

PERSEPSI MAHASISWA GENERASI Z TERHADAP STRES AKADEMIK DI ERA DIGITAL: STUDI FENOMENOLOGIS PADA PENDIDIKAN VOKASI

Kadek Andre Dwika Permana Putra^{1*}, Mohammad Akbar Firizki², Ruth Vina Avrilia Sinaga³, Imam Alfarizi Siregar⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Manajemen Pemasarakatan A, Politeknik Pengayoman Indonesia

Article Info	Abstract
Article History Submitted: 11 th February 2026 Final Revised: 4 th March 2026 Accepted: 5 th March 2026	Background: Generation Z, as digital natives, brings unique characteristics to the learning process, including a preference for fast, practical, and relevant learning. In vocational education, which is required to adapt to industry needs in the digital era, a mismatch between student expectations and the reality of learning can trigger academic stress. Objective: This study aims to explore the forms of academic stressors, understand the meaning of stressful experiences, and identify the influence of technology and digital media on academic stress among Generation Z vocational students. Method: Using a qualitative approach with a phenomenological design, this study involved seven vocational students from various disciplines through in-depth interviews. Results: Results indicate that academic stress is influenced by high task demands, an imbalance between theory and practice, and obstacles to online learning such as technical glitches and internet dependence. Social media exacerbates stress through social comparison and pressure to perform productively, although it still provides social support. Students also reported a decreased sense of control in the digital ecosystem, although some are able to adapt through independent time management. Conclusion: These findings emphasize the need for responsive vocational education policies, improved digital platform quality, academic flexibility, and counseling services to support student mental well-being Keywords: Generation Z, academic stress, vocational education, phenomenology, digital learning, social media



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2026 by Author,
Published by Universitas
Muhammadiyah Gresik

Abstrak

Latar Belakang: Generasi Z sebagai digital natives membawa karakteristik unik dalam proses belajar, termasuk preferensi terhadap pembelajaran yang cepat, praktis, dan relevan. Dalam pendidikan vokasi yang dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan industri di era digital, ketidaksesuaian antara ekspektasi mahasiswa dan realitas pembelajaran dapat memicu stres akademik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bentuk stresor akademik, memahami makna pengalaman stres, serta mengidentifikasi pengaruh teknologi dan media digital terhadap stres akademik mahasiswa vokasi Generasi Z. **Metode:** Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, penelitian ini melibatkan tujuh mahasiswa vokasi dari berbagai disiplin ilmu melalui wawancara mendalam. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh tuntutan tugas yang tinggi, ketidakseimbangan antara teori dan praktikum, serta kendala pembelajaran daring seperti gangguan teknis dan ketergantungan pada internet. Media sosial memperkuat stres melalui perbandingan sosial dan tekanan untuk tampil produktif, meskipun tetap menyediakan dukungan sosial. Mahasiswa juga melaporkan menurunnya rasa kontrol dalam ekosistem digital, meski sebagian mampu beradaptasi melalui manajemen waktu mandiri. **Kesimpulan:** Temuan ini menegaskan perlunya kebijakan pendidikan vokasi yang responsif,

peningkatan kualitas platform digital, fleksibilitas akademik, dan layanan konseling guna mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata kunci: Generasi Z, stres akademik, pendidikan vokasi, fenomenologi, pembelajaran digital, media sosial

*email : andredwika10@gmail.com

Manajemen Pemasarakatan A, Politeknik Pengayoman Indonesia

Alamat Afiliasi: Jl. Raya Gandul No. 4, Gandul, Cinere, Kota Depok, Jawa Barat

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan generasi yang secara fundamental berbeda dalam cara mereka belajar, berkomunikasi, dan memandang dunia. Terdiri dari individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, generasi ini merupakan digital natives sejati yang tumbuh dan berkembang dalam ekosistem teknologi, internet, dan media sosial yang ada di mana-mana (Arfa, Wihartati, & Ikhrom, 2025). Karakteristik yang melekat pada mereka, seperti kemahiran teknologi, kemampuan *multitasking*, preferensi pada hal-hal yang praktis dan instan, serta kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO), secara signifikan membentuk ekspektasi dan interaksi mereka dengan dunia pendidikan (Arganata & Hamka, 2025). Mereka adalah pembelajar yang mandiri, lebih memilih untuk mencari informasi sendiri melalui internet daripada menunggu untuk diajarkan secara pasif, dan menuntut pengalaman belajar yang interaktif serta relevan dengan kehidupan nyata (Nurlaila *et al.*, 2024).

Pada saat yang sama, gambaran pendidikan tinggi, khususnya pendidikan vokasi, sedang mengalami transformasi dramatis yang didorong oleh Revolusi Industri 4.0 (Ubihatun *et al.*, 2024). Pendidikan vokasi, yang secara inheren bertujuan untuk mempersiapkan lulusan yang siap kerja dengan keterampilan praktis, kini dihadapkan pada tantangan untuk terus menyelaraskan kurikulumnya dengan kebutuhan industri yang berubah dengan kecepatan eksponensial. Tuntutan tidak lagi hanya sebatas penguasaan hard skills teknis, tetapi juga penguasaan soft skills seperti kreativitas, pemikiran kritis, kemampuan beradaptasi, literasi data, dan kemahiran dalam teknologi informasi dan komunikasi (TIK) (Jaya *et al.*, 2025). Kegagalan institusi vokasi untuk beradaptasi dengan dinamika ini berisiko menghasilkan lulusan yang keterampilannya tidak lagi relevan, sebuah tantangan besar yang disadari baik oleh institusi maupun mahasiswa itu sendiri.

Persimpangan antara karakteristik unik Generasi Z dan tuntutan pendidikan vokasi di era digital inilah yang menjadi latar belakang krusial bagi penelitian ini. Mahasiswa Generasi Z memasuki institusi vokasi dengan segala ekspektasi yang dibentuk oleh dunia digital yang serba cepat, efisien, dan praktis. Mereka membawa sifat pragmatis yang mendorong mereka untuk terus mempertanyakan relevansi dari apa yang mereka pelajari (Jaya *et al.*, 2025). Ketika metode pengajaran, teknologi yang digunakan, atau konten kurikulum di institusi vokasi dirasa lambat, teoretis, atau tertinggal dari praktik industri terkini, hal ini tidak hanya menimbulkan kebosanan atau ketidakpuasan. Bagi mahasiswa Gen Z, yang berorientasi pada tujuan dan menyukai hal-hal instan, persepsi inefisiensi dan irelevansi ini dapat menjadi sumber frustrasi yang mendalam. Frustrasi ini, ketika digabungkan dengan tekanan untuk segera memasuki dunia kerja yang kompetitif, berpotensi besar untuk bermanifestasi menjadi stres akademik. Dengan demikian, stres yang mereka alami bukan sekadar reaksi terhadap tugas yang sulit atau ujian yang menantang, melainkan sebuah respons terhadap persepsi bahwa proses pendidikan yang mereka jalani tidak efisien dalam mengantarkan mereka menuju tujuan utama yaitu kesiapan kerja yang cepat dan relevan.

Stres akademik merupakan fenomena yang telah lama menjadi perhatian dalam dunia psikologi pendidikan. Secara konseptual, stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana individu mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai suatu gangguan atau melebihi sumber daya dan kapasitas yang mereka miliki untuk mengatasinya (Barseli *et al.*, 2017). Stres ini dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, mencakup perubahan psikologis seperti sulit berkonsentrasi dan cemas, perubahan fisiologis seperti sakit kepala dan kelelahan, serta perubahan perilaku seperti mengasingkan diri dan perubahan pola tidur (Yusuf & Yusuf, 2020). Faktor penyebabnya pun beragam, mulai dari faktor internal seperti sikap pesimis dan keyakinan pribadi, hingga faktor eksternal seperti beban pelajaran yang berat, tekanan sosial, dan kesulitan ekonomi.

Di era digital, sumber-sumber stres akademik tradisional tersebut tidak menghilang, melainkan mengalami amplifikasi dan dimodifikasi oleh kehadiran teknologi. Pembelajaran daring, yang menjadi masif terutama sejak pandemi COVID-19, memunculkan serangkaian stresor baru. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akibat beban tugas daring yang berlebihan, kesulitan memahami materi, masalah teknis seperti koneksi internet yang tidak stabil, serta beban finansial tambahan untuk kuota internet (Fitriani *et al.*, 2022). Tuntutan untuk selalu terhubung dan tersedia secara daring mengaburkan batas antara waktu belajar dan waktu pribadi, yang pada akhirnya menciptakan kondisi kelelahan digital yang kronis (Mardiana *et al.*, 2022).

Secara khusus, peran media sosial dalam konteks stres akademik Generasi Z menjadi sangat signifikan. Media sosial menghadirkan sebuah paradoks, di satu sisi ia dapat menjadi sumber dukungan, namun di sisi lain berpotensi besar menjadi sumber stres (Andiarna & Kusumawati, 2020). Paparan konstan terhadap kehidupan teman sebaya yang tampak sukses di media sosial dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat dan menurunkan konsep diri mahasiswa. Studi menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara adiksi media sosial dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada Generasi Z (Rahmadani & Hadijah, 2024). Tekanan untuk membangun citra diri yang sempurna, ketakutan akan ketinggalan tren atau Fear of Missing Out (FOMO), dan potensi terpapar perundungan siber (*cyberbullying*) adalah stresor psikososial yang berkelindan erat dengan pengalaman akademik mereka (Ningrum & Amna, 2020). Dengan demikian, era digital menciptakan sebuah ekosistem stres yang baru bagi mahasiswa, di mana teknologi yang seharusnya mempermudah belajar justru melahirkan sifat "selalu terhubung" yang membuat stres meresap ke dalam seluruh aspek kehidupan mereka (Kusnayat *et al.*, 2020).

Literatur yang ada mengenai stres akademik di kalangan mahasiswa Indonesia telah memberikan kontribusi yang berharga. Sebagian besar penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat stres dan mengidentifikasi korelasinya dengan berbagai variabel (Pradiri *et al.*, 2021). Studi-studi ini seringkali berfokus pada populasi mahasiswa secara umum atau dilakukan dalam konteks spesifik seperti masa pandemi COVID-19 (Maulana & Iswari, 2020). Meskipun penting, pendekatan ini cenderung memberikan gambaran umum tentang "seberapa besar" tingkat stres, namun kurang mampu menangkap kedalaman dan kompleksitas pengalaman subjektif mahasiswa, di mana penelitian kualitatif dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan mendalam.

Dari penelusuran literatur, teridentifikasi sebuah kesenjangan yang signifikan. Terdapat kekurangan penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif, khususnya dengan desain fenomenologi, yang secara spesifik bertujuan untuk menggali makna subjektif dan pengalaman hidup dari stres akademik (Pradiri *et al.*, 2021). Kesenjangan ini menjadi lebih tajam ketika difokuskan pada

populasi yang sangat spesifik dan relevan dengan konteks saat ini: mahasiswa Generasi Z dalam lingkungan unik pendidikan vokasi di Indonesia. Konteks pendidikan vokasi memiliki tekanan yang berbeda dari pendidikan akademik umum, dengan orientasi yang kuat pada kesiapan kerja dan penguasaan keterampilan praktis yang harus selalu relevan dengan kebutuhan industri (Ubihatun *et al.*, 2024).

Oleh karena itu, orisinalitas dan urgensi penelitian ini terletak pada beberapa pilar utama. Pertama, penelitian ini menggunakan lensa fenomenologi untuk menjawab pertanyaan "apa rasanya" menjadi seorang mahasiswa vokasi Generasi Z yang mengalami stres akademik, melampaui sekadar pengukuran "seberapa besar" stres yang mereka alami. Pendekatan fenomenologi berupaya untuk secara langsung melukiskan pengalaman sebagaimana adanya, dengan fokus pada pertanyaan tentang apa yang dialami subjek dan bagaimana pengalaman itu dirasakan. Kedua, fokus pada populasi spesifik mahasiswa vokasi memungkinkan eksplorasi stresor yang mungkin unik bagi konteks mereka. Ketiga, penelitian ini menempatkan fenomena stres akademik dalam konteks "normal baru" era digital, memandangnya sebagai kondisi yang berkelanjutan.

Kesenjangan yang ada dalam literatur bukanlah sekadar kurangnya data, melainkan kurangnya pemahaman yang mendalam dan bernuansa. Pendekatan kuantitatif dapat memberitahu kita bahwa mahasiswa vokasi mengalami stres (Maulana & Iswari, 2020), tetapi tidak dapat menjelaskan mengapa persepsi kurikulum yang "tidak relevan" dapat terasa seperti sebuah ancaman eksistensial bagi masa depan mereka. Pendekatan fenomenologi diperlukan untuk membuka "kotak hitam" dari pengalaman subjektif ini, memberikan suara pada persepsi dan makna yang tersembunyi di balik angka-angka statistik, karena fenomenologi berupaya mengungkapkan makna dari pengalaman seseorang.

Berdasarkan latar belakang, tinjauan literatur, dan analisis kesenjangan yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk stresor akademik, memahami makna pengalaman stres, serta mengidentifikasi pengaruh teknologi dan media digital terhadap stres akademik mahasiswa vokasi Generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk dapat menggali pemahaman yang kaya dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Secara spesifik, desain yang digunakan adalah fenomenologi. Desain ini dipilih karena selaras dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memahami esensi dari pengalaman hidup (*lived experience*) individu mengenai suatu fenomena. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menanggalkan pra-anggapan dan berupaya memahami dunia dari sudut pandang subjek penelitian. Dengan kata lain, fokus utama adalah untuk menggali kesadaran terdalam partisipan mengenai bagaimana mereka mengalami dan memaknai stres akademik di era digital, dengan fokus pada pertanyaan "apa" yang mereka alami dan "bagaimana" pengalaman itu dirasakan.

Partisipan

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* (pengambilan sampel bertujuan). Teknik ini dipilih karena tujuan penelitian kualitatif bukanlah untuk melakukan generalisasi statistik ke populasi yang lebih luas, melainkan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dari individu-individu yang kaya akan informasi dan mengalami secara langsung fenomena yang diteliti.

Partisipan dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan untuk memastikan relevansi dan kekayaan data. Kriteria tersebut meliputi: (1) teridentifikasi sebagai bagian dari Generasi Z (individu yang lahir dalam rentang tahun 1997-2012); (2) merupakan mahasiswa aktif minimal pada semester tiga, untuk memastikan mereka telah memiliki pengalaman yang cukup dalam lingkungan akademik vokasi; dan (3) menunjukkan kesediaan dan kemampuan untuk berbagi pengalaman pribadi mereka secara mendalam dan reflektif

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) sebagai metode utama untuk menggali pengalaman subjektif partisipan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan terbuka yang memungkinkan eksplorasi fleksibel terhadap pengalaman partisipan terkait stres akademik di era digital.

Selain wawancara, peneliti juga menggunakan catatan lapangan (*field notes*) untuk mencatat ekspresi non-verbal, konteks situasional, serta refleksi awal peneliti selama proses pengumpulan data. Hal ini penting untuk memperkaya pemahaman terhadap pengalaman partisipan.

Untuk menjaga kredibilitas data, dilakukan *member checking*, yaitu dengan mengonfirmasi kembali hasil transkrip atau interpretasi awal kepada partisipan guna memastikan kesesuaian makna pengalaman yang disampaikan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis fenomenologi, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami esensi pengalaman hidup partisipan terkait stres akademik di era digital. Langkah-langkah analisis data dilakukan sebagai berikut:

1. Transkripsi Data
2. *Bracketing*
3. Membaca Berulang (*Immersion*)
4. Identifikasi *Meaning Units* (Unit Makna)
5. Kategorisasi dan Pengkodean
6. Pengembangan Tema Esensial
7. Deskripsi Tekstural dan Struktural
8. Sintesis Makna (*Essence of Experience*)

HASIL

Pengalaman Stres Akademik Mahasiswa Vokasi di Era Digital

Berdasarkan wawancara dengan tujuh narasumber yang mewakili mahasiswa vokasi di berbagai disiplin ilmu (teknik informatika, keperawatan, dan akuntansi), stres akademik dapat diidentifikasi sebagai respons terhadap tuntutan tugas yang berat, ketidaksesuaian antara waktu dan jumlah tugas yang harus diselesaikan, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan pembelajaran daring. Stres ini semakin diperparah dengan masalah teknis yang sering terjadi pada platform pembelajaran digital, serta ketergantungan pada koneksi internet yang tidak stabil. Stres akademik pada mahasiswa vokasi seringkali muncul karena tuntutan yang tinggi untuk menguasai keterampilan praktis di bidang tertentu, sambil menghadapi tantangan untuk menyelesaikan tugas teori yang kompleks dalam waktu yang terbatas.

Faktor Digital yang Mempengaruhi Stres Akademik

Mahasiswa melaporkan bahwa mereka menghadapi stres yang lebih besar ketika tugas praktikum dan teori datang bersamaan. Platform pembelajaran daring menjadi salah satu faktor yang memperburuk stres mereka. Sebagai contoh, mahasiswa dalam wawancara menyatakan bahwa seringkali mereka harus mengunggah tugas pada platform yang lambat atau mengalami gangguan teknis, yang memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas dan mengurangi produktivitas. Pembelajaran daring meningkatkan stres karena mahasiswa terpaksa beradaptasi dengan teknologi yang belum tentu mereka kuasai sepenuhnya. Namun, ada juga sisi positif dari penggunaan teknologi, di mana beberapa mahasiswa merasa lebih terbantu dengan adanya forum diskusi online, sumber daya belajar yang lebih mudah diakses, dan fleksibilitas yang ditawarkan oleh pembelajaran digital. Media sosial, meskipun sering menjadi sumber stres, juga dapat berfungsi sebagai platform untuk saling berbagi informasi dan mendukung sesama mahasiswa.

Persepsi Mahasiswa terhadap Kendali atas Stres Akademik

Salah satu temuan utama dari wawancara adalah bagaimana mahasiswa merasakan perubahan dalam kontrol mereka terhadap situasi stres ketika pembelajaran beralih ke format daring. Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa kendali mereka berkurang karena mereka lebih bergantung pada sistem digital dan platform pembelajaran yang sering bermasalah. Sebagai contoh, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang memiliki kontrol atas tugas dan waktu mereka, karena ketergantungan pada teknologi dan komunikasi yang terbatas. Namun, beberapa mahasiswa juga mencatat bahwa mereka belajar untuk mengatur waktu dengan lebih mandiri dan merasakan kontrol yang lebih besar terhadap jadwal mereka.

Pengaruh Media Sosial terhadap Stres Akademik

Pengaruh media sosial terhadap stres akademik ditemukan cukup signifikan, terutama dalam hal perbandingan sosial dan tekanan untuk tampil sukses di dunia maya. Sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa tertekan ketika melihat teman-teman mereka yang tampak lebih produktif dan sukses dalam menyelesaikan tugas. Media sosial sering kali menciptakan standar pencapaian yang tidak realistis, yang memperburuk perasaan cemas dan rendah diri.

Namun, ada juga mahasiswa yang berusaha mengubah cara pandang mereka terhadap media sosial. Mereka belajar untuk tidak terlalu terpengaruh oleh apa yang dilihat di media sosial dan lebih fokus pada perkembangan pribadi mereka.

Harapan terhadap Kebijakan Pendidikan Vokasi

Dalam wawancara, mahasiswa berharap adanya kebijakan yang dapat mendukung kesejahteraan mental mereka dalam menghadapi stres akademik. Mereka menginginkan layanan konseling yang lebih mudah diakses, serta kebijakan yang lebih fleksibel terkait tenggat waktu dan tugas. Mahasiswa juga menginginkan peningkatan dalam interaksi dosen-mahasiswa, terutama di era digital, di mana komunikasi sering kali terbatas oleh platform daring.

PEMBAHASAN

Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa vokasi Generasi Z dipicu oleh tuntutan tugas yang berat, ketidaksesuaian waktu, dan kesulitan adaptasi dengan pembelajaran daring. Hal ini sejalan dengan penelitian Arfa et al. (2025), yang menekankan bahwa mahasiswa vokasi sering menghadapi tekanan ganda antara keterampilan praktis dan tugas teori, terutama di era digital di mana ekspektasi efisiensi tinggi. Sebagai "digital natives", Generasi Z lebih terbiasa

dengan teknologi cepat, sehingga ketidakcocokan antara harapan mereka terhadap pembelajaran yang relevan dan praktis dengan realitas sistem pendidikan yang kaku dapat memperburuk stres. Arganata dan Hamka (2025) mendukung hal ini, menyatakan bahwa generasi ini mengharapkan fleksibilitas, namun pembelajaran daring sering kali gagal memenuhi kebutuhan tersebut, mengakibatkan respons stres seperti kelelahan dan frustrasi. Implikasinya, pendidikan vokasi perlu lebih menekankan integrasi teknologi yang mendukung pembelajaran aktif, bukan sekadar migrasi dari format tatap muka, untuk mengurangi beban psikologis mahasiswa.

Faktor digital seperti platform pembelajaran daring yang bermasalah dan ketergantungan pada koneksi internet menjadi pemicu utama stres, terutama saat tugas praktikum dan teori bersamaan. Namun, temuan ini juga mengungkap sisi positif teknologi, seperti akses mudah ke sumber daya dan forum diskusi. Mardiana et al. (2022) menjelaskan bahwa meskipun teknologi dapat meningkatkan kecemasan melalui gangguan teknis, ia juga memfasilitasi interaksi sosial yang mengurangi isolasi. Dalam konteks vokasi, di mana pembelajaran praktis krusial, ketergantungan pada teknologi yang tidak stabil dapat menghambat pengembangan keterampilan, sehingga mahasiswa merasa produktivitasnya berkurang. Implikasi praktisnya adalah perlunya investasi infrastruktur digital yang lebih baik, seperti platform yang user-friendly dan pelatihan teknis bagi mahasiswa, untuk memanfaatkan potensi positif teknologi tanpa memperburuk stres.

Mahasiswa sering merasa kehilangan kendali atas situasi stres di era digital karena ketergantungan pada platform yang bermasalah, yang mengurangi otonomi mereka. Namun, beberapa mahasiswa melaporkan peningkatan kemampuan mengatur waktu secara mandiri. Jaya et al. (2025) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa pembelajaran digital mendorong disiplin diri, meskipun gangguan dunia maya dapat mengganggu. Persepsi ini mencerminkan paradoks kendali: teknologi memberikan fleksibilitas, tetapi juga menciptakan ketidakpastian. Dalam pendidikan vokasi, di mana mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan mandiri untuk dunia kerja, penguatan kendali ini penting untuk membangun resiliensi. Kebijakan seperti panduan manajemen waktu digital dapat membantu mahasiswa mengoptimalkan kendali mereka, mengurangi dampak negatif stres pada performa akademik.

Media sosial memperburuk stres melalui perbandingan sosial dan tekanan untuk tampil sukses, menciptakan standar yang tidak realistis. Namun, beberapa mahasiswa belajar memilah informasi untuk menghindari dampak negatif. Andiarna dan Kusumawati (2020) menekankan pentingnya literasi digital untuk mengelola kecemasan dari media sosial. Dalam konteks Generasi Z, yang sangat terpapar media sosial, fenomena ini memperkuat isolasi sosial dan rendah diri, terutama di pendidikan vokasi di mana persaingan keterampilan tinggi. Implikasinya, program pendidikan perlu mengintegrasikan modul literasi media sosial untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan kritis, sehingga mereka dapat menggunakan platform ini sebagai alat dukungan, bukan sumber stres.

Mahasiswa menginginkan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental, seperti konseling mudah diakses, fleksibilitas tenggat waktu, dan interaksi dosen- mahasiswa yang lebih baik. Pradiri et al. (2021) mengonfirmasi bahwa dukungan sosial dan akademik krusial untuk mengatasi stres. Harapan ini menunjukkan kesadaran mahasiswa akan kebutuhan reformasi di era digital, di mana komunikasi daring sering terbatas. Implikasi kebijakan meliputi pengembangan layanan kesehatan mental terintegrasi dan pelatihan dosen untuk interaksi digital yang efektif, guna menciptakan lingkungan vokasi yang lebih suportif dan mengurangi risiko burnout jangka panjang.

Secara keseluruhan, temuan ini mengungkap bahwa stres akademik di era digital bukan hanya masalah teknis, tetapi juga terkait dengan ekspektasi Generasi Z dan kebijakan pendidikan yang belum sepenuhnya adaptif. Pendidikan vokasi perlu bertransformasi menuju model hybrid yang seimbang antara teknologi dan dukungan manusia, untuk meminimalkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini berkontribusi pada literatur dengan perspektif fenomenologis yang mendalam, meskipun keterbatasan sampel kecil menyarankan perluasan studi di masa depan untuk generalisasi lebih luas. Dengan demikian, implementasi rekomendasi ini dapat mendorong pendidikan vokasi yang lebih inklusif dan efektif di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis wawancara dan metode fenomenologi, dapat disimpulkan bahwa stres akademik di kalangan mahasiswa vokasi Generasi Z dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Pembelajaran digital, meskipun memberikan fleksibilitas, juga membawa tantangan tersendiri, terutama terkait dengan masalah teknis pada platform pembelajaran dan pengaruh media sosial. Meskipun mahasiswa berusaha mengatasi stres melalui manajemen waktu dan dukungan sosial, mereka sering kali merasa kehilangan kendali dalam situasi yang serba digital. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyesuaikan kebijakan mereka dengan kebutuhan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Penyediaan layanan konseling yang lebih mudah diakses, peningkatan kualitas platform pembelajaran, dan kebijakan yang lebih fleksibel akan sangat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan mencapai kesejahteraan mental mereka. Kebijakan ini akan membantu mahasiswa untuk tidak hanya sukses dalam pendidikan, tetapi juga untuk berkembang secara pribadi dan profesional di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- mahasiswa selama pandemi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 16(2).
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Arfa, U.H.S., Wihartati, W., & Ikhrom. (2025). Pengaruh Stigma Media Sosial Terhadap Konsep Diri Mahasiswa Gen-Z. *Jurnal Psikologi Jambi*, 10(1), 91–109.
<https://doi.org/10.22437/jpj.v10i1.43851>
- Arganata, Z., & Hamka, M.Y. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Komunikasi Generasi Z dalam Interaksi Sosial. *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, 2(1), 412–416.
<https://doi.org/10.60145/jdss.v2i1.114>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah daring: Tingkat stres akademik pada mahasiswa dan faktor yang mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1). <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Isrokatun, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834–851.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1987>

- Jaya, D. J., Ernawati, E., Triyono, M. B., Sudira, P., & Raharjo, N. E. (2025). Peluang dan Tantangan Pendidikan Vokasional Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *Journal of Vocational and Technical Education (JVTE)*, 7(1), 39–48. <https://doi.org/10.26740/jvte.v7n1.p39-48>
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era COVID-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Mardiana, M., Masâ€™udA., Sibulo, M., Nofrianti, A., & Irawati, I. (2022). Influence of Online Learning in the Covid 19 Era on Student Mental Health. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 271-281. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.751>
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada mata kuliah statistik bisnis di pendidikan vokasi. *Khazanah Pendidikan: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1), 17-30. <https://doi.org/10.30595/jkp.v14i1.8479>
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35–48. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I12020.35-48>
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.464>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79–89. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I22021.79-89>
- Putra, F. G. P., & Prasetya, V. (2021). Karakteristik Generasi Z: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Riset Mahasiswa Akuntansi*, 1(1), 65-72.
- Sari, Y. I. (2020). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 168-177.
- Sitanggang, A. S., Ramkar, M.H.K.R., Azhar, N., Pratiwi, A.A, & Saputra, F.D. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan dan Tingkat Kecemasan. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(3), 268–277. <https://doi.org/10.62383/ikg.v2i3.2230>
- Sunaryanto, K., & Idrus, O. (2025). Karakteristik Generasi Z Dan Dampak Produktivitas Kerja Pada Dunia Kerja Di Indonesia. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 7(3), 37-43. <https://doi.org/10.55338/saintek.v7i3.3892>
- Ubihatun, R., Aliyya, A.I., Wira, F., Ardhelia, V.I & Radianto, D.O. (2024). *Tantangan dan Prospek Pendidikan Vokasi di Era Digital: Tinjauan Literatur*. Abstrak: Jurnal Kajian Ilmu Seni, Media dan Desain, 1(3), 01–11. <https://doi.org/10.62383/abstrak.v1i3.118>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>