), 30–42.
- Hasanah, R. (2024). Beban kognitif dan multitasking digital pada mahasiswa: Analisis psikologi kognitif. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 12(1), 55–67.
- Huang, Y., & Han, J. (2021). Language and cognition: Cultural influences on spatial-temporal reasoning. *Cognitive Science*, 45(6).
- Jintar, T., & Septian, A. (2015). *Pengaruh pembelajaran menggunakan media tiga dimensi (3D) terhadap hasil belajar menggambar dengan perangkat lunak kelas XI SMK Negeri 2 Meulaboh* (Skripsi diterbitkan). Universitas Negeri Medan.
- Kemp, S. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. Data Reportal.
- Krippendorff, K. (1993). *Analisis isi: Pengantar teori dan metodologi*. Citra Niaga Rajawali Press.
- Kuhlthau, C. C. (2002). *Teaching the library research*. Scarecrow Press Inc.
- Lau, I. Y., Chiu, C. Y., & Hong, Y. Y. (2023). Culture and perception: Holistic vs analytic cognition revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(2), 123–140.
- Mardalis. (1999). *Metode penelitian: Suatu pendekatan proposal*. Bumi Aksara.
- Matlin, M. W., & Farmer, T. A. (2016). *Cognitive psychology* (9th ed.). Wiley.
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2017). *Culture and psychology* (6th ed.). Cengage.
- Maulana, B. A. (2014). *Penerapan media pembelajaran bangun tiga dimensi dan software AutoCAD untuk meningkatkan hasil belajar gambar sket di SMKN 5 Surabaya* (Skripsi diterbitkan). Universitas Negeri Surabaya.
- Mirzaqon, A. (n.d.). *Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling expressive writing* (Skripsi diterbitkan). Universitas Negeri Surabaya.

- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. Appleton-Century-Crofts.
- Ningsih, R. (2012). *Penerapan media pembelajaran AutoCAD dengan model kooperatif STAD untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas XI SMK Negeri 5 Surakarta* (Skripsi diterbitkan). Universitas Sebelas Maret.
- Putri, S. N. (2023). Strategi digital minimalism untuk mengurangi stres digital pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 98–107.
- Riduwan. (2013). *Dasar-dasar statistika*. Alfabeta.
- Sabarguna, B. S. (2005). *Analisis data pada penelitian kualitatif*. UI Press.
- Sadiman, A., dkk. (2008). *Media pendidikan: Pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Raja Grafindo Persada.
- Septian, D. (2015). *Penerapan model pembelajaran Practice Rehearsal Pairs dengan AutoCAD 3D di SMKN 2 Surabaya* (Skripsi diterbitkan). Universitas Negeri Surabaya.
- Setiawan, A. H. (2013). *Pengembangan media pembelajaran CAD sebagai penunjang perkuliahan teknik bangunan* (Skripsi diterbitkan). Universitas Sebelas Maret.
- Setiawan, R. B. (2016). *Implementasi pembelajaran langsung menggunakan AutoCAD pada kompetensi dasar menggambar rencana instalasi penerangan SMK Raden Patah* (Skripsi diterbitkan). Universitas Negeri Surabaya.
- Siregar, E. K. B., & Padli, M. I. (2025). Peran internet dalam pendidikan di era digital. *Jurnal Media Akademik*, 3(1), 3031–5220. <https://doi.org/10.62281>
- Shiraev, E. B., & Levy, D. A. (2020). *Cross-cultural psychology: Critical thinking and contemporary applications* (6th ed.). Routledge.
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(1), 15–26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
- Sutanto, L. (2005). *Teori konseling dan psikoterapi perdamaian* (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.
- Upadhyaya, P., & Vrinda. (2021). Impact of technostress on academic productivity. *Education and Information Technologies*, 26(2), 1647–1664. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10319-9>

- Verma, N., Kumar, R., & Singh, P. (2023). Social media addiction and digital stress among college students. *Remarking: International Journal*, 10(11), 15–20.
- Victoriana, E. (2025). Kesehatan mental e-generation. In R. T. Manurung (Ed.), *Technostress pada mahasiswa* (1st ed.). Zahir Publishing.
- Wibowo, S. H., Wahyudi, S., Permana, A. A., Sembiring, S., Wahidin, A. J., Nugroho, J. W., Rahajeng, E., Kurnaedi, D., Bau, R. T. R. L., Adhicandra, I., Yuniansyah, & Rivanthio, T. R. (2022). *Teknologi digital di era modern* (1st ed.). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>
- Yuliana, R. (2024). Peran regulasi diri dalam menurunkan risiko digital stress pada mahasiswa generasi Z. *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 9(1), 21–34.