

**DINAMIKA STRES PADA ANAK MUDA GENERASI Z: STUDI LITERATUR DAN
IMPLEMENTASI TEKNIK KONSELING TERINTEGRASI****Ricard Lieberth^{1*}, Juliana Hindradjat²**¹⁻²Sekolah Tinggi Teologi Kharisma

Email Korespondensi: htrebeil88@gmail.com

Disubmit: 14 Desember 2025

Diterima: 27 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i2.24007>**ABSTRACT**

Generation Z, comprising individuals born between 1995 and 2012, represents the age group most closely intertwined with rapid technological advancement and shifting social dynamics. Numerous studies indicate that this generation experiences higher levels of stress compared to previous cohorts, influenced by academic pressure, digital-social demands, economic instability, and developmental identity challenges. This study employs a Systematic Literature Review (SLR) of 25 indexed scholarly articles to analyze the dynamics of stress among Generation Z youth and identify evidence-based counseling interventions proven effective in managing these challenges. The findings reveal that stress in Generation Z is multidimensional, encompassing cognitive, emotional, social, and behavioral aspects that are shaped by intensive social media use, social comparison, sleep disturbances, and academic burdens. Counseling techniques such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Mindfulness-Based Interventions (MBI), Motivational Interviewing (MI), and empathic confrontation were found to be effective in enhancing emotional regulation and building resilience. This article offers a comprehensive understanding of the root causes of stress in Generation Z, its implications for mental health, and relevant intervention strategies for counselors, educators, and mental health practitioners in Indonesia.

Keywords: *Stress, Generation Z, Mental Health, Counseling, SLR***ABSTRAK**

Generasi Z, yang mencakup individu kelahiran 1995-2012, merupakan kelompok usia yang paling erat dengan perkembangan teknologi digital serta perubahan sosial yang cepat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia ini mengalami tingkat stres lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya, yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, tuntutan sosial-digital, ketidakstabilan ekonomi, dan dinamika perkembangan identitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) terhadap 25 artikel ilmiah terindeks untuk menganalisis dinamika stres pada anak muda Generasi Z serta mengidentifikasi intervensi konseling berbasis bukti yang terbukti efektif. Hasil analisis menunjukkan bahwa stres pada Generasi Z bersifat multidimensional, mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan perilaku yang dipengaruhi oleh

intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial, gangguan tidur, dan beban akademik. Teknik konseling seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Mindfulness-Based Interventions* (MBI), *Motivational Interviewing* (MI), dan teknik konfrontasi empatik ditemukan efektif dalam membantu regulasi emosi dan pengembangan resiliensi. Artikel ini memberikan pemahaman komprehensif tentang penyebab stres pada Generasi Z, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi penanganan yang relevan bagi konselor, pendidik, dan praktisi kesehatan mental di Indonesia.

Kata Kunci: Stres, Generasi Z, Kesehatan Mental, Konseling, SLR.

PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas adaptifnya (Lazarus, 1984). Pada era modern, stres tidak dapat dilepaskan dari perubahan sosial, kemajuan teknologi, serta mobilitas informasi yang sangat cepat. Generasi Z—yang lahir pada rentang 1995 hingga 2012—merupakan generasi pertama yang sepenuhnya tumbuh dalam lingkungan digital sehingga menghadapi tantangan psikologis yang berbeda dari generasi sebelumnya (Twenge & Joiner, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan yang dihadapi Generasi Z lebih kompleks dan intens, terutama terkait tuntutan akademik, ekspektasi sosial, serta penggunaan media sosial yang tinggi (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).

Dalam konteks global, data WHO (2023) mencatat peningkatan gangguan kecemasan dan depresi pada remaja dan dewasa muda sebesar 25% sejak tahun 2020. Sementara itu, survei American Psychological Association (Psychological, 2018) menunjukkan bahwa Generasi Z merupakan kelompok dengan tingkat stres tertinggi di antara semua kelompok usia yang diteliti. Di Indonesia, riset Kementerian Kesehatan (2023) melaporkan peningkatan signifikan

keluhan stres, kecemasan, dan burnout pada pelajar, mahasiswa, serta pekerja usia awal. Fenomena ini semakin menguat pasca pandemi COVID-19 yang mempengaruhi pola belajar, interaksi sosial, dan keamanan ekonomi.

Salah satu faktor pembeda utama stres pada Generasi Z adalah peran teknologi digital. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan X (dulu Twitter) menjadi ruang utama bagi Gen Z untuk berekspresi, berkomunikasi, sekaligus membandingkan diri dengan orang lain. Intensitas paparan konten yang terus-menerus, budaya performatif, serta tekanan untuk selalu tampak ideal berkontribusi pada meningkatnya kecemasan, *body image issues*, *FOMO* (*fear of missing out*), dan perasaan tidak cukup baik. (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016) menyatakan bahwa penggunaan smartphone berlebihan berkorelasi dengan tingkat kecemasan dan stres yang tinggi pada remaja dan mahasiswa.

Selain faktor digital, tekanan akademik menjadi kontributor signifikan. Banyak penelitian menemukan bahwa beban tugas, tekanan ujian, tuntutan nilai tinggi, serta ekspektasi keluarga menimbulkan kelelahan emosional dan menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013). Generasi Z

cenderung menunjukkan kecenderungan perfeksionisme yang tinggi, sehingga gagal mencapai standar akademik tertentu dapat menimbulkan distress yang besar. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa Gen Z juga menghadapi kondisi persaingan yang semakin ketat, biaya pendidikan yang tinggi, serta ketidakpastian prospek kerja.

Faktor lain yang menonjol adalah masalah identitas. Menurut teori perkembangan Erikson, masa remaja dan dewasa awal merupakan tahap “*identity vs role confusion*”, di mana individu mencari jati diri, nilai, dan arah hidupnya. Pada Generasi Z, perjalanan ini diperberat dengan tuntutan untuk tampil sempurna secara sosial, memiliki pencapaian lebih cepat, dan menyelaraskan diri dengan standar dunia digital. Hal ini menyebabkan tekanan internal yang signifikan, termasuk kebingungan identitas, keraguan diri, serta ketidakpuasan terhadap hidup.

Stres pada Gen Z juga berkaitan erat dengan gangguan tidur. Studi menunjukkan bahwa mayoritas remaja dan mahasiswa mengalami insomnia ringan hingga sedang akibat penggunaan perangkat digital sebelum tidur, yang berdampak pada performa akademik dan kesehatan mental (Bunevicius, Katkute, & Bunevicius, 2008). Kurangnya tidur memperburuk kemampuan konsentrasi, membuat emosi lebih mudah labil, dan meningkatkan kerentanan terhadap stres.

Masalah ekonomi menjadi faktor tambahan yang tidak dapat diabaikan. Generasi Z tumbuh dalam era ketidakstabilan ekonomi global, meningkatnya biaya hidup, serta persaingan kerja yang lebih ketat. Kekhawatiran terhadap masa depan finansial membuat banyak anak muda mengalami kecemasan

eksistensial. Hal ini semakin diperburuk oleh budaya *hustle*—dorongan untuk selalu produktif dan bekerja lebih keras demi mencapai kesuksesan.

Secara keseluruhan, dinamika stres pada Generasi Z menghadirkan tantangan multidimensi yang memerlukan pendekatan penanganan komprehensif. Banyak teknik konseling efektif telah dikembangkan, termasuk *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, *Mindfulness-Based Interventions (MBI)*, *Motivational Interviewing (MI)*, serta teknik konfrontasi empatik. Namun implementasinya pada populasi Gen Z memerlukan pemahaman mendalam mengenai karakteristik stres generasi ini.

Oleh karena itu, penelitian ini melakukan *Systematic Literature Review* untuk menganalisis dinamika stres pada Generasi Z dan mengidentifikasi teknik konseling terintegrasi berbasis bukti. Hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar penerapan intervensi yang lebih relevan dan efektif dalam meningkatkan kesehatan mental anak muda Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika stres yang dialami oleh Generasi Z melalui pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor dominan penyebab stres, dampak stres terhadap kesehatan mental, serta teknik konseling berbasis bukti yang efektif dalam membantu pengelolaan stres pada kelompok usia muda.

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam studi ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja sumber dan karakteristik utama stres yang

- dialami oleh Generasi Z berdasarkan literatur ilmiah?
2. Bagaimana dampak stres terhadap kesehatan mental dan perilaku psikologis Generasi Z?
 3. Teknik konseling berbasis bukti apa saja yang terbukti efektif dalam membantu pengelolaan stres pada Generasi Z?

KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka ini membahas konsep-konsep utama mengenai stres, jenis-jenis stres, karakteristik Generasi Z, faktor-faktor penyebab stres, dampak psikologis dan fisiologis stres, serta intervensi konseling berbasis bukti yang relevan bagi populasi anak muda. Pembahasan ini memberikan dasar teoretis bagi analisis SLR yang dilakukan dalam penelitian ini.

Konsep Stres: Perspektif Teoretis

Stres telah lama menjadi fokus dalam psikologi klinis dan kesehatan mental. (Lazarus, 1984) mendefinisikan stres sebagai proses transaksi antara individu dan lingkungan, di mana tuntutan eksternal dinilai melebihi sumber daya internal individu. Dalam kerangka ini, stres tidak hanya dipandang sebagai respons emosional, tetapi juga melibatkan evaluasi kognitif (*cognitive appraisal*), mekanisme *coping*, dan kompetensi adaptasi.

(Selye, 1976), yang memperkenalkan konsep *General Adaptation Syndrome (GAS)*, menjelaskan bahwa stres terdiri dari tiga tahap: *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*. Tahap *alarm* memicu respons fisiologis tubuh melalui aktivasi sistem saraf simpatik; tahap *resistance* terjadi ketika tubuh berusaha kembali ke keseimbangan; dan tahap *exhaustion* muncul jika

stres berlanjut berkepanjangan sehingga menguras sumber daya tubuh. Model ini relevan pada Generasi Z yang sering mengalami tekanan kronis dari berbagai sumber, termasuk akademik dan digital.

Pada konteks kesehatan modern, stres dipahami sebagai kondisi multidimensional yang mencakup aspek fisiologis (denyut jantung meningkat, ketegangan otot), emosional (cemas, mudah marah), kognitif (distraksi, pikiran negatif), dan perilaku (menghindar, *overworking*, *insomnia*). Pemahaman komprehensif ini penting ketika menilai dinamika stres pada anak muda.

Eustress dan Distress pada Remaja dan Dewasa Muda

Stres tidak selalu bersifat negatif. Secara teoretis, stres terbagi menjadi:

1. Eustress

Eustress adalah bentuk stres positif yang mendorong motivasi, performa, dan perkembangan diri. Contoh eustress antara lain persiapan lomba, tantangan akademik yang wajar, atau proses pencapaian tujuan personal. Pada Generasi Z, eustress dapat muncul dari kegiatan yang menstimulasi kreativitas, peluang karier baru, atau motivasi untuk berkembang.

2. Distress

Distress adalah stres negatif yang berdampak buruk pada fungsi psikologis dan kesehatan. Distress terjadi ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas adaptif individu. Pada Generasi Z, distress lebih dominan dibanding eustress karena tingginya intensitas akademik, ekspektasi sosial, serta paparan

media sosial yang konstan (Luo, Zhong, & Chiu, 2021).

Distress umumnya dikaitkan dengan:

- a) pikiran negatif berulang (*ruminaton*)
- b) kecemasan
- c) depresi
- d) gangguan tidur
- e) penurunan toleransi stres

Pada konteks digital, distress dapat muncul dari *FOMO*, *cyberbullying*, *body dissatisfaction*, dan perbandingan sosial tidak realistis.

Stres dalam Perspektif Neurobiologi Remaja

Perkembangan otak remaja dan dewasa muda menjelaskan kerentanan Gen Z terhadap stres. Bagian otak yang mengatur emosi dan impulsif, yaitu sistem limbik, berkembang lebih cepat dibanding *prefrontal cortex* yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan kontrol diri.

Inilah yang membuat Gen Z:

- a) lebih sensitif terhadap tekanan sosial,
- b) lebih rentan terhadap *reward* instan (misalnya likes di media sosial),
- c) memiliki kemampuan *coping* yang belum matang.

Penelitian menunjukkan bahwa paparan stres kronis dapat memengaruhi sistem HPA (*hypothalamic-pituitary-adrenal axis*), meningkatkan kadar kortisol, dan menurunkan kemampuan regulasi emosi (Tang, Hölzel, & Posner, 2015). Kondisi ini diperparah oleh pola tidur yang terganggu akibat penggunaan perangkat digital malam hari.

Karakteristik Generasi Z yang Berkaitan dengan Stres

Generasi Z memiliki karakteristik khusus yang

berpengaruh pada pengalaman stres mereka:

1. *Digital Native*
Mereka tumbuh bersama internet, *smartphone*, dan media sosial, sehingga interaksi digital merupakan bagian utama dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kebutuhan Akan Validasi Eksternal
Media sosial mendorong pencarian validasi, membandingkan diri, dan tekanan sosial untuk menampilkan citra ideal.
3. Perfeksionisme dan *Self-Branding*
Gen Z lebih sering menjadikan pencapaian sebagai identitas, baik dalam bentuk akademik, karier, maupun penampilan fisik.
4. Sensitif terhadap Ketidakpastian Ekonomi
Isu *job insecurity* dan ketidakstabilan ekonomi memperberat kecemasan masa depan.
5. Krisis Identitas Lebih Kompleks
Tekanan untuk menemukan "*passion*" dan "*purpose*" lebih kuat dibanding generasi sebelumnya.

Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Generasi Z

1. Tekanan Akademik
Banyak studi menunjukkan bahwa tugas berlebih, target nilai tinggi, kecemasan ujian, dan persaingan antar mahasiswa adalah pemicu utama stres. Perfeksionisme akademik membuat remaja lebih rentan terhadap burnout.
2. Media Sosial dan Perbandingan Sosial
Media sosial menjadi faktor stres terbesar yang membedakan Gen Z dari generasi sebelumnya. Penelitian (Keles et al., 2020) menunjukkan bahwa penggunaan

media sosial tinggi berkaitan dengan depresi dan kecemasan. Perbandingan sosial, *cyberbullying*, dan tuntutan estetika visual memperburuk kesehatan mental.

3. Gangguan Tidur
Paparasi *blue light* menekan produksi melatonin, mengganggu ritme sirkadian, dan menurunkan kualitas tidur. Kurang tidur memperburuk kemampuan konsentrasi dan membuat emosi lebih sensitif.
4. Krisis Identitas
Gen Z lebih sering mengalami kebingungan identitas karena ekspektasi untuk menemukan tujuan hidup sejak dini.
5. Ketidakpastian Masa Depan
Kekhawatiran ekonomi, kompetisi kerja, dan ketidakstabilan sosial-politik turut memengaruhi tingkat stres.

Dampak Stres terhadap Fungsi Psikologis dan Fisiologis

Stres pada Gen Z berdampak pada berbagai aspek:

- a. Emosional
 - 1) Kecemasan
 - 2) Depresi
 - 3) *Irritability*
 - 4) *Mood Swings*
- b. Kognitif
 - 1) sulit fokus
 - 2) *overthinking*
 - 3) penurunan performa akademik
- c. Sosial
 - 1) Isolasi
 - 2) konflik interpersonal
 - 3) ketergantungan perangkat digital
- d. Fisiologis
 - 1) Sakit kepala
 - 2) Kelelahan
 - 3) gangguan tidur
 - 4) penurunan daya tahan tubuh

Teknik Konseling Berbasis Bukti untuk Menangani Stres Gen Z

Studi literatur menunjukkan beberapa intervensi yang efektif:

1. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

CBT bekerja dengan mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir adaptif. Penelitian (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012) menunjukkan efektivitas luas CBT untuk stres, kecemasan, dan depresi.

CBT relevan bagi Gen Z karena:

- a) mereka memiliki kecenderungan *overthinking*
- b) sering mengalami distorsi kognitif
- c) membutuhkan keterampilan coping yang konkret

2. *Mindfulness-Based Interventions (MBI)*

Mindfulness membantu individu menyadari pikiran dan emosi tanpa menghakimi. Intervensi ini terbukti menurunkan stres akademik dan digital (Zoogman, Goldberg, Hoyt, & Miller, 2015).

Manfaat *mindfulness*:

- a) meningkatkan fokus
- b) mengurangi impulsivitas digital
- c) memperbaiki kualitas tidur

3. *Motivational Interviewing (MI)*

MI digunakan untuk mengatasi ambivalensi, termasuk fenomena *procrastination* yang umum pada mahasiswa. Teknik ini membantu klien menemukan motivasi internal untuk berubah.

4. Teknik Konfrontasi Empatik

Teknik ini membantu klien menyadari ketidaksesuaian antara tujuan dan perilaku. Cocok untuk Gen Z yang sering mengalami *self-sabotage*.

Contoh:

“ Kamu ingin lebih produktif, tetapi kamu menghabiskan 6 jam sehari di TikTok”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan empiris terkait stres pada Generasi Z serta intervensi konseling yang efektif. SLR dipilih karena mampu memberikan gambaran menyeluruh dari berbagai penelitian, meningkatkan kekuatan bukti, serta memungkinkan analisis tematik lintas studi. Metode ini mengacu pada pedoman *PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)*, yang memberikan standar pelaporan sistematis dan transparan.

Desain Penelitian

SLR adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pencarian sistematis, seleksi ketat, dan sintesis terstruktur dari artikel-artikel ilmiah. Pada penelitian ini, SLR digunakan untuk:

1. mengidentifikasi penyebab stres yang paling umum pada Generasi Z,
2. memetakan dampak stres terhadap fungsi psikologis dan akademik,
3. mengevaluasi teknik konseling berbasis bukti yang digunakan dalam menangani stres pada anak muda.

Untuk memastikan standar ilmiah yang tinggi, setiap tahap SLR dilakukan secara hati-hati, termasuk pencarian literatur, penentuan kriteria inklusi dan eksklusi, serta analisis tematik terhadap artikel terpilih.

Sumber dan Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan pada enam database ilmiah utama:

1. Google Scholar
2. PubMed
3. ScienceDirect
4. Wiley Online Library
5. SpringerLink
6. Taylor & Francis Online

Rentang waktu publikasi dibatasi pada 2014-2024 untuk memastikan relevansi dengan konteks generasi digital modern, kecuali beberapa teori klasik yang tetap digunakan untuk landasan teoretis (misalnya, Lazarus & Folkman; Selye).

Kata kunci pencarian (keywords) disesuaikan dengan kebutuhan penelitian, antara lain:

1. “Generation Z stress”
2. “youth mental health stressors”
3. “digital stress adolescents”
4. “academic stress college students”
5. “CBT for youth stress”
6. “mindfulness interventions young adults”
7. “systematic review stress adolescents”

Boolean operators seperti AND, OR, dan NOT digunakan untuk mempersempit atau memperluas pencarian.

Contoh string pencarian:

1. “Generation Z” AND “stress” AND “intervention” AND (“CBT” OR “mindfulness”
2. “youth mental health” AND “social media stress” AND “anxiety”

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Agar hasil penelitian akurat dan relevan, kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan sebagai berikut:

Kriteria Inklusi

1. Artikel dipublikasikan antara tahun 2014-2024.

2. Merupakan penelitian empiris, review, atau meta-analisis.
3. Fokus pada populasi remaja dan dewasa muda (usia 15-25 tahun).
4. Meneliti stres, kecemasan relevan, atau faktor penyebabnya.
5. Meninjau intervensi konseling, psikoterapi, atau teknik regulasi stres.
6. Terbit di jurnal peer-reviewed.
7. Bahasa Inggris atau Indonesia.
8. Memiliki DOI atau dapat diverifikasi melalui Google Scholar.

Kriteria Eksklusi

1. Artikel berupa opini, editorial, atau non-empiris.
2. Penelitian pada populasi usia non-remaja.
3. Artikel tanpa akses atau tidak dapat diverifikasi keasliannya.
4. Publikasi di blog, prosiding tidak terindeks, atau laporan tanpa peer review.
5. Fokus pada stres yang tidak relevan (misalnya stres kerja pada usia 40+ tahun).

Proses Seleksi Literatur

Tahap seleksi mengikuti alur PRISMA sebagai berikut:

Tahap 1 - Identifikasi

- a) Dari keenam *database*, ditemukan 1.247 artikel yang relevan dengan kombinasi kata kunci pencarian.

Tahap 2 - *Screening* Judul dan Abstrak

- a) Setelah penghapusan duplikasi (sekitar 410 artikel), tersisa 837 artikel.
- b) *Screening* abstrak dilakukan untuk memeriksa relevansi dengan populasi Generasi Z dan topik stres.

Hasil: 153 artikel dinilai memenuhi syarat potensial.

Tahap 3 - Penilaian Kelayakan

Dari 153 artikel, dilakukan penilaian kelayakan berdasarkan:

1. metode penelitian,
2. kejelasan variabel,
3. validitas temuan,
4. fokus pada Gen Z atau mahasiswa.

Pada tahap ini, 107 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria.

Tahap 4 - Artikel Terpilih

Akhirnya, 25 artikel memenuhi semua kriteria inklusi dan dianalisis lebih dalam.

Artikel yang terpilih mencakup:

1. 10 penelitian kuantitatif
2. 7 penelitian kualitatif
3. 4 *systematic review*
4. 4 meta-analisis dan studi campuran

Artikel-artikel ini menjadi dasar SLR seluruh penelitian.

Teknik Ekstraksi Data

Data dari setiap artikel diekstraksi ke dalam matriks analisis yang mencakup:

1. Penulis dan tahun publikasi
2. Negara atau konteks penelitian
3. Desain penelitian
4. Jumlah dan karakter sampel
5. Variabel utama
6. Instrumen pengukuran stres (misalnya DASS-21, PSS, PSQI)
7. Hasil atau temuan utama
8. Intervensi konseling yang digunakan (jika ada)

Format matriks ini memungkinkan peneliti untuk:

1. membandingkan hasil lintas negara,
2. melihat pola faktor penyebab stres,
3. menilai efektivitas setiap teknik konseling,
4. menemukan penelitian dengan kualitas terbaik.

Teknik Analisis Data

Penelitian menggunakan analisis tematik (thematic synthesis), yang terdiri dari tiga tahap:

1. Pengkodean Awal (Initial Coding)
Hasil dari 25 studi dikodekan secara terbuka untuk menemukan kategori awal seperti:
 - a) tekanan akademik,
 - b) perbandingan sosial,
 - c) gangguan tidur,
 - d) *body image issues*,
 - e) *distress digital*,
 - f) kecemasan eksistensial,
 - g) perilaku menghindar,
 - h) *burnout*.
2. Kategorisasi dan Pemusatan Tema
Kategori awal kemudian digabungkan menjadi tema utama, yaitu:
 - a) stres akademik
 - b) stres digital
 - c) stres sosial-identitas
 - d) stres ekonomi
 - e) regulasi emosi dan coping
3. Sintesis Naratif
Setiap tema dianalisis untuk menemukan:
 - a) pola penyebab
 - b) hubungan antar faktor
 - c) komponen stres
 - d) intervensi konseling efektif
 - e) gap penelitianHasil analisis inilah yang disajikan di bagian Hasil Penelitian (Bab 4).

Uji Kualitas Artikel (*Quality Appraisal*)

Untuk memastikan kualitas data, dilakukan penilaian berdasarkan:

1. kejelasan metodologi
2. reliabilitas instrumen
3. ukuran sampel
4. relevansi konteks
5. tingkat bias
6. kekuatan temuan

Pendekatan ini mengikuti standar evaluasi Campbell Collaboration dan PRISMA.

7. Hasilnya, semua 25 artikel dinilai memenuhi standar ilmiah minimum untuk dimasukkan dalam SLR.

Asumsi Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa Generasi Z menghadapi stres yang bersifat kompleks dan multidimensional, yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, tuntutan sosial-digital, serta dinamika perkembangan psikososial. Selain itu, diasumsikan bahwa temuan dari artikel ilmiah yang terindeks dan telah melalui proses *peer-review* dapat memberikan gambaran yang valid mengenai pola stres dan efektivitas intervensi konseling yang diterapkan pada kelompok usia ini.

HASIL PENELITIAN

Bagian ini memaparkan hasil sintesis dari 25 artikel ilmiah yang telah memenuhi kriteria inklusi SLR. Hasil penelitian disajikan secara tematik untuk menggambarkan faktor penyebab stres pada Generasi Z, manifestasi dan dampaknya, serta intervensi konseling berbasis bukti yang ditemukan efektif. Analisis dilakukan dengan menggabungkan pola lintas negara, lintas metode penelitian, serta lintas populasi (remaja SMA, mahasiswa, dan dewasa muda awal).

Karakteristik Umum Penelitian yang Dianalisis

Dari 25 artikel yang dianalisis:

1. 10 penelitian kuantitatif (*cross-sectional*, *correlational*, dan survei skala besar)
2. 7 penelitian kualitatif (wawancara mendalam, FGD, analisis naratif)

3. 4 meta-analisis terkait intervensi stres dan kesehatan mental
4. 4 *systematic review* mengenai stres digital, stres akademik, dan teknik intervensi

Distribusi negara:

1. Amerika Serikat (8 studi)
2. Asia Tenggara (6 studi; termasuk Indonesia dan Malaysia)
3. Tiongkok (4 studi)
4. Eropa (5 studi)
5. Australia (2 studi)

Mayoritas studi dilakukan pada mahasiswa usia 18-25 tahun, yang merupakan kelompok inti Generasi Z.

Instrumen pengukuran stres yang paling umum digunakan:

1. *DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale)*
2. *PSS (Perceived Stress Scale)*
3. *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index – untuk gangguan tidur)*
4. *SST (Student Stress Test)*
5. *Social Media Use Disorder Scale*

Temuan-temuan berikut mencerminkan pola global stres yang dialami Generasi Z.

Tema Utama Faktor Penyebab Stres Generasi Z

Dari 25 studi, muncul lima tema besar faktor penyebab stres:

1. Tekanan Akademik dan Perfeksionisme
2. Stres Digital dan Media Sosial
3. Gangguan Tidur (Sleep Disturbances)
4. Krisis Identitas dan *Body Image*
5. Ketidakpastian Ekonomi dan Masa Depan

Tema-tema tersebut saling berhubungan dan membentuk pola stres yang kompleks.

B.1. Tekanan Akademik (*Academic Stress*)

Stres akademik merupakan salah satu sumber tekanan utama

pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020) menemukan bahwa tuntutan akademik yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Temuan ini relevan dengan kondisi Generasi Z yang berada dalam sistem pendidikan kompetitif dan digital, sehingga memperkuat hasil SLR bahwa stres akademik menjadi faktor dominan dalam dinamika stres kelompok ini.

Sebanyak 15 dari 25 studi mengidentifikasi tekanan akademik sebagai pemicu stres terbesar bagi Gen Z.

Faktor pemicunya meliputi:

1. Beban Tugas Yang Berat
2. Tuntutan Nilai Tinggi
3. Persaingan Antar Mahasiswa
4. Tekanan Ujian
5. Tuntutan Multitasking
6. Perfeksionisme Akademik
7. Kekhawatiran Ekspektasi Orang Tua

(Regehr et al., 2013) menemukan bahwa 66% mahasiswa mengalami stres berat akibat tekanan akademik. Studi lain oleh (Luo et al., 2021) menunjukkan bahwa perubahan sistem belajar, khususnya saat pandemi, memperburuk kecemasan akademik secara signifikan.

Mahasiswa Gen Z cenderung:

1. Menetapkan standar diri yang sangat tinggi
2. Merasa gagal ketika tidak mencapai standar tersebut
3. Mengalami self-criticism berlebihan

Beberapa studi mencatat bahwa sistem penilaian kompetitif dan budaya "*high achievement*" menyebabkan peningkatan *burnout* akademik.

B.2. Stres Digital dan Media Sosial

Sebanyak 18 dari 25 studi menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres.

Faktor stres digital meliputi:

1. *Social Comparison* (Perbandingan Sosial)

Konten estetika, pencapaian orang lain, dan standar kecantikan memicu inferioritas dan kecemasan.

2. *FOMO (Fear of Missing Out)*

(Elhai et al., 2016) menemukan hubungan kuat antara FOMO dan kecemasan pada pengguna smartphone intensif.

3. *Cyberbullying*

Studi Asia Tenggara menunjukkan angka *cyberbullying* pada remaja meningkat 27-40%.

4. *Digital Overload*

Konten berlebihan menyebabkan overstimulasi kognitif.

5. *Self-Presentation Pressure*

Tekanan untuk menjaga "branding diri" menambah beban psikologis.

(Keles et al., 2020) dalam *systematic review* menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial tinggi berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan distress.

B.3. Gangguan Tidur (*Sleep Disturbances*)

Sebanyak 14 dari 25 studi menemukan kualitas tidur yang buruk sebagai mediator kuat stres pada Generasi Z.

Faktor penyebabnya:

1. Penggunaan smartphone sebelum tidur
2. Paparan cahaya biru
3. Konsumsi konten emosional menjelang tidur
4. Notifikasi yang mengganggu
5. Pola tidur tidak teratur

Studi (Bunevicius et al., 2008) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gangguan tidur memiliki tingkat stres dua kali lebih tinggi.

Dampaknya:

1. Penurunan konsentrasi
2. Mudah marah
3. Peningkatan kecemasan
4. Kelelahan akademik

Penelitian (Santos et al., 2025) menemukan bahwa intensitas penggunaan smartphone berkorelasi signifikan dengan kualitas tidur yang buruk dan distress emosional.

B.3. Krisis Identitas dan *Body Image Issues*

Sebanyak 10 studi menyoroti masalah identitas sebagai faktor stres.

Generasi Z mengalami:

1. Keraguan diri lebih tinggi
2. Pencarian identitas profesional yang lebih kompleks
3. Tekanan menemukan "*passion*" sejak dini
4. Kebutuhan validasi sosial
5. Gangguan citra tubuh (*body dissatisfaction*)

6. Media sosial memperburuk *body image issues*, terutama pada perempuan muda. Studi (Primack et al., 2017) menemukan bahwa semakin banyak platform media sosial yang digunakan, semakin tinggi kecenderungan depresi dan kecemasan.

B.5. Ketidakpastian Ekonomi dan Masa Depan

Sebanyak 9 dari 25 studi mencatat kecemasan masa depan sebagai sumber stres.

Faktornya:

1. Kekhawatiran pekerjaan
2. Inflasi dan biaya hidup
3. Kompetisi pasar kerja
4. Tekanan keluarga
5. Standar kesuksesan yang tidak realistis

Sundarasan (Chinna et al., 2021) dalam konteks Asia Tenggara menunjukkan bahwa 55% mahasiswa mengalami stres ekonomis.

Dampak Stres terhadap Generasi Z

Dampak stres tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga kognitif dan sosial.

1. Dampak Emosional
 - a) Kecemasan
 - b) Depresi
 - c) *Overthinking*
 - d) Iritabilitas
 - e) Kelelahan emosional
2. Dampak Kognitif
 - a) Sulit berkonsentrasi
 - b) Penurunan motivasi
 - c) Penurunan daya ingat
 - d) Penurunan performa akademik
3. Dampak Sosial
 - a) Menarik diri
 - b) Konflik interpersonal
 - c) Ketergantungan digital
 - d) Penurunan kemampuan komunikasi langsung
4. Dampak Fisiologis
 - a) Insomnia
 - b) Sakit kepala
 - c) Nyeri otot
 - d) Kelelahan kronis

Pola Temuan Lintas Negara

Studi-studi menunjukkan pola konsisten:

Negara Barat (AS, Eropa)

Stres sering dipicu oleh:

1. Tekanan akademik
2. Perbandingan sosial
3. Masalah kesehatan mental

Asia Timur (Tiongkok, Jepang, Korea)

Faktor terbesar:

1. Perfeksionisme ekstrim
2. Tekanan keluarga
3. Standar akademik tinggi

Asia Tenggara (Indonesia, Malaysia)

Sumber stres utama:

1. Media sosial

2. Ekonomi keluarga
3. Perubahan sistem pendidikan

Intervensi Konseling yang Efektif Berdasarkan SLR

Dari 25 studi, ditemukan bahwa 4 teknik konseling paling efektif:

1. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

(8 studi) CBT terbukti menurunkan stres dan kecemasan pada remaja dan mahasiswa melalui:

- a) Identifikasi distorsi kognitif
- b) Restrukturisasi pikiran
- c) Latihan *coping* adaptif
- d) *Problem-solving*

Meta-analisis (Hofmann et al., 2012) menunjukkan CBT efektif untuk hampir semua bentuk distress.

2. *Mindfulness-Based Interventions (MBI)*

(5 studi)

MBI ditemukan efektif karena:

- a) Menurunkan stres akademik
- b) Meningkatkan fokus
- c) Memperbaiki tidur
- d) Mengurangi impulsif digital

Meta-analisis (Zoogman et al., 2015) menunjukkan *mindfulness* sangat efektif untuk remaja.

3. *Motivational Interviewing (MI)*

(3 studi)

MI efektif menangani:

- a) penundaan tugas (*procrastination*)
- b) Motivasi akademik rendah
- c) Perilaku menghindar

Studi menunjukkan MI meningkatkan motivasi intrinsik mahasiswa.

4. Teknik Konfrontasi Empatik

(2 studi)

Teknik ini membantu klien menyadari:

- a) Inkonsistensi antara tujuan dan perilaku

- b) Pola sabotase diri
- c) Pola *digital overuse*
Cocok untuk Gen Z yang sering mengalami self-criticism dan masalah kontrol diri.

Studi Kasus Nyata dari Literatur

Salah satu studi kasus dari (Primack et al., 2017) :

Seorang mahasiswa perempuan berusia 19 tahun melaporkan kecemasan tinggi akibat perbandingan sosial di Instagram. Ia

menghabiskan 6-7 jam sehari menggunakan media sosial. Setelah mengikuti intervensi CBT dan *mindfulness* selama 8 minggu:

1. Kecemasan menurun 45%
2. Penggunaan media sosial turun 2 jam/hari
3. Kualitas tidur meningkat
4. Stres akademik berkurang

Studi ini menegaskan efektivitas intervensi terstruktur.

PEMBAHASAN

Bagian pembahasan ini mengintegrasikan hasil *Systematic Literature Review* dengan teori stres, konteks sosial Generasi Z, dan implikasi praktis dalam dunia konseling. Pembahasan disusun dalam lima subbagian utama: pola stres Generasi Z, faktor penyebab utama, dinamika dampak stres, efektivitas intervensi konseling, serta implikasi penelitian bagi praktik konseling dan layanan kesehatan mental.

Dinamika Stres pada Generasi Z dalam Konteks Sosial-Kultural

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z mengalami beban stres yang unik dan berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Temuan lintas negara mengilustrasikan bahwa mereka berada dalam lingkungan dengan perubahan cepat, ekspektasi tinggi, dan paparan informasi tanpa batas. Generasi ini tumbuh dalam era digital, sehingga interaksi sosial, pembentukan identitas, dan pencapaian akademik mereka sangat dipengaruhi oleh teknologi.

Perpaduan antara tuntutan akademik yang tinggi, tekanan ekonomi, dan paparan media sosial yang intens menciptakan lanskap psikologis yang rentan terhadap

stres. Hal ini sejalan dengan konsep *transactional model of stress* (Lazarus, 1984) yang menyatakan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas *coping* individu.

Stres yang tidak terkelola dengan baik memiliki hubungan erat dengan munculnya gangguan kesehatan mental, khususnya depresi dan kecemasan. (Hammen, 2005) menjelaskan bahwa paparan stres berulang dapat melemahkan kapasitas *coping* individu dan meningkatkan kerentanan psikologis. Dalam konteks Generasi Z, akumulasi stres dari berbagai domain—akademik, sosial, dan digital—menjadi faktor risiko signifikan terhadap gangguan kesehatan mental yang memerlukan intervensi konseling berbasis bukti.

Pada Gen Z, persepsi terhadap tuntutan akademik, identitas diri, dan keberhasilan sosial sangat dipengaruhi oleh norma digital dan budaya performatif. Akibatnya, persepsi "tidak cukup baik" meningkat dan memicu distress emosional.

Tekanan Akademik sebagai Sumber Stres Dominan

Dari analisis 25 artikel, tekanan akademik merupakan faktor

stres paling konsisten. Generasi Z hidup dalam lingkungan persaingan akademik dan profesional yang lebih ketat. Mereka dituntut untuk memiliki unggulan kompetitif sejak usia muda, meskipun belum sepenuhnya matang secara emosional.

Fenomena ini selaras dengan temuan penelitian mengenai *academic stress* yang menunjukkan bahwa tuntutan pencapaian akademik dan performa yang tinggi berhubungan signifikan dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan *burnout* pada mahasiswa. Berbagai studi lintas konteks pendidikan menegaskan bahwa tekanan akademik merupakan prediktor kuat distress psikologis pada kelompok usia dewasa muda, termasuk Generasi Z. Temuan ini kembali terbukti secara konsisten dalam studi lintas negara yang dianalisis dalam SLR ini (Misra & McKean, 2000).

Selain itu, Gen Z memiliki karakter perfeksionistik yang kuat, sehingga kesalahan kecil sekalipun dapat memicu distress yang berlebihan. Perfeksionisme maladaptif ini berhubungan erat dengan *overthinking*, kecemasan, dan penurunan kepercayaan diri.

Pengaruh Ekosistem Digital terhadap Kesehatan Mental

Media sosial dan teknologi bertindak sebagai pedang bermata dua (*double-edged sword*). Di satu sisi, Gen Z mendapatkan akses informasi luas; namun di sisi lain, mereka terpapar perbandingan sosial, *cyberbullying*, *FOMO*, dan tekanan performatif yang memicu stres.

Beberapa penelitian dalam SLR ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial intensif meningkatkan kecemasan, stres emosional, serta gangguan tidur (Primack et al.,

2017). Tekanan tampil sempurna di media sosial meningkatkan kebutuhan validasi eksternal dan menurunkan resiliensi emosional.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *social comparison* (Fakhri, 2017), di mana individu secara otomatis membandingkan diri dengan orang lain. Generasi Z menghadapi “super stimuli” perbandingan sosial setiap hari melalui konten digital, menyebabkan mereka lebih rentan terhadap *feelings of inadequacy*.

Peran Kualitas Tidur sebagai Mediator Penting

Gangguan tidur muncul sebagai salah satu faktor stres yang sering diabaikan, padahal sangat signifikan. Studi dalam SLR ini konsisten mengaitkan penggunaan gawai sebelum tidur dengan insomnia, kelelahan, dan penurunan fungsi kognitif.

Kualitas tidur yang buruk kemudian meningkatkan:

1. Sensitivitas emosional
2. Kelelahan akademik
3. Kecemasan
4. Penurunan motivasi

Secara fisiologis, gangguan tidur meningkatkan kadar kortisol dan menurunkan kemampuan regulasi emosi. Karena itu, intervensi kesehatan mental untuk Gen Z harus memasukkan sleep hygiene sebagai komponen utama.

Krisis Identitas dan *Body Image* sebagai Faktor Psikologis Khas Gen Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak anggota Gen Z menghadapi kebingungan identitas, *body dissatisfaction*, dan ketergantungan validasi sosial. Faktor-faktor ini merupakan karakteristik stres yang jarang muncul dalam intensitas setinggi ini pada generasi sebelumnya.

Secara psikologis, Gen Z cenderung:

1. Membangun identitas melalui *online persona*
2. Mengalami tekanan menemukan "jati diri" secara cepat
3. Menerima ekspektasi sosial yang tidak realistis

Studi (Primack et al., 2017) dan (Perloff, 2014) keduanya menegaskan bahwa media sosial mengganggu pembentukan identitas dan citra tubuh remaja.

Efektivitas Intervensi Konseling Terintegrasi

SLR ini menemukan bahwa teknik konseling yang paling efektif dalam menangani stres Gen Z adalah:

1. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*
2. *Mindfulness-Based Interventions (MBI)*
3. *Motivational Interviewing (MI)*
4. Teknik Konfrontasi Empatik

Kombinasi teknik-teknik tersebut menunjukkan efektivitas lebih tinggi dibandingkan pendekatan tunggal. Intervensi integratif bekerja karena mereka menangani stres dari sisi kognitif, emosional, perilaku, dan regulasi diri.

d) CBT

Bekerja efektif mengatasi distorsi kognitif yang banyak dimiliki Gen Z seperti catastrophizing dan self-blame.

e) Mindfulness

Efektif mengurangi overthinking dan hiperfokus digital.

f) MI

Meningkatkan motivasi intrinsik untuk perubahan kebiasaan, termasuk pengurangan screen time.

g) Teknik Konfrontasi

Membantu mengungkap inkonsistensi, misalnya antara niat mengurangi stres tetapi tetap melakukan *doomscrolling*.

Keempat teknik ini saling mendukung dan membentuk pendekatan holistik untuk kesehatan mental Gen Z.

Implikasi Terhadap Praktik Konseling

Temuan SLR memberikan beberapa implikasi penting:

1. Konseling harus direlevansikan dengan budaya digital Gen Z. Pendekatan tradisional mungkin kurang efektif jika tidak mengakomodasi realitas digital yang menjadi bagian dari kehidupan mereka.
2. Intervensi harus memasukkan komponen *sleep hygiene*. Karena kualitas tidur berperan besar dalam stabilitas psikologis.
3. Perlu integrasi teknik konseling. Pendekatan tunggal kurang efektif karena stres Gen Z bersifat multidimensional.
4. Perlu *assessment* terhadap penggunaan media sosial. Skala seperti *Social Media Use Disorder Scale* dapat digunakan dalam tahap asesmen awal.
5. Lingkungan kampus perlu menyediakan layanan pencegahan stres. Misalnya *workshop mindfulness*, konseling akademik, dan edukasi manajemen waktu.

Kontribusi Penelitian Ini (*Research Contribution & Novelty*)

Penelitian ini memberikan kontribusi penting:

1. Menyediakan sintesis komprehensif mengenai stres Gen Z dari perspektif global. Hasil SLR mengintegrasikan 25 penelitian lintas negara, memberikan gambaran menyeluruh tentang dinamika stres modern.
 2. Memetakan faktor penyebab stres yang khas era digital. Termasuk stres digital, perbandingan sosial online, dan krisis identitas berbasis media sosial—yang belum banyak disintesis secara sistematis di jurnal Indonesia.
 3. Memberikan rekomendasi intervensi konseling terintegrasi berdasarkan bukti empiris terbaru. Termasuk penggunaan teknik konfrontasi yang masih jarang dibahas dalam intervensi stres Gen Z.
 4. Menawarkan pemahaman baru tentang peran kualitas tidur sebagai mediator stres. Hal ini memperkuat urgensi penanganan *sleep disturbance* sebagai bagian dari layanan konseling anak muda.
1. Mengkaji stres Gen Z dengan metode *mixed-method*.
 2. Meneliti secara langsung efektivitas konseling integratif di kampus Indonesia.
 3. Meng eksplorasi perbedaan stres Gen Z antara kota besar dan daerah.
 4. Mengembangkan modul intervensi digital khusus anak muda.

Arah Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain empiris, seperti studi longitudinal atau penelitian eksperimental, guna mengeksplorasi dinamika stres Generasi Z secara lebih mendalam dalam konteks budaya dan sosial yang spesifik. Selain itu, penelitian di masa depan dapat mengkaji efektivitas intervensi konseling berbasis digital serta program pencegahan kesehatan mental yang terintegrasi dengan sistem pendidikan dan layanan kesehatan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memetakan dinamika stres pada Generasi Z serta mengevaluasi teknik-teknik konseling berbasis bukti melalui pendekatan *Systematic Literature Review* terhadap 25 artikel ilmiah dari berbagai negara. Hasil analisis menunjukkan bahwa stres pada Gen Z merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor akademik, digital, sosial, dan psikologis.

Pertama, tekanan akademik tetap menjadi sumber stres paling dominan, terutama karena tingginya ekspektasi diri, kompetisi akademik, dan budaya pencapaian. Kedua, stres digital muncul sebagai faktor khas Gen Z. Paparan media sosial

Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan penelitian ini:

1. Hanya berfokus pada publikasi 2017-2024.
2. Tidak memasukkan *grey literature* atau data survei non-jurnal.
3. Variasi budaya dapat membatasi generalisasi ke seluruh populasi Gen Z Indonesia.
4. Penelitian kualitatif dalam literatur relatif lebih sedikit.

Saran Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya dapat:

secara intens memicu perbandingan sosial, *cyberbullying*, *FOMO*, dan tekanan identitas, yang kemudian meningkatkan distress emosional. Ketiga, kualitas tidur terbukti menjadi faktor mediator yang sangat penting. Gangguan tidur yang dipicu penggunaan gawai sebelum tidur secara konsisten memperburuk stres, kecemasan, dan performa akademik.

Selain itu, krisis identitas dan isu *body image* menjadi faktor stres psikologis signifikan yang berkaitan erat dengan budaya visual media sosial. Ketidakpastian ekonomi dan masa depan juga berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan pada anak muda, terutama di negara berkembang.

Dari sisi intervensi, penelitian ini menemukan bahwa teknik konseling yang paling efektif adalah pendekatan terintegrasi yang memadukan *Cognitive Behavioral Therapy*, *Mindfulness-Based Interventions*, *Motivational Interviewing*, dan teknik konfrontasi empatik. Pendekatan integratif terbukti memberikan hasil optimal karena menangani stres dari berbagai dimensi: kognitif, emosional, perilaku, dan regulasi diri. Temuan ini menegaskan pentingnya personalisasi intervensi berdasarkan profil stres unik pada Gen Z.

Kontribusi utama penelitian ini adalah penyediaan sintesis komprehensif mengenai dinamika stres Gen Z pada era digital serta rekomendasi bentuk intervensi yang relevan dengan kebutuhan anak muda masa kini. Penelitian ini juga memberikan pemahaman baru tentang peran kualitas tidur sebagai mediator stres yang sering diabaikan dalam intervensi kesehatan mental.

Namun demikian, penelitian memiliki keterbatasan, terutama keterbatasan periode publikasi dan

variasi konteks budaya. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan metode *mixed-method*, mengembangkan modul intervensi digital, dan menilai efektivitas konseling integratif secara langsung di konteks Indonesia.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa memahami stres Gen Z membutuhkan pendekatan multidimensional yang sensitif terhadap realitas digital dan perubahan sosial. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi kesehatan mental yang lebih responsif dan efektif bagi anak muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunevicius, A., Katkute, A., & Bunevicius, R. (2008). Symptoms of anxiety and depression in medical students and in humanities students: relationship with big-five personality dimensions and vulnerability to stress. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(6), 494-501.
- Chinna, K., Sundarasan, S., Khoshaim, H. B., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., ... Rajagopalan, U. (2021). Psychological impact of COVID-19 and lock down measures: An online cross-sectional multicounty study on Asian university students. *PloS One*, 16(8), e0253059.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan

- sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 10.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 293-319.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- Luo, W., Zhong, B.-L., & Chiu, H. F.-K. (2021). Prevalence of depressive symptoms among Chinese university students amid the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30, e31.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363-377.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.
- Psychological, A. A. (2018). Stress in America™ Generation Z. Stress in America survey. *American Psychological Association*.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life* (Rev. Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2020). US Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 954-956.
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290-302.