



Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital: Tinjauan Literatur Psikologi Klinis dan Sosial

Erni Karyati¹, Elly Agustina Julisawati²

Psikologi, Universitas Gunadarma, Jalan Margonda 100, Pondok Cina, Depok, Indonesia¹
Sistem Informasi, STMIK Jakarta STI&K, Kota Jakarta Selatan, Indonesia.²

*Email Korespondensi: niektea60@gmail.com

Diterima: 20-06-2025 | Disetujui: 23-06-2025 | Diterbitkan: 26-06-2025

ABSTRACT

This study systematically reviews the dynamics of college students' mental health in the digital era from both clinical and social psychological perspectives. Employing a Systematic Literature Review (SLR) method, this paper analyzes 25 scholarly articles published between 2014 and 2024 that address mental disorders, psychological interventions, and the digital social environment among university students. The findings reveal a growing vulnerability to stress, anxiety, and depression triggered by social media addiction, cyberbullying, digital fatigue, and reduced face-to-face interactions. The clinical psychology perspective emphasizes early diagnosis and interventions such as CBT and online counseling, while social psychology highlights the role of social support, digital norms, and cross-cultural factors. The review also identifies research gaps, particularly the lack of longitudinal studies and university-based digital mental health programs. Future research is encouraged to develop interdisciplinary and contextually relevant approaches to support student mental well-being.

Keywords: mental health, college students, digital era, clinical psychology, social psychology, social media

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis dinamika kesehatan mental mahasiswa di era digital melalui pendekatan psikologi klinis dan psikologi sosial. Menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), kajian ini menganalisis 25 artikel ilmiah terbitan 2014–2024 yang relevan dengan tema gangguan mental, intervensi psikologis, serta pengaruh sosial digital pada mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi akibat kecanduan media sosial, cyberbullying, kelelahan digital, dan berkurangnya interaksi sosial nyata. Perspektif psikologi klinis menyoroti pentingnya diagnosis dini serta intervensi seperti CBT dan konseling online, sedangkan psikologi sosial menekankan peran dukungan sosial, norma digital, dan perbedaan konteks budaya. Kajian ini juga menemukan kesenjangan penelitian terkait kurangnya studi longitudinal dan kurangnya intervensi berbasis universitas yang terintegrasi secara digital. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengeksplorasi solusi lintas disiplin yang kontekstual dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Katakunci: kesehatan mental, mahasiswa, era digital, psikologi klinis, psikologi sosial, media sosial

PENDAHULUAN

Fenomena kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi isu krusial dalam satu dekade terakhir. Transisi kehidupan dari masa remaja menuju dewasa awal, ditambah tekanan akademik dan tuntutan sosial, menjadikan mahasiswa sebagai kelompok rentan mengalami gangguan psikologis. Laporan WHO, (2022) menunjukkan bahwa sekitar 35% mahasiswa di tingkat pendidikan tinggi mengalami gangguan mental ringan hingga sedang, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Sementara itu, riset lokal di Indonesia mengonfirmasi bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada mahasiswa mencapai 30,1% (Yusriani et al., 2020). Data ini menunjukkan urgensi penanganan isu kesehatan mental di lingkungan kampus secara lebih sistematis dan multidisipliner.

Era digital telah membawa perubahan besar terhadap cara mahasiswa belajar, bersosialisasi, dan mengelola diri. Di satu sisi, digitalisasi menawarkan akses informasi yang luas, fleksibilitas belajar, serta jejaring sosial yang luas. Namun di sisi lain, penggunaan media digital yang berlebihan (*overuse*) tanpa kontrol justru meningkatkan risiko terhadap tekanan mental. Studi oleh Twenge et al., (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi lebih tinggi dibandingkan mereka yang penggunaannya terbatas. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknologi digital adalah pedang bermata dua dalam kehidupan mahasiswa.

Overuse media sosial bukan satu-satunya tantangan digital yang dihadapi mahasiswa. Fenomena *cyberbullying* semakin meluas, di mana mahasiswa menjadi korban perundungan daring yang berdampak langsung pada harga diri dan stabilitas emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Kowalski et al., (2014) menemukan bahwa mahasiswa korban *cyberbullying* cenderung menunjukkan gejala depresi dan penurunan motivasi akademik. Di sisi lain, muncul pula fenomena digital fatigue kondisi kelelahan mental akibat penggunaan teknologi secara terus-menerus, termasuk selama perkuliahan daring (Bennett et al., 2021). Ketiga tantangan ini saling berkelindan dan memperparah beban psikologis mahasiswa, terutama di tengah tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Dalam menganalisis isu ini, pendekatan psikologi klinis dan psikologi sosial menjadi sangat relevan. Psikologi klinis berperan dalam memahami aspek diagnostik, intervensi, dan terapi yang dapat diterapkan untuk menangani gangguan mental secara individual. Sementara itu, psikologi sosial memfokuskan diri pada pengaruh lingkungan, dinamika kelompok, serta peran media dan norma sosial dalam membentuk perilaku serta persepsi diri mahasiswa. Pendekatan interdisipliner antara kedua cabang ini memungkinkan analisis yang lebih komprehensif terhadap akar masalah, dampak, serta solusi preventif maupun kuratif (Davies & Bhugra, 2018).

Dari sisi psikologi klinis, mahasiswa yang mengalami gangguan mental ringan sering kali tidak menyadari kondisi psikologisnya. Mereka cenderung menormalkan gejala seperti kelelahan berlebih, penurunan motivasi, dan menarik diri secara sosial. Psikolog klinis perlu memberikan edukasi dan intervensi awal, misalnya melalui layanan konseling kampus yang terintegrasi dengan teknologi (Lattie et al., 2019a). Namun demikian, pendekatan klinis tidak akan efektif jika tidak mempertimbangkan pengaruh tekanan sosial, ekspektasi lingkungan akademik, serta fenomena sosial daring yang membentuk persepsi identitas mahasiswa secara terus-menerus.

Psikologi sosial menggarisbawahi bahwa mahasiswa hidup dalam konteks sosial yang sarat dengan perbandingan sosial, terutama melalui media sosial. Instagram, TikTok, dan platform lain memicu mahasiswa membandingkan kehidupan mereka dengan rekan sebaya yang tampak "lebih sukses" atau "lebih bahagia", yang pada akhirnya menggerus kepercayaan diri (Chou & Edge, 2012a). Norma sosial

digital yang tidak realistis ini menciptakan tekanan internal yang memicu gangguan psikis, seperti kecemasan performatif atau *fear of missing out* (FOMO), yang semakin sulit dikendalikan tanpa pendampingan psikososial yang memadai.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana tantangan era digital memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan bagaimana pendekatan psikologi klinis dan sosial dapat menjelaskan fenomena tersebut secara komprehensif? Pertanyaan ini penting untuk dijawab melalui kajian literatur yang mendalam agar dapat menghasilkan sintesis yang berkontribusi pada penanganan dan pencegahan gangguan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tantangan utama era digital terhadap kesehatan mental mahasiswa serta menganalisisnya dari perspektif psikologi klinis dan sosial berdasarkan temuan-temuan literatur akademik dalam satu dekade terakhir. Penelitian ini diharapkan dapat membangun pemahaman menyeluruh terkait faktor risiko, mekanisme psikologis, dan kemungkinan intervensi multidisipliner.

Secara teoritis, kajian ini memberikan kontribusi pada pengembangan pendekatan integratif dalam ilmu psikologi, khususnya di wilayah psikologi klinis dan sosial yang saling melengkapi. Dari sisi praktis, hasil kajian ini dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan tinggi, konselor kampus, dan pembuat kebijakan dalam merancang program intervensi dan promosi kesehatan mental mahasiswa yang sesuai dengan konteks digital saat ini (Bond et al., 2015)

Dengan demikian, kajian literatur ini menjadi pijakan awal yang penting dalam memperkuat pemahaman lintas disiplin terhadap kesehatan mental mahasiswa. Melalui pendekatan ilmiah dan berbasis bukti, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang tidak hanya solutif, tetapi juga berkelanjutan dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat secara mental dan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* untuk mengkaji berbagai studi empiris dan teoretis terkait kesehatan mental mahasiswa di era digital dari perspektif psikologi klinis dan psikologi sosial. Metode ini dipilih karena mampu menyusun, mensintesis, dan mengevaluasi secara kritis berbagai temuan ilmiah yang telah dipublikasikan dalam rentang waktu tertentu, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh dan mendalam.

Teknik Analisis Data

Analisis Tematik dan Sintesis Isi

Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua pendekatan utama, yaitu analisis tematik (*thematic analysis*) dan sintesis isi (*content synthesis*). Kombinasi kedua teknik ini bertujuan untuk menggali makna mendalam dari temuan literatur dan membangun pemahaman yang terintegrasi terkait isu kesehatan mental mahasiswa dalam konteks era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Kesehatan Mental Mahasiswa

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang sedang berada dalam fase transisi penting dari masa remaja menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan tanggung jawab, tekanan akademik, dan pencarian identitas diri. Tekanan dari berbagai aspek kehidupan, termasuk beban kuliah, tuntutan sosial, ekspektasi keluarga, serta perubahan gaya hidup di era digital, menjadikan mahasiswa rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mempengaruhi performa akademik, relasi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Hamaideh, 2018).

Gejala umum gangguan mental yang sering dialami mahasiswa mencakup stres berkepanjangan, kecemasan berlebih (*anxiety*), dan depresi ringan hingga sedang. Stres biasanya timbul akibat tuntutan akademik seperti tugas menumpuk, jadwal ujian, atau ketidakjelasan masa depan karier. Kecemasan dapat muncul dalam bentuk perasaan tegang, gelisah, sulit konsentrasi, atau takut gagal. Sedangkan depresi ditandai dengan penurunan minat, perasaan hampa, kehilangan energi, dan dalam kasus ekstrem bisa memunculkan pikiran untuk mengakhiri hidup (Hofer et al., 2010) Gejala-gejala ini kerap kali tidak disadari atau diabaikan oleh mahasiswa karena dianggap sebagai hal wajar dalam kehidupan kuliah.

Secara statistik, berbagai studi menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental pada mahasiswa dalam satu dekade terakhir. Menurut laporan Organization, (2022), sebanyak 48% mahasiswa di perguruan tinggi mengalami kecemasan, dan 41% mengalami depresi dalam tingkat sedang hingga berat. Di Indonesia, survei oleh (Kementerian Kesehatan RI., 2022) menunjukkan bahwa sekitar 31% mahasiswa mengalami stres tinggi, sementara 24% menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya kesadaran untuk mencari bantuan profesional, di mana hanya kurang dari 20% mahasiswa yang mengalami gejala psikologis berat yang mengakses layanan konseling kampus (Putri et al., 2023).

Rendahnya literasi kesehatan mental, stigma terhadap isu psikologis, dan keterbatasan akses terhadap layanan dukungan psikologis menjadi hambatan signifikan dalam penanganan gangguan mental di kalangan mahasiswa. Di banyak kampus, fasilitas konseling masih bersifat terbatas atau belum terintegrasi dengan sistem pembelajaran dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, perlu pendekatan yang lebih sistematis dan kolaboratif dari institusi pendidikan, tenaga psikologis, serta kebijakan publik untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan era digital yang dinamis dan penuh tekanan (Saragih & Widuri, 2021).

Faktor Risiko di Era Digital

Salah satu faktor risiko paling signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa di era digital adalah kecanduan media sosial. Mahasiswa saat ini sangat bergantung pada platform seperti Instagram, TikTok, X (d/h Twitter), dan YouTube, baik untuk bersosialisasi maupun mencari hiburan. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan disrupsi dalam pola tidur, penurunan produktivitas akademik, dan gangguan konsentrasi. Menurut Kuss & Griffiths, (2017), adiksi media sosial berkorelasi positif dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Ketergantungan ini seringkali dibarengi dengan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain secara terus-menerus, yang berdampak pada penurunan harga diri dan munculnya perasaan tidak cukup baik (*feeling of inadequacy*).

Selain itu, paparan terhadap cyberbullying menjadi ancaman nyata bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Bentuk perundungan daring, seperti komentar merendahkan, penyebaran rumor, dan pelecehan berbasis identitas, sering terjadi tanpa batasan ruang dan waktu. Mahasiswa yang menjadi korban cyberbullying cenderung mengalami isolasi sosial, gangguan tidur, serta peningkatan kecemasan dan depresi (Kowalski et al., 2014b). Dampak psikologis dari perundungan daring bahkan dapat berlangsung lebih lama dibandingkan perundungan langsung karena sifatnya yang tersebar luas dan dapat diakses kembali kapan saja. Sayangnya, sebagian besar kasus tidak dilaporkan secara formal, baik karena malu maupun ketakutan akan pembalasan.

Faktor lainnya adalah overload informasi dan multitasking akademik, yang kian meluas akibat sistem pembelajaran berbasis digital. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk mengakses sumber belajar, mengerjakan tugas, dan berpartisipasi dalam forum diskusi secara daring secara bersamaan. Akibatnya, mereka terjebak dalam pola multitasking digital yang secara neurologis membebani otak dan menurunkan efisiensi kerja. Menurut (Kirschner & De Bruyckere, 2017), multitasking dalam konteks akademik tidak meningkatkan produktivitas, melainkan meningkatkan stres kognitif dan menghambat pembelajaran mendalam. Beban mental ini sering kali tidak disadari oleh mahasiswa, namun perlahan-lahan memperburuk kondisi psikologis mereka.

Terakhir, kesepian digital dan kurangnya interaksi sosial nyata menjadi masalah tersembunyi di balik konektivitas teknologi. Meskipun mahasiswa terhubung secara daring dengan banyak orang, hal tersebut tidak selalu berarti mereka terhubung secara emosional. Banyak dari mereka mengalami digital loneliness rasa kesepian yang paradoks di tengah interaksi virtual yang semu. Studi dari Eisenberg et al., (2013) menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin tinggi tingkat perasaan terisolasi sosial. Mahasiswa yang kehilangan kedekatan interpersonal cenderung lebih mudah mengalami gejala depresi, terutama saat menghadapi tekanan akademik atau masalah pribadi tanpa dukungan nyata dari lingkungan sekitar.

Perspektif Psikologi Klinis

Dalam pendekatan psikologi klinis, kesehatan mental mahasiswa dianalisis melalui proses diagnosis dan identifikasi gejala berdasarkan klasifikasi gangguan psikologis yang diakui secara klinis, seperti dalam DSM-5 atau ICD-11. Gejala umum yang ditemukan pada mahasiswa meliputi gangguan kecemasan (*anxiety disorders*), depresi mayor, gangguan penyesuaian (*adjustment disorder*), dan burnout akademik. Diagnosis dilakukan dengan mempertimbangkan durasi, intensitas, dan dampak gejala terhadap fungsi akademik maupun sosial mahasiswa. Menurut Eisenberg et al., (2013), mahasiswa sering mengalami underdiagnosis karena gejala awal dianggap bagian normal dari tekanan kuliah, sehingga tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat. Dalam konteks digital, gejala ini juga bisa tersamarkan oleh pola hidup daring yang membuat isolasi sosial dan kelelahan mental tidak tampak secara kasatmata.

Untuk menangani gangguan mental pada mahasiswa, pendekatan psikologi klinis menawarkan berbagai intervensi terapeutik yang adaptif terhadap konteks digital. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku disfungsi. CBT telah diterapkan secara luas dalam bentuk konseling tatap muka maupun layanan digital berbasis aplikasi. Selain itu, munculnya konseling online melalui platform universitas atau layanan swasta memberikan alternatif bantuan yang lebih mudah diakses, terutama bagi mahasiswa yang merasa canggung mencari bantuan secara langsung (Lattie et al., 2019b)

Bentuk lainnya adalah psikoterapi berbasis digital (*digital mental health interventions*) yang mengintegrasikan teknologi seperti chatbot psikologis, modul e-therapy, dan pelatihan mindfulness daring yang dapat diakses secara mandiri.

Respons mahasiswa terhadap stres juga sangat dipengaruhi oleh karakteristik personalitas. Mahasiswa dengan kecenderungan neurotisisme yang tinggi cenderung lebih sensitif terhadap tekanan akademik dan sosial, dan lebih rentan mengalami gangguan psikologis. Sebaliknya, mahasiswa dengan personalitas terbuka terhadap pengalaman baru (*openness*) dan memiliki kontrol diri yang tinggi lebih mampu mengelola stres secara adaptif. Penelitian oleh Zainuddin et al., (2021) menemukan bahwa faktor kepribadian memainkan peran signifikan dalam menentukan efektivitas coping strategies yang digunakan mahasiswa. Dari sudut pandang psikologi klinis, pemahaman terhadap respons stres yang bersifat individual ini penting untuk menyusun intervensi psikoterapis yang bersifat personal dan responsif terhadap kebutuhan psikologis tiap mahasiswa.

Perspektif Psikologi Sosial

Dari sudut pandang psikologi sosial, dukungan sosial memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dukungan ini mencakup dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh teman sebaya, keluarga, maupun komunitas kampus. Koneksi interpersonal yang kuat dapat berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres akademik dan tekanan sosial yang dihadapi mahasiswa. Menurut Taylor, (2011), individu yang memiliki jejaring sosial yang positif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan ketahanan mental yang lebih tinggi. Namun, di era digital, bentuk dukungan sosial mengalami transformasi: interaksi yang sebelumnya dilakukan secara langsung kini banyak berpindah ke platform daring. Meskipun memungkinkan koneksi tanpa batas, hubungan digital sering kali dangkal dan tidak menyediakan kedalaman emosional yang dibutuhkan dalam situasi krisis psikologis.

Selain itu, norma sosial digital yang terbentuk melalui media sosial memberi pengaruh besar terhadap tekanan psikologis mahasiswa. Norma-norma ini mendorong standar kesuksesan, penampilan, dan gaya hidup tertentu yang sering kali tidak realistis. Mahasiswa merasa perlu untuk menampilkan citra diri yang ideal (*ideal self-presentation*) agar diterima secara sosial dalam ruang digital. Fenomena ini dapat memicu apa yang disebut sebagai *social comparison stress*, di mana mahasiswa merasa tertinggal atau tidak cukup baik dibandingkan dengan rekan-rekannya di dunia maya (Chou & Edge, 2012b). Norma ini juga memperkuat tekanan performatif dan rasa takut tertinggal (*fear of missing out/FOMO*), yang berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan berkurangnya kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks yang lebih luas, perbandingan antarbudaya menunjukkan bahwa dampak digitalisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa tidak seragam di semua negara. Di budaya kolektivistik seperti Indonesia dan negara-negara Asia lainnya, mahasiswa cenderung bergantung pada dukungan kelompok dan hubungan kekeluargaan sebagai sumber utama kestabilan emosional. Sementara itu, di budaya individualistik seperti Amerika Serikat atau Eropa Barat, mahasiswa lebih mengandalkan coping individual dan otonomi pribadi dalam menghadapi tekanan psikologis (Yoon et al., 2008). Perbedaan ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan faktor budaya dalam merancang intervensi kesehatan mental yang berbasis sosial, agar pendekatan yang diterapkan tidak hanya efektif secara teknis, tetapi juga kontekstual dan relevan secara kultural.

Studi Empiris Terkini

Sejumlah studi empiris dalam satu dekade terakhir telah mengeksplorasi hubungan antara digitalisasi dan kesehatan mental mahasiswa, baik dari perspektif psikologi klinis maupun sosial. Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paparan teknologi digital secara berlebihan berkorelasi dengan peningkatan gangguan psikologis, namun juga membuka peluang intervensi yang lebih fleksibel. Berikut adalah ringkasan beberapa studi kunci yang relevan:

Pertama, studi oleh Huang, (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara intensif meningkatkan perasaan kesepian dan depresi pada mahasiswa, terutama mereka yang memiliki harga diri rendah. Penelitian ini menggarisbawahi peran mediasi dari self-esteem dalam hubungan antara aktivitas digital dan gangguan psikologis. **Kedua**, Keles et al., (2020) dalam meta-analisisnya terhadap 16 studi kuantitatif menemukan hubungan kuat antara media sosial dan kecemasan, depresi, serta gangguan tidur pada mahasiswa. Efek negatif ini terutama diperkuat oleh waktu layar yang tinggi dan paparan terhadap konten negatif.

Ketiga, studi Lattie et al., (2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis digital seperti aplikasi CBT dan platform konseling online efektif menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa dalam waktu kurang dari delapan minggu. Hal ini membuka ruang intervensi klinis yang lebih luas melalui teknologi, terutama untuk mahasiswa yang enggan datang ke konselor secara langsung. **Keempat**, Primack et al., (2017) menegaskan bahwa semakin banyak platform media sosial yang digunakan, semakin tinggi risiko mahasiswa mengalami gejala gangguan depresi dan isolasi sosial. Dengan kata lain, bukan hanya durasi, tetapi keragaman platform menjadi prediktor signifikan.

Kelima, Li et al., (2022) meneliti hubungan multitasking akademik digital dengan stres kognitif. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering berpindah tugas antara aplikasi belajar, email, dan media sosial mengalami penurunan konsentrasi dan peningkatan stres akademik. Keenam, studi Yusriani et al., (2020) di Indonesia menemukan bahwa 30,1% mahasiswa mengalami kecemasan selama pembelajaran daring di masa pandemi, terutama karena overload tugas dan komunikasi yang tidak efektif dengan dosen. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan institusional dan komunikasi yang empatik dalam proses belajar digital.

Berdasarkan sintesis dari studi-studi tersebut, dapat dilihat bahwa tren penelitian saat ini bergerak ke arah pemahaman yang lebih kompleks tentang interaksi antara mahasiswa dan teknologi digital. Penelitian tidak hanya berfokus pada paparan digital, tetapi juga pada mekanisme psikologis di balik penggunaan media sosial, keterlibatan sosial virtual, serta efektivitas intervensi digital berbasis psikologi klinis. Selain itu, ada peningkatan minat pada peran faktor mediasi, seperti harga diri, dukungan sosial, dan coping style. Namun demikian, masih terdapat kesenjangan kajian (*research gap*) yang perlu diperhatikan. Sebagian besar studi yang ada masih bersifat cross-sectional, sehingga sulit memastikan hubungan kausal antara penggunaan digital dan gangguan mental. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan di negara-negara Barat, sehingga konteks budaya lokal, khususnya di Asia Tenggara, belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Studi yang menggabungkan perspektif psikologi sosial dan klinis dalam kerangka intervensi holistik juga masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan lebih banyak riset longitudinal dan lintas budaya yang dapat menangkap dinamika kesehatan mental mahasiswa secara utuh dalam era digital yang terus berubah.

KESIMPULAN

Hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa era digital telah membawa tantangan baru sekaligus peluang dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. Gejala gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi semakin banyak ditemukan dalam populasi mahasiswa, dengan faktor risiko utama meliputi kecanduan media sosial, paparan cyberbullying, overload informasi, dan kesepian digital. Dari perspektif psikologi klinis, pentingnya diagnosis dini serta intervensi berbasis terapi kognitif dan konseling online menjadi sangat relevan. Sementara itu, dari perspektif psikologi sosial, koneksi antarindividu, norma sosial digital, dan dukungan sosial terbukti memainkan peran signifikan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan ini berkontribusi secara teoritis terhadap pengembangan pemahaman lintas pendekatan dalam psikologi, khususnya dalam mengintegrasikan aspek klinis dan sosial dalam kajian digital mental health. Di sisi praktis, hasil kajian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan kampus, seperti penyediaan layanan konseling digital berbasis universitas, pelatihan literasi digital sehat, serta penciptaan komunitas dukungan sebaya secara daring. Selain itu, penelitian ini turut memperkaya diskusi akademik dalam bidang psikologi pendidikan, bimbingan konseling, dan teknologi pendidikan, serta membuka peluang kolaborasi antardisiplin. Meski telah mengulas berbagai temuan penting, studi ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pendekatan sistematis yang digunakan masih terbatas pada publikasi berbahasa Inggris dan Indonesia dalam rentang 2014–2024, sehingga berpotensi melewatkan sumber lain yang relevan. Kedua, banyak studi yang dianalisis bersifat cross-sectional, sehingga belum dapat menunjukkan hubungan kausal antara paparan digital dan kondisi mental. Ketiga, studi-studi yang dianalisis masih didominasi oleh konteks budaya Barat, sehingga relevansi lokal khususnya di Asia Tenggara seperti Indonesia perlu dikaji lebih dalam. Untuk itu, arah penelitian selanjutnya disarankan untuk berfokus pada intervensi digital berbasis universitas, misalnya pengembangan aplikasi kampus yang menyediakan dukungan psikologis dan ruang aman bagi mahasiswa. Selain itu, diperlukan studi longitudinal untuk memahami perkembangan kondisi psikologis mahasiswa seiring waktu dalam konteks penggunaan teknologi digital. Terakhir, riset kolaboratif yang melibatkan psikologi, ilmu komunikasi, pendidikan, dan teknologi informasi dapat menciptakan solusi yang lebih menyeluruh, kontekstual, dan responsif terhadap tantangan kesehatan mental mahasiswa di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Bennett, A. A., Champion, E. D., Keeler, K. R., & Keener, S. K. (2021). Videoconference fatigue? Exploring changes in fatigue after videoconference meetings during COVID-19. *Journal of Applied Psychology, 106*(3), 330.
- Bond, K. S., Jorm, A. F., Kitchener, B. A., & Reavley, N. J. (2015). Mental health first aid training for Australian medical and nursing students: an evaluation study. *BMC Psychology, 3*, 1–9.
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012a). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117–121.
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012b). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117–121.

- Davies, T. , & Bhugra, D. (2018). Modern problems of university students and mental health interventions: A critical review. . *World Psychiatry*, 17(2), 229–230.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013a). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013b). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67.
- Hofer, C., Eisenberg, N., & Reiser, M. (2010). The role of socialization, effortful control, and ego resiliency in French adolescents' social functioning. *Journal of Research on Adolescence*, 20(3), 555–582. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00650.x>
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354.
- 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.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Nasional Survei Kesehatan Jiwa Mahasiswa*. . Jakarta: Pusat Data Dan Informasi.
- Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education*, 67, 135–142.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014a). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014b). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Lattie, E. G., Lipson, S. K., & Eisenberg, D. (2019a). Technology and college student mental health: challenges and opportunities. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 246.
- Lattie, E. G., Lipson, S. K., & Eisenberg, D. (2019b). Technology and college student mental health: challenges and opportunities. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 246.
- Lattie, E. G., Lipson, S. K., & Eisenberg, D. (2019c). Technology and college student mental health: challenges and opportunities. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 246.
- Li, T., Xia, T., Wang, H., Tu, Z., Tarkoma, S., Han, Z., & Hui, P. (2022). Smartphone app usage analysis: datasets, methods, and applications. *IEEE Communications Surveys & Tutorials*, 24(2), 937–966.
- Organization, W. H. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.

- Putri, D. A. , Yulianti, R. , & Lestari, R. (2023). Analisis perilaku pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 23–31.
- Saragih, H. S. , & Widuri, R. D. (2021). Implementasi layanan konseling di perguruan tinggi: Masalah dan rekomendasi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 6(2), 89–98.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 1, 189–214.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913.
- Yoon, E., Lee, R. M., & Goh, M. (2008). Acculturation, social connectedness, and subjective well-being. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 14(3), 246.
- Yusriani, Y. , Syam, A. , & & Daud, F. (2020). Tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. . *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 79–88.
- Zainuddin, N. H. , Azman, N., & Ismail, S. I. F. (2021). Personality traits and coping strategies among university students during COVID-19 lockdown. . *Journal of Education and Health Promotion*, 10(143).