

PENGGUNAAN APLIKASI KESEHATAN DALAM PENGELOLAAN STRESS DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA : TINJAUAN LITERATUR

Eva Sahriani Sikumbang^{1*}, Mayla Faiza², Ahmad Fitra Naufal³, Sri Hajijah Purba⁴

Program Studi Ilmu Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : evassikumbang373@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan aplikasi kesehatan dalam menangani dan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui tinjauan literatur. Tahapan dalam penelitian ini meliputi mengumpulkan informasi dari perpustakaan, membaca, membuat catatan, menganalisis, mengumpulkan konsep atau teks, kemudian mengembangkan dan memperjelas informasi atau teks yang dikumpulkan sehubungan dengan masalah utama penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penelusuran secara online dan melalui media elektronik di berbagai sumber, antara lain tesis, disertasi, dan publikasi ilmiah seperti jurnal. Kata kunci yang berkaitan dengan variabel penelitian digunakan saat mencari data di Google Scholar. Kemajuan teknologi yang pesat juga akan membawa pada sejumlah revolusi baru, seperti peralihan dari model kinerja tradisional ke digital. Faktor penting lainnya yang berkontribusi terhadap globalisasi adalah kemajuan teknologi informasi. Untuk menurunkan risiko gangguan kesehatan mental pada generasi muda, inisiatif pencegahan dan intervensi juga sama pentingnya. Di era digital ini, hal ini memerlukan penciptaan taktik yang menggabungkan elemen psikologis, sosial, budaya, dan teknologi untuk menumbuhkan suasana yang mendukung kesehatan mental generasi berikutnya. Penting untuk menyadari bahwa teknologi kesehatan berdampak pada masalah sosial, budaya, dan keamanan yang lebih umum, selain terhadap individu. Meskipun koneksi sosial dan ketersediaan informasi merupakan dua keunggulan utama teknologi digital, penggunaan yang berlebihan atau tidak tepat dapat meningkatkan risiko kondisi kesehatan mental seperti kecanduan internet, gangguan tidur, kesedihan, stress dan kecemasan.

Kata kunci : aplikasi kesehatan, intervensi digital, kecemasan mahasiswa, teknologi kesehatan

ABSTRACT

This research aims to find out how to apply health applications in dealing with anxiety in students. This research uses a qualitative approach through a literature review. The stages in this research include collecting information from the library, reading, taking notes, analyzing, collecting concepts or texts, then developing and clarifying the information or texts collected in connection with the main research problem. Data collection was carried out by searching online and through electronic media in various sources, including theses, dissertations and scientific publications such as journals. Keywords related to research variables are used when searching for data on Google Scholar. Rapid technological progress will also lead to a number of new revolutions, such as the shift from traditional to digital performance models. Another important factor that contributes to globalization is advances in information technology. To reduce the risk of mental health disorders in the younger generation, prevention and intervention initiatives are equally important. In this digital era, this requires creating tactics that combine psychological, social, cultural and technological elements to foster an atmosphere that supports the mental health of the next generation. It is important to recognize that health technologies impact more general social, cultural and security issues, in addition to individuals. Although social connectivity and availability of information are two of the main advantages of digital technology, excessive or inappropriate use can increase the risk of mental health conditions such as internet addiction, sleep disorders, sadness, stress and anxiety.

Keywords : *health apps, digital interventions, student anxiety, health technology*

PENDAHULUAN

Pemanfaatan teknologi sangatlah penting mengingat kehidupan modern tidak bisa dilepaskan dari masa globalisasi yang tidak bisa dilepaskan dari teknologi. Memfasilitasi akses terhadap layanan kesehatan, mengurangi waktu tunggu pasien, membatasi penyebaran penyakit, membantu dokter dalam mendiagnosis pasien, dan menyimpan data pasien dengan cara yang lebih nyaman dan aman merupakan tujuan dari integrasi teknologi kesehatan (Faizah et al., 2023). Sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran, program pelatihan orang tua dan guru, serta layanan konseling dan dukungan bagi remaja yang mungkin menderita akibat penggunaan media digital semuanya termasuk dalam hal ini. Mengatasi dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja memerlukan strategi yang terintegrasi dan komprehensif (Sembiring, 2024).

Stres adalah keadaan alami di mana seseorang menyadari bahwa integritas atau keberadaannya berada dalam bahaya dan harus mengerahkan seluruh sumber dayanya untuk membela diri. Stres merupakan respon fisiologis dan psikologis yang dapat terjadi ketika seseorang merasa adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dibuat terhadap dirinya dan kapasitasnya untuk memenuhi tuntutan tersebut (Mansyur et al., 2022). Stres disebabkan oleh peningkatan sekresi butiran adenoid yang terkena, sehingga menghasilkan respons yang jauh lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak mengalami stres. Kecemasan gangguan jangka panjang pada otak, sistem saraf otonom, sistem endokrin, dan sistem imunologi dapat menyebabkan berbagai penyakit psikosomatik (Yuliana et al., 2022).

Mahasiswa merupakan salah satu demografi yang rentan terhadap stres yang disebabkan oleh kehidupan akademisnya. Akibat jadwal perkuliahan yang dianggap terlalu padat, prosedur laboratorium yang melibatkan beberapa tugas, dan tenggat waktu penyelesaian tugas yang dianggap sangat singkat, seringkali mahasiswa mengeluhkan stres. Mahasiswa mengakui bahwa mereka sering kehilangan nafsu makan akibat stres yang mereka alami, yang menyebabkan penurunan berat badan dan seringnya sakit kepala. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik karena banyaknya tugas yang harus mereka selesaikan bahkan di minggu pertama kuliah (48,7%), kesulitan memahami mata kuliah (9,2%), rencana studi yang tidak memadai (7,9%), jadwal kelas yang padat (3,9%), dan nilai di bawah standar (3,9%). Stres mempunyai dampak terhadap kesehatan fisik mahasiswa, antara lain sakit kepala, pusing, atau migrain (20,3%), sakit perut, gangguan makan (8,1%), gangguan tidur (8,1%), serta lemas dan kelelahan (21,1%). 5,7% (Rachmawati, 2020).

Lebih dari separuh siswa percaya bahwa mereka dapat menangani masalah dengan baik, yang menunjukkan bahwa stres dapat meningkatkan efikasi diri siswa dan bahwa penyebab stres mungkin memengaruhi keyakinan mereka tentang kapasitas mereka untuk menangani situasi yang lebih sulit di masa depan (24). Memiliki efikasi diri merupakan hal yang penting bagi setiap orang. Keyakinan seseorang tentang kemampuan dan dedikasinya terhadap tujuan berdampak pada evaluasi kemampuan diri ini. Siswa akan lebih mudah mengatasi stres jika mereka memiliki keyakinan pada bakat mereka sendiri. Hal ini karena mereka tidak akan mengalami gangguan dalam proses berpikirnya dan akan lebih percaya diri ketika dihadapkan pada tekanan dan ancaman (Febriyani et al., 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemungkinan seseorang mengalami stres, khususnya dukungan sosial, efikasi diri, dan pengendalian diri terhadap peristiwa kehidupan. pada kalangan pelajar akan mengakibatkan semakin banyak ketidakhadiran dan menurunnya prestasi akademik, yang keduanya akan berdampak pada indeks prestasi. Frustrasi atau bahkan bunuh diri dapat terjadi jika hal ini tidak segera diatasi (Cahyani et al., 2022). Penelitian Afnan & Tanau (2020) mengatakan tingkat stres mahasiswa menurun seiring dengan meningkatnya efikasi diri serta dibutuhkan kemampuan untuk membantu siswa mengelola stres belajar mereka dengan lebih baik (Hasri et al., 2023). Keputusan gaya hidup, persahabatan, dan mekanisme penanggulangan yang

dikembangkan remaja semuanya dapat berdampak pada stres (Rahma et al., 2023). Mahasiswa kesulitan dengan manajemen waktu, kurangnya dukungan keluarga, dan berada jauh dari rumah selain masalah akademik (Bau et al., 2023). Saat mengalami stress mahasiswa juga mengatakan dapat mengganggu konsentrasi (Nurhaeni et al., 2022).

Tujuan dari inisiatif pengurangan stres ini adalah untuk mengurangi efek berbahaya dari stres. melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti olahraga, adalah salah satu cara terbaik untuk mengatasi stres (Handayani & Fithroni, 2022). Mahasiswa yang mengalami stres mungkin menunjukkan gejala seperti kelelahan, kecemasan, dan kekurangan energi (Fradisa et al., 2022). Stres dapat menimbulkan efek fisiologis yang merugikan pada manusia, termasuk sakit kepala, sembelit, diare, sakit punggung, ketegangan leher, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, sulit tidur, kurang energi, nafsu makan menurun, dan sakit maag (Saraswati et al., 2022). Ketegangan stres terlalu besar untuk mengatasi ketahanan seseorang. Sakit kepala, gelisah, dan sulit tidur adalah beberapa gejalanya. Stres jangka panjang menyebabkan tubuh berusaha menyesuaikan diri dengan individu yang mengalami perubahan patologis (Zalujiy et al., 2022). Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses penerapan aplikasi kesehatan dalam menangani stress yang terjadi pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui tinjauan literatur. Proses yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengumpulkan informasi dari perpustakaan, membaca, membuat catatan, menganalisis, mengumpulkan konsep atau teks, kemudian mengembangkan dan memperjelas informasi atau teks yang dikumpulkan sehubungan dengan masalah utama penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penelusuran secara online dan melalui media elektronik di berbagai sumber, antara lain tesis, disertasi, dan publikasi ilmiah seperti jurnal. Kata kunci yang berkaitan dengan variabel penelitian digunakan saat mencari data di Google Scholar.

HASIL

Tabel 1. Review Artikel

Judul	Penulis	Hasil
Penerapan Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stress Tingkat Akhir	Terapi Yuliana, Safitri, & Mahasiswa Tingkat Akhir Alvi Ratna Wahyu & Yulia Ardiyanti	Telah dibuktikan bahwa pemberian perawatan mindfulness pada siswa Akademi Krida Husada tahun terakhir menurunkan tingkat stres jika dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkannya. Sebagai alternatif pengobatan non-farmakologis yang komprehensif, intervensi terapi mindfulness dapat membantu siswa yang berjuang melawan stres terkait penyelesaian pekerjaan rumah.
Studi Tentang Manajemen Berbasis Mobile Health Applicationpada Kesehatan	Eksploratif Efektivitas Stres Tenaga Kesehatan Shofwatun Amaliyah & Dody Indra Sumantiarwan	Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres petugas kesehatan dapat ditingkatkan dengan penggunaan aplikasi kesehatan seluler. Agar penerapannya berhasil, pertimbangan harus diberikan pada unsur-unsur yang mempengaruhi adopsi dan penggunaan serta metode untuk mengatasi hambatan yang ada. Kualitas layanan kesehatan dan kesejahteraan profesional kesehatan dapat ditingkatkan dengan penggunaan aplikasi mHealth. Implikasi penelitian ini adalah bahwa fasilitas medis harus mempertimbangkan untuk memasukkan aplikasi mHealth ke dalam rencana manajemen stres yang menyeluruh bagi para profesional kesehatan.

Penerapan Psikoedukasi dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa di SMA 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu	Nafisah Hasni, Supriyatun, & Sari ArtauliLumban Toruan	Stres akademik adalah ketegangan yang dialami siswa saat bersekolah sebagai akibat dari banyaknya tuntutan tugas, termasuk soal ujian yang menantang, beban kerja yang berat, kurangnya waktu luang, kekhawatiran terhadap nilai, dan perbandingan antara harapan dan kenyataan yang dihadapi. Kesehatan psikologis dan motivasi belajar siswa sekolah menengah dipengaruhi oleh tuntutan ini, sehingga menghasilkan hasil belajar yang kurang ideal. Strategi manajemen stres adalah cara yang berguna untuk menangani stres akademik. Untuk mengurangi stres yang dihadapi kelompok lain, teknik manajemen stres ini juga dapat digunakan dalam proyek pengabdian masyarakat untuk dunia usaha, organisasi kesehatan, dan lembaga pendidikan.
Here To Hear : Metode Therspys Group Dalam Proses MentalHealthAttention Untuk Menangani Stress MahasiswaAkibat Study From Home Di Tengah Pandemi	Refki Alfani, Muhammad Rafi Rasyd dan Mochamad Ravi Adia Pramesti	Sebuah inisiatif yang disebut H2H (<i>Here to Hear</i>) berupaya meningkatkan pemahaman siswa tentang masalah kesehatan mental. Karena padatnya kelas online dan monotonnya karantina mandiri di rumah, program ini membantu siswa mengurangi stres. Selain itu, program ini mengoptimalkan lembaga konseling kampus untuk memberikan perawatan psikologis kepada mahasiswa.
Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19	Dwi Indah Gita Cahyani & Endah Mastuti	Efikasi diri secara signifikan memengaruhi stres akademik pelajar migran selama epidemi COVID-19, dan hubungan ini bersifat negatif. Artinya berkurangnya stres akademik akan diikuti dengan peningkatan efikasi diri. Efikasi diri merupakan faktor utama yang menentukan keberlangsungan suatu perilaku, artinya ketika seseorang percaya pada bakat yang dimilikinya, maka ia akan yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Di sisi lain, kurangnya rasa percaya diri dan keyakinan terhadap keterampilan yang dimiliki dapat menyebabkan sulitnya melaksanakan dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Inilah yang dapat membantu orang mengurangi stres. Pada akhirnya, sikap seseorang terhadap pengelolaan tugas ditentukan oleh tingkat kepercayaan dirinya. Orang lebih rentan mengalami stres akademis ketika mereka yakin suatu tugas menantang, dan sebaliknya.

Berdasarkan 5 artikel yang telah direview diperoleh bahwa penggunaan alat keehatan sangat mempengaruhi stress khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Secara umum, mahasiswa tingkat akhir dapat mengelola stresnya dengan beberapa cara.

PEMBAHASAN

Pada tabel 1 penelitian Alvi Ratna Yuliana, Wahyu Safitri, & Yulia Ardiyanti (2022) menyatakan ada tiga tingkat stres yang mungkin dialami seseorang: stres ringan, sedang, dan berat. Indikator seperti *Perceives Stress Scale* (PSS) digunakan untuk mengukur tingkat stres seseorang. Baik sebelum maupun sesudah mempraktikkan terapi mindfulness, penilaian dilakukan untuk memastikan tingkat stres siswa tahun terakhir. Melalui penggunaan *mindfulness treatment*, yaitu latihan untuk mengelola dan menaklukkan keadaan yang ada, serta pikiran dan perasaan yang sedang dialami saat itu, intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini menurunkan tingkat stres serta dengan sengaja dapat membantu dan berkonsentrasi pada tujuan internal untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Sejalan dengan penelitian Afnan & Tanau (2020) tingkat stres mahasiswa menurun seiring dengan meningkatnya efikasi diri. Temuan penelitian ini memberikan penjelasan

bahwa efikasi diri dapat memengaruhi cara seseorang bertindak apa yang mungkin diputuskan seseorang untuk dilakukan, menilai diri sendiri dan mengakui potensinya. Percaya diri sebelum bertindak untuk mengatur cara kerja, hal ini dapat menyebabkan ketegangan, mengurangi pemicu stres yang biasa dihadapi oleh mahasiswa, yaitu persyaratan akademis yang ketat maka mahasiswa dipandang penting dan dewasa. Mahasiswa dengan efikasi diri yang kuat akan mencurahkan waktu dan tenaga pada tugasnya setelah menyelesaikan tes karena menurutnya masalahnya dapat diatasi, dan jika tidak mereka tidak akan memaksakan diri untuk menyelesaikan tugas yang mereka rasa tidak memenuhi syarat. Apabila seseorang mampu mengatasi berbagai rintangan maka dikatakan ia tidak mengalami stres.

Shofwatun Amaliyah & Dody Indra Sumantiawan (2024) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dan tingkat stres petugas kesehatan dapat ditingkatkan dengan penggunaan aplikasi kesehatan seluler. Agar penerapannya berhasil, pertimbangan harus diberikan pada unsur-unsur yang mempengaruhi adopsi dan penggunaan serta metode untuk mengatasi hambatan yang ada. Kualitas layanan kesehatan dan kesejahteraan profesional kesehatan dapat ditingkatkan dengan penggunaan aplikasi mHealth. Perawat rumah sakit yang menggunakan aplikasi manajemen stres melaporkan bahwa mereka merasa tidak terlalu lelah dan lebih termotivasi untuk melakukan pekerjaan mereka. Menurut penelitian ini, petugas kesehatan yang menggunakan laporan aplikasi mHealth merasa lebih terkendali dan lebih mampu menangani tuntutan pekerjaannya. Ditegaskan juga dalam penelitian

Selanjutnya penelitian Nafisah Itsna Hasni, Evi Supriyatun, & Sari Artauli Lumban Toruan (2023) stres akademik adalah ketegangan yang dialami siswa saat bersekolah sebagai akibat dari banyaknya tuntutan tugas, termasuk soal ujian yang menantang, beban kerja yang berat, kurangnya waktu luang, kekhawatiran terhadap nilai, dan perbandingan antara harapan dan kenyataan yang dihadapi. Kesehatan psikologis dan motivasi belajar siswa sekolah menengah dipengaruhi oleh tuntutan ini, sehingga menghasilkan hasil belajar yang kurang ideal. Ketika seseorang merasa adanya ketidakseimbangan antara ekspektasi yang dibebankan padanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan tersebut, maka stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi. Saat dewasa, mahasiswa juga mengalami stres dari teman, keluarga, dan sumber fisik. Akibatnya akan mengalami stres jika kebutuhan jasmani dan rohaninya tidak terpenuhi atau tidak seimbang.

Refki Rizki Alfani, Muhamad Rafi Abdul Rasyd dan Mochamad Ravi Adia Pramesti (2021) menjelaskan dalam penelitian yang dilakukannya Manajemen stres adalah program yang dirancang untuk membantu orang mengelola stres dalam hidup mereka dengan lebih baik dengan mengidentifikasi sumbernya dan mengajari mereka mekanisme penanggulangannya. Orang dapat belajar menangani stres secara sukses dan adaptif dengan mempraktikkan manajemen stres. Manajemen stres dapat disesuaikan dengan pemicu stres dan jenis stres unik setiap orang. Gejala stres yang sering dialami pelajar antara lain kelelahan, tekanan darah tinggi, depresi, sulit fokus, mudah tersinggung, dan cemas. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan untuk membantu siswa mengelola stres belajar mereka dengan lebih baik (Hasri et al., 2023).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa sebagai berikut:

Self-Efficacy

Sejauh mana seseorang percaya bahwa ia dapat menyelesaikan suatu tugas atau mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai konsekuensi yang diharapkan dikenal sebagai efikasi diri. Prokrastinasi akademik dan stres berkorelasi signifikan dengan efikasi diri dan motivasi berprestasi. Stres akademik dan efikasi diri siswa berkorelasi secara signifikan dan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa orang dengan tingkat efikasi diri yang

tinggi juga mempunyai tingkat stres akademik yang rendah. Sebaliknya, mereka yang memiliki efikasi diri rendah mengalami banyak tekanan dalam kehidupan akademisnya. Dengan demikian, terbukti bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh efikasi diri.

Hardiness

Kombinasi ciri-ciri kepribadian yang dikenal sebagai kepribadian tahan banting membantu orang mengatasi stres dengan lebih efektif dan mengurangi konsekuensi negatif yang mereka alami. menunjukkan bahwa ketangguhan kepribadian dan stres akademis memiliki hubungan negatif yang besar. Mahasiswa dengan kepribadian tahan banting rendah lebih banyak mengalami stres akademik, dan penggunaan program pelatihan kepribadian tahan banting bermanfaat dalam meningkatkan kepribadian tahan banting dan menurunkan tingkat stres pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik lebih rendah pada orang dengan kepribadian hardness tinggi. Namun, mereka yang memiliki kepribadian tahan banting rendah menghadapi banyak stres dalam kehidupan akademisnya.

Optimisme

Pandangan optimis adalah pandangan yang melihat sisi baiknya, berpikir positif, dan merasa mudah untuk menganggap diri penting. Optimisme dan stres akademik berkorelasi negatif secara signifikan. Ketahanan dan optimisme berdampak besar pada stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi juga mempunyai tingkat stres akademik yang rendah. Sebaliknya, orang dengan optimisme rendah lebih stres terhadap studinya. Terbukti dari temuan penelitian di atas bahwa optimisme mungkin berdampak pada stres akademik.

Motivasi Berprestasi

Stres akademik menurun seiring dengan meningkatnya motivasi berprestasi. Sebaliknya stres akademik akan meningkat jika motivasi berprestasi rendah. Temuan penelitian di atas menunjukkan peran penting motivasi berprestasi dalam memotivasi orang untuk mengatasi kesulitan atau hambatan agar berhasil secara akademis.

Dukungan Sosial Orang Tua

Sedangkan dukungan sosial orang tua merupakan salah satu variabel luar yang mempengaruhi stres akademik. Dukungan yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya, baik secara kolektif, instrumental, emosional, menghargai, atau informatif, dikenal sebagai dukungan sosial orang tua. Stres akademis dan dukungan sosial orang tua berkorelasi negatif; semakin besar dukungan orang tua, semakin sedikit stres akademis yang dialami siswa, dan hal sebaliknya juga terjadi; semakin kurang dukungan orang tua, semakin banyak stres akademik yang dialami siswa. Berdasarkan temuan penelitian di atas, stres akademik dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial orang tua.

Dwi Indah Gita Cahyani & Endah Mastuti (2022) berkurangnya stres akademik akan diikuti dengan peningkatan efikasi diri. Efikasi diri merupakan faktor utama yang menentukan keberlangsungan suatu perilaku, artinya ketika seseorang percaya pada bakat yang dimilikinya, maka ia akan yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Di sisi lain, kurangnya rasa percaya diri dan keyakinan terhadap keterampilan yang dimiliki dapat menyebabkan sulitnya melaksanakan dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Inilah yang dapat membantu orang mengurangi stres. Pada akhirnya, sikap seseorang terhadap pengelolaan tugas ditentukan oleh tingkat kepercayaan dirinya. Menurut penelitian Kebiasaan tidur generasi muda dan tingkat aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh teknologi digital. Kesehatan mental mereka mungkin terganggu akibat penggunaan perangkat elektronik dalam waktu lama atau tepat sebelum tidur, yang dapat mengganggu siklus tidur

normal. Kesehatan fisik dan mental mereka mungkin terganggu akibat ketergantungan mereka pada perangkat digital, yang juga dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk melakukan kontak sosial langsung dan aktivitas fisik (Purba et al., 2024). Ada banyak elemen internal dan eksternal yang berdampak pada konsekuensi stres. Kepribadian, keyakinan, usia, pola pikir, dan pemicu stres akademik merupakan contoh pengaruh internal (Maulana, 2022). Perubahan lingkungan, keluarga, dan sosiokultural merupakan contoh faktor eksternal yang berkontribusi terhadap stres (Rahmah et al., 2023). menjelaskan bahwa tingkat stres remaja berkorelasi signifikan dengan tingkat atau kelasnya. Menurut penelitian Musyaffa (2024) tingkat stres yang dialami meningkat seiring dengan tingkat atau kelas yang diduduki. Karena sejumlah variabel internal dan eksternal, stres telah menjadi komponen kehidupan akademik siswa. Ketika perubahan sosial dan pribadi terjadi, mahasiswa sangat rentan terhadap masalah yang berkaitan dengan stres akademik (Hamzah et al., 2022).

Kualitas lingkungan fisik, aspek sosial, tingkat keamanan, dan norma budaya merupakan beberapa ciri yang menunjukkan hubungan antara lingkungan dan tingkat stres Nurhaeni et al., 2022). Tingkat stres remaja mungkin dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal dan pembelajarannya jika mereka yakin bahwa unsur-unsur tersebut tidak mendukung, seperti perumahan di bawah standar, fasilitas sekolah yang tidak memadai, atau lingkungan yang tidak bersih dan bising (Bau et al., 2022). Kesan remaja terhadap lingkungan sekitar mereka mungkin juga dipengaruhi oleh hubungan mereka dengan teman sebaya dan hubungan sosial lainnya. Tingkat stres mereka mungkin meningkat jika mereka mengalami konflik atau stres sosial, seperti perundungan atau isolasi sosial (Rosalina, 2023). Sedangkan temuan penelitian Nurhaeni (2022) bahwa tingkat stres remaja dan penyelesaian tugas perkembangan emosional berkorelasi terbalik; artinya, semakin banyak tugas perkembangan emosi yang diselesaikan remaja, semakin sedikit stres yang mereka alami.

Kapasitas mahasiswa dalam menyelesaikan tanggung jawab perkembangannya akan dipengaruhi oleh hubungan antara tingkat stres yang dimilikinya (Afnan et al., 2020). Mahasiswa biasanya mengalami stres sesuai dengan tahap perkembangannya namun demikian tuntutan kognitif mereka akan berdampak pada kapasitas mereka untuk berprestasi secara akademis (Khasanah & Mamnuah, 2021). Ketika seseorang mengalami stres, maka ia akan melakukan tindakan untuk mengurangi atau menghilangkan stres. Hal ini dikenal sebagai penanggulangan stres (Silfiana, 2022). Setiap mahasiswa mungkin mengalami stres jika mereka yakin bahwa mereka tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungan sosial dan fisik. Mahasiswa tidak akan mengalami stres jika mereka yakin mampu menangani tuntutan lingkungan (Edision et sl., 2023).

Menurut (Anisanti, 2020), ada dua cara untuk melihat ciri-ciri siswa yang mengalami stres akademik secara psikologis dan fisik. Merasa tidak mampu, gemetar, merasa ditinggalkan, pikiran buruk, rendah diri, mudah lupa, kurang fokus, kinerja buruk, bosan, putus asa, dan sulit fokus adalah contoh faktor psikologis. Gejala fisiknya antara lain keringat berlebih, sakit kepala atau vertigo, jantung berdebar, tangan dingin, stres, keengganan terhadap situasi sosial, menunda tugas sekolah, berbohong, gelisah, malas, menyalahkan orang lain, menyontek, tertidur di kelas, dan menimbulkan kebisingan. Hubungan dengan teman dan keluarga, tuntutan dan harapan yang tidak beralasan, kesulitan keuangan, atau peristiwa traumatis seperti kematian anggota keluarga, perceraian orang tua, atau penyakit juga dapat menyebabkan stres (Purnama et al., 2024). Jika tidak bisa mengatur waktu dengan baik, mahasiswa lebih rentan terkena stres (Saraswati et al., 2022).

KESIMPULAN

Dari 5 artikel yang telah direview maka penting untuk menyadari bahwa teknologi kesehatan berdampak pada masalah sosial, budaya, dan keamanan yang lebih umum, selain

terhadap individu. Oleh karena itu, untuk memahami dan mengendalikan pengaruh ini, diperlukan studi dan tindakan yang berkelanjutan. Meskipun koneksi sosial dan ketersediaan informasi merupakan dua keunggulan utama teknologi digital, penggunaan yang berlebihan atau tidak tepat dapat meningkatkan risiko kondisi kesehatan mental seperti kecanduan internet, gangguan tidur, kesedihan, stress dan kecemasan. Generasi muda dapat didorong untuk memanfaatkan teknologi digital secara sehat dan bertanggung jawab dengan menurunkan risiko melalui pendidikan, peraturan yang sesuai, tindakan pencegahan, dan dukungan sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada teman-teman penulis yang sudah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Terimakasih juga kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan pengajaran selama proses pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Alfani, R. R., Rasyd, M. R. A., & Pramesti, M. R. A. (2021). Here To Hear: Metode Therapys Group dalam Proses Mental Health Attention untuk Menangani Stress Mahasiswa Akibat Study From Home di Tengah Pandemi. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 2(02), 266-273.
- Amaliyah, S., & Sumantiawan, D. I. (2024). Studi Eksploratif tentang Efektivitas Manajemen Stres Berbasis Mobile Health Application pada Tenaga Kesehatan. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(2), 206-215.
- Anisanti, M. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 89-94.
- Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. N. D. A. H. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 789-798.
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070-5084.
- Faizah, I., Miftahussurur, M., & Has, E. M. M. A. (2023). Penerapan Teknologi Kesehatan pada Gaya Hidup dan Tingkat Stres Pasien Gastroesophageal Reflux Disease. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2284-2292.
- Febriany, S. E., Alkaff, R. N., Rosidati, C., Lubis, S. R. H., & Hananingtyas, I. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta saat kuliah daring. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 1(02), 83-91.
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1246-1251.
- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Toruan, S. A. L. (2023). Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Di Sma N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 49-60.

- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Handayani, F., & Fitroni, H. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131-138.
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah, M. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116.
- Mansyur, A. I., Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Analisis Kebutuhan Aplikasi Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 6(1), 248-258.
- Maulana, Z. (2022). Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 211-216.
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIRAH)*, 1(1), 29-34.
- Purba, N. F., Annisa, F. S., Syafitri, A., & Purba, S. H. (2024). Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Pelayanan Kesehatan Publik: Sebuah Tinjauan Analisis Kebijakan. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(6).
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2024). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10-20.
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 161-172.
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal sosial dan sains*, 3(9), 967-982.
- Rosalina, T. M. (2023). *Kajian Perancangan Healing Enviroment Dengan Pendekatan Virtual Interior Fractal Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akibat Media Sosial* (Doctoral dissertation, Universitas Atma Jaya Yogyakarta).
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan tingkat stres dengan gejala gastritis mahasiswa tingkat iv. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207-216.
- Sembiring, Q. B. (2024). Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda. *Circle Archive*, 1(4).
- Silfiana, A. S. A. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana Kota Palopo: Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di Kelurahan Purangi Kecamatan Sendana Kota Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 8(2), 70-74.
- Wiradi, D., & Purnamasari, A. (2021). Teknik Self Instruction untuk Menurunkan Stres pada Remaja di Wilayah Puskesmas Gondomanan. *Psyche 165 Journal*, 284-289.
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 154-163.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.
- Zajuly, M., Subroto, H., & Faridah, I. (2022). Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja Di Sman 25 Kabupaten Tangerang Tahun 2023. *Bioedutech: Jurnal Biologi, Pendidikan Biologi, dan Teknologi Kesehatan*, 1(2), 234-244.