

KRISIS PIKIRAN SEBAGAI CERMINAN TEKANAN PSIKOLOGIS DI ERA MODERN

Siska Mardes¹, Dyah Ulfa Nurlita², Salma Khairani³, Zaitina Saghiran⁴¹ Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau^{2, 3, 4} Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas RiauE-mail Author: siska.mardes@lecturer.unri.ac.id, salma.khairani0975@student.unri.ac.id**Abstract**

In the modern era, marked by technological advancements, increased academic and work demands, and heightened exposure to social media, many individuals across various groups, including students, workers, and adolescents, are experiencing psychological pressure. Uncontrolled psychological pressure can lead to a condition popularly referred to as a "crisis of thought," characterized by confusion, loss of direction, mental fatigue, and uncontrollable anxiety. This article aims to analyze the concept of a crisis of thought, explain the relationship between psychological pressure and cognitive impairment, and identify the primary triggers of this crisis in the current modern era. Recent research findings indicate that prolonged psychological pressure can disrupt concentration, thought processes, emotional stability, and decision-making abilities. Furthermore, social media has been shown to intensify social comparisons and increase the risk of anxiety, while academic demands and a lack of social support exacerbate mental conditions. This article posits that a crisis of thought is a tangible manifestation of unmanaged psychological pressures. Understanding these factors is expected to provide a foundation for more structured and effective interventions to maintain the mental health of modern society.

Keywords: Crisis of Thought, Psychological Symptoms, Social Media, Modern Lifestyle

Abstrak

Pada era modern banyak di tandai dengan kecanggihan teknologi, tuntunan akademik maupun pekerjaan hingga meningkatnya paparan media sosial. Pada situasi ini banyak menyebabkan tekanan psikologis pada berbagai kelompok, termasuk kelompok mahasiswa, kelompok pekerja dan kelompok remaja. Tekanan psikologis yang tidak terkontrol dapat memunculkan kondisi yang dalam literatur populer yang disebut sebagai "krisis pikiran", yaitu keadaan saat individu mengalami kebingungan, kehilangan arah, kelelahan mental, kecemasan (*anxiety*) yang susah dikendalikan. Artikel ini memiliki tujuan untuk menganalisis sebuah konsep krisis pikiran dan menjelaskan hubungan antara tekanan psikologis dan gangguan kognitif, serta menganalisis faktor utama pemicu krisis pikiran ini pada era modern saat sekarang ini. Temuan dan kajian teori penelitian terbaru menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang berkepanjangan

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 152

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

dapat mengganggu konsentrasi, pikiran, kestabilan emosi dan sulit untuk mengambil suatu keputusan. Di balik semua itu media sosial sudah terbukti memperkuat perbandingan sosial dan dapat meningkatkan risiko kecemasan (*anxiety*) sementara adanya tuntutan akademik dan kurangnya dukungan sosial dapat memperkeruh kondisi mental individu. Artikel ini menjelaskan bahwa krisis pikiran adalah perwujudan nyata dari kumpulan tekanan psikologis yang tidak tertangan. Pemahaman mengenai faktor - faktor tersebutlah diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya penanggulangan dan intervensi yang lebih teratur dan efektif dalam menjaga kesehatan mental masyarakat modern.

Kata kunci: Krisis Pikiran, Gejala Psikologis, Media Sosial, Gaya Hidup Modern

PENDAHULUAN

Kondisi psikologis adalah merupakan seseorang atau individu dalam kondisi berpengaruh terhadap karakter individu tersebut. pada dasarnya kondisi psikologis seseorang bisa menjadi faktor yang dapat mempengaruhi individu yang lain. Tekanan psikologi yang umumnya disebut stress. Stres secara luas berarti kondisi emosi seseorang apabila tuntutan yang muncul dari luar melebihi kapasitas kemampuan dalam penyesuaian diri orang tersebut. Seperti seorang mahasiswa akan mendapatkan tekanan pada saat berinteraksi dengan lingkungan akan menimbulkan kecemasan yang menyebabkan muncul reaksi biologis, psikologis, maupun sikap individu itu sendiri. Basuki (2019)

Faktor penyebab pada gangguan psikologis bagi mahasiswa baru yaitu tekanan akademis, perubahan lingkungan, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, serta menghadapi ide atau gagasan yang beragam di individu lain, memulai membaut keputusan dan risiko besar, mengenali identitas diri, pengendalian seksual, serta memikirkan masa depan pasca lulus kuliah. Chafsoh, (2020). Peristiwa seperti ini biasa terjadi di lingkungan mahasiswa karena masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan serta orang-orang baru. Pertumbuhan perkembangan teknologi digital membawa perubahan yang signifikan dalam era modern, salah satunya bagi remaja yang tumbuh di tengah dunia yang serba cepat dan terkoneksi.

Seiring berkembangnya zaman, perubahan struktur sosial turut menghadirkan tantangan baru. Munculnya berbagai masalah sosial merupakan dampak dari ketidakseimbangan dalam proses interaksi sosial tersebut. Ketidaksiuaian ini dapat menimbulkan kegagalan dalam menjalankan peran sosial, yang pada gilirannya menyebabkan keterikatan dalam ikatan sosial. Salah satu nyata dari krisis dalam struktur masyarakat modern adalah kemiskinan, Juliswara & Muryanto (2022). Tidak hanya berdampak pada kondisi ekonomi individu, kemiskinan juga mengakibatkan hilangnya peran sosial seseorang dalam masyarakat. Ketika individu tidak memiliki pekerjaan, maka ia tidak dapat menjalankan fungsi sosialnya secara optimal.

Hal ini memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, hingga depresi, karena hilangnya rasa berharga dan tujuan hidup. Gangguan juga menciptakan tekanan sosial dalam berbagai lapisan masyarakat.

Dalam kehidupan masyarakat modern, kemiskinan tidak lagi dapat dipandang sekedar sebagai persoalan ekonomi, melainkan sebagai fenomena sosial yang kompleks dan berdampak luas terhadap kondisi psikologis individu, Estuningtyas (2018). Ketika seseorang tidak memiliki pekerjaan, yang hilang bukan hanya pendapatan, tetapi juga struktur hidup, rutinitas, dan

bahkan identitas sosialnya. Dalam sistem masyarakat yang menjunjung produktivitas tinggi dan keberhasilan materi, individu yang menganggur sering mengalami peran yang mendalam. Ketiadaan pekerjaan membuat individu kehilangan fungsi sosialnya dalam struktur masyarakat, Hasanah (2024). Hal ini sering kali berujung pada rasa tidak berdaya, kehilangan harga diri, serta mengancam masa depan. Desakan tersebut tidak hanya datang dari dalam diri sendiri, namun juga dari lingkungan sekitar keluarga, teman, bahkan masyarakat luas yang secara tidak langsung mendorong terciptanya stigma negatif terhadap status pengangguran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan analisis pustaka yang mendalam untuk menyelidiki fenomena - fenomena tentang krisis mental yang terjadi akibat adanya tekanan - tekanan psikologis yang tinggi dalam kehidupan modern saat sekarang ini. Pilihan ini diambil karena krisis mental merupakan gejala yang memiliki banyak dimensi yang tidak bisa hanya dilihat dari perilaku yang tampak, tetapi harus dipahami melalui berbagai teori - teori psikologi kognitif, psikologi klinis, dan psikologi sosial yang telah dikembangkan oleh para ahli. Nazir (2017) menjelaskan bahwa penelitian pustaka bertujuan untuk mengumpulkan data konseptual dari berbagai referensi ilmiah untuk membangun pemahaman teoritis yang solid dan teratur.

Melalui metode ini, peneliti memperoleh pemahaman yang luas tentang bagaimana tekanan di bidang akademik, paparan media sosial, dan ritme kehidupan yang cepat menciptakan beban mental yang berpotensi menyebabkan krisis mental.

Pengumpulan informasi dilakukan dengan meneliti berbagai literatur, termasuk artikel, jurnal, buku akademis, laporan penelitian dan publikasi dari institusi kesehatan mental. Pencarian literatur difokuskan pada sumber - sumber terbaru yang membahas mental *overload*, *psychological distress*, *digital fatigue*, dan *cognitive fragmentation*. Konsep yang berhubungan langsung dengan krisis mental di zaman modern. Data yang peneliti ambil merupakan basis data dari *Google Scholar*, *researchGate*, dan portal Garuda yang dipakai untuk memperoleh referensi yang terpercaya. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian disesuaikan dengan istilah psikologis yang sedang tren antara lain: krisis mental, tekanan psikologis, media sosial, gaya hidup modern. Pemilihan sumber dilakukan dengan ketat termasuk penilaian terhadap reputasi jurnal, relevansi subjek, dan ketepatan metodologi dari penelitian sebelumnya.

Setelah semua literatur dikumpulkan, analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik. Braun dan Clarke (2016) menjelaskan bahwa analisis tematik adalah sebuah cara untuk menemukan pola - pola makna didalam dengan mengelompokkan informasi menjadi tema - tema utama. Untuk memastikan keakuratan informasi, peneliti melakukan verifikasi kredibilitas dengan membandingkan hasil analisis dari berbagai sumber serta mengecek konsistensi teori yang ditemukan. Sumber yang digunakan terutama berasal dari jurnal yang terindeks dan publikasi resmi agar peneliti lebih dapat mempertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Krisis Pikiran dan Tekanan Psikologi di Era Modern.

Krisis pikiran adalah keadaan dimana seseorang merasa cemas, lelah secara mental, tidak tahu arah hidup, serta kesulitan dalam mengatur pikirannya. Gejala dari kondisi ini meliputi kebingungan dalam membuat keputusan, pikiran yang saling bertumpang tindih, dan perasaan kehilangan kendali atas diri sendiri. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa kondisi ini terjadi ketika tekanan dari lingkungan dianggap lebih besar daripada kapasitas individu untuk menghadapinya, yang pada gilirannya menyebabkan tingkat stres yang tinggi.

Tekanan psikologis dapat diartikan sebagai sebuah keadaan emosional yang ditandai seperti setres, rasa cemas, ketegangan, dan tekanan mental serta fisik akibat tuntutan yang semakin meningkat Selye (1987). Bagi mahasiswa, tekanan ini muncul disebabkan oleh tuntutan akademik, masalah keuangan, hubungan sosial, dan juga pencarian identitas diri. Kedua kondisi tersebut saling berhubungan erat di zaman sekarang. Dengan gaya hidup yang cepat dan aliran informasi yang tidak terbendung, mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami stres mental. Penelitian yang dilakukan oleh Meier et al (2020) mengungkapkan bahwa kelebihan informasi menjadi penyebab utama stres dan kelelahan mental di kalangan generasi muda. Proses digitalisasi yang mendukung multitasking secara berlebihan juga berdampak negatif pada kemampuan fokus dan kestabilan kognitif, sehingga krisis pikiran semakin mudah.

2. Apa Saja Faktor - Faktor Penyebab Krisis Pikiran Pada Mahasiswa?

a. Tekanan akademik dan Tuntutan Prestasi.

Tekanan akademik merupakan salah satu penyebab utama munculnya krisis mental di kalangan mahasiswa. Beragam tuntutan yang menjadi kecemasan pada mahasiswa contohnya seperti tugas yang banyak, jadwal kuliah yang sibuk, tenggat waktu yang ketat, tugas project, serta persaingan dalam meraih prestasi membuat mahasiswa rentan terhadap stres. Harapan dari keluarga dan standar yang ditetapkan oleh kampus juga menambah beban psikologis. Menurut Firmansyah & Widodo (2021) mengungkapkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa di Indonesia mengalami stres akademik dalam tingkat sedang hingga berat, yang dapat memicu kelelahan mental, penurunan kemampuan berkonsentrasi, dan munculnya rasa ragu terhadap diri sendiri. Sementara Alharbi & Smith (2019) menegaskan bahwa tuntutan akademik memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental, terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi mereka. Semua ini menunjukkan bahwa tekanan akademik adalah faktor internal yang sangat berkontribusi pada munculnya krisis mental di kalangan mahasiswa saat ini.

b. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan mental.

Media sosial kini merupakan aspek krusial dalam kehidupan mahasiswa, namun kehadirannya juga memberikan efek negatif pada kesehatan mental. Dalam budaya digital, mahasiswa merasa terdorong untuk selalu mengikuti apa yang sedang tren, menjaga penampilan, dan mencari pengakuan melalui like atau komentar, yang menyebabkan mereka melakukan perbandingan sosial yang berlebihan dan merasa tidak puas dengan diri sendiri. Kuss & Griffiths (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki hubungan yang kuat dengan depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Penelitian ini selaras dengan hasil dari Primack (2017) yang menunjukkan bahwa pengguna aktif media sosial berisiko 2,7 kali lebih besar mengalami gejala depresi akibat terpapar konten yang memicu perbandingan sosial serta perasaan ketinggalan (FOMO).

Penelitian lain juga mendukung temuan tentang dampak negatif itu. Hawi & Samaha (2017) mengungkapkan bahwa ketergantungan terhadap media sosial berkaitan langsung dengan rendahnya rasa percaya diri dan peningkatan stres psikologis. Selain itu, Blachnio (2021) mencatat bahwa penggunaan media sosial yang tidak teratur dapat menyebabkan kelelahan digital yang berdampak pada gangguan mental, seperti kelelahan mental dan kehilangan konsentrasi. Di samping itu, ancaman bullying online, tekanan untuk memiliki tubuh ideal, serta kesenjangan antara diri yang sebenarnya dan persona digital membuat mahasiswa lebih rentan terhadap kecemasan sosial, ketidakpuasan diri, dan kesulitan dalam berinteraksi secara sehat.

c. Perubahan Gaya Hidup Modern yang Serba Cepat.

Gaya hidup modern memaksa para mahasiswa untuk selalu cepat dan produktif, menciptakan tekanan mental yang sulit untuk dihindari. Kegiatan seperti kuliah, bergabung dalam organisasi, magang, bekerja paruh waktu, dan tuntutan sosial sering kali melebihi kemampuan fisik dan mental mereka. Penelitian oleh Putra & Handayani (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang

hidup dengan cepat lebih rentan mengalami kelelahan mental akibat multitasking, kurang tidur, dan dorongan untuk terus aktif dan produktif. Temuan ini didukung oleh Yang et al. (2021) yang menemukan bahwa hidup yang cepat dan paparan teknologi yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan emosional, serta menyebabkan stres kronis dan kecemasan.

Tekanan dari gaya hidup modern juga berhubungan dengan munculnya technostress, yang merupakan stres akibat penggunaan teknologi yang berlebihan. Reinecke (2017) menjelaskan bahwa technostress dapat mengganggu tidur, membuat seseorang merasa lelah secara emosional, serta meningkatkan kemungkinan mengalami krisis mental. Selain itu, ritme hidup yang padat seringkali membuat mahasiswa mengabaikan perawatan diri, sehingga kebutuhan fisik dan emosional mereka tidak terpenuhi dengan baik. Ketidakseimbangan ini pada akhirnya meningkatkan risiko mahasiswa mengalami krisis mental.

d. Minimnya Dukungan Sosial dan Komunikasi Antar Individu

Dukungan sosial adalah elemen penting yang dapat membantu mengurangi tekanan psikologis. Sayangnya, banyak mahasiswa merasa sulit untuk menemukan dukungan tersebut, baik dari anggota keluarga, teman, maupun di lingkungan kampus. Kekurangan dukungan membuat mereka lebih mudah mengalami stres yang parah, kecemasan, dan depresi. Menurut Sarafino dan Smith (2016), individu yang memiliki dukungan sosial yang sedikit berisiko tiga kali lipat lebih mungkin mengalami stres yang berat. Penelitian ini sejalan dengan temuan Hefner & Eisenberg (2009) serta Alsubaie et al. (2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial sangat penting, terutama bagi mahasiswa tahun pertama yang menghadapi tantangan adaptasi serta tekanan akademik.

Penelitian lain memperkuat betapa pentingnya aspek ini. Elmer, Mepham & Stadtfeld (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan jaringan sosial yang kurang kuat cenderung berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan dan stres selama masa transisi dalam akademik. Dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi perasaan kesepian, tetapi juga meningkatkan kestabilan emosional dan melindungi mahasiswa dari masalah serius seperti overthinking dan burnout. Sayangnya, kurangnya komunikasi dalam keluarga, tekanan dari budaya untuk selalu menunjukkan kekuatan, serta stigma terhadap masalah kesehatan mental membuat banyak mahasiswa lebih memilih untuk menyimpan masalah mereka, sehingga risiko krisis pikiran semakin meningkat.

3. Bentuk dan Gejala Tekanan Psikologis

a. Overthinking dan Stres Kronis

Overthinking adalah salah satu bentuk tekanan mental yang paling umum dihadapi oleh mahasiswa. Situasi ini muncul ketika individu terus-menerus merenungkan suatu permasalahan tanpa menemukan jalan keluar, sering kali dipicu oleh kekhawatiran terhadap tugas, masa depan pekerjaan, hubungan sosial, atau tuntutan dari keluarga. Nolen-Hoeksema (2015) menjelaskan bahwa pola pikir yang bersifat ruminatif ini dapat meningkatkan kecemasan, depresi, dan ketidakstabilan emosional. Dalam konteks mahasiswa di era modern, besarnya informasi dan tekanan dari lingkungan digital semakin memperburuk kecenderungan untuk overthinking. Penelitian Flett (2016) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sifat perfeksionis dan ketakutan akan kegagalan lebih mudah mengalami stres berkelanjutan dan ruminasi berlebihan yang dapat mengganggu konsentrasi serta menyebabkan kelelahan mental.

Studi terbaru juga menegaskan dampak signifikan dari overthinking terhadap kesehatan mental mahasiswa. Harrington (2021) mencatat bahwa overthinking memiliki pengaruh besar terhadap beban kognitif yang berlebihan, yaitu kondisi di mana beban pikiran melebihi kemampuan otak untuk memproses informasi. Hal ini menyebabkan penurunan kinerja dalam akademik, peningkatan kecemasan, serta gangguan dalam interaksi sosial. Jika dibiarkan,

penumpukan stres yang berkepanjangan akibat ruminasi dapat menjadi pemicu awal munculnya krisis berpikir yang lebih serius.

b. Burnout Akademik

Kehilangan semangat untuk belajar biasanya terjadi sebagai akibat dari stres psikologis yang berkepanjangan. Mahasiswa yang tertekan secara mental cenderung mengalami penurunan ketertarikan dalam mengikuti kuliah, kesulitan dalam memulai tugas, dan merasa kehilangan arah yang jelas dalam studi mereka. Rahayu (2022) menemukan bahwa ada hubungan negatif antara tingkat stres dengan motivasi belajar mahasiswa; semakin tinggi tingkat stres psikologis yang dialami, semakin rendah motivasi dalam mencapai prestasi.

Penurunan semangat belajar sering terkait dengan konflik internal seperti merasa tidak mampu mencapai standar akademik, merasa tertinggal dibandingkan teman, atau khawatir akan mengecewakan orang tua.

c. Gangguan tidur

Gangguan tidur adalah gejala yang sangat umum yang dialami oleh mahasiswa akibat dari tekanan psikologis. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, kecemasan sosial, beban pikiran yang berat, dan penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami masalah seperti insomnia, mimpi buruk, dan pola tidur yang tidak teratur. Harvey (2014) mengungkapkan bahwa masalah tidur ini sering kali menjadi salah satu tanda awal dari munculnya gangguan kecemasan dan depresi, khususnya di kalangan individu dewasa muda.

Studi oleh Becker, Jarnet, Libbe, Garner, Burns dan Kofler (2018) menemukan bahwa sekitar 60% mahasiswa dari perguruan tinggi mengalami tidur yang berkualitas rendah disebabkan oleh kombinasi stres, kebiasaan begadang, dan interaksi dengan layar digital. Kondisi tidur yang buruk ini berpengaruh langsung terhadap fungsi kognitif para mahasiswa, mencakup kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat informasi, dan membuat keputusan. Dalam jangka panjang, gangguan tidur bisa memperburuk kesehatan mental dan meningkatkan kemungkinan mengalami overthinking serta burnout.

d. Kehilangan Motivasi dan Gairah Belajar

Kehilangan semangat belajar sering kali merupakan akibat dari tekanan mental yang berkepanjangan. Mahasiswa yang mengalami stres psikologis cenderung menunjukkan pengurangan ketertarikan dalam mengikuti kelas, kesulitan untuk memulai tugas, dan merasa kehilangan arah dalam proses belajar. Rahayu et al. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stress level dan motivasi belajar di kalangan mahasiswa; semakin tinggi tingkat stres psikologis, maka semakin rendah motivasi untuk mencapai prestasi.

Pengurangan motivasi biasanya disertai dengan konflik internal, seperti merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademis, merasakan diri tertinggal dibandingkan rekan-rekan, atau memiliki ketakutan untuk mengecewakan orang tua. Penelitian Komarraju (2021) mengungkapkan bahwa faktor-faktor internal seperti keyakinan diri dan stabilitas emosional memainkan peran krusial dalam mempertahankan motivasi mahasiswa. Ketika tingkat tekanan mental meningkat, kedua aspek ini melemah yang berakibat pada berkurangnya semangat belajar.

e. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial menjadi salah satu bentuk tekanan psikologis yang semakin banyak dialami oleh mahasiswa, terutama dalam konteks digital yang sangat kompetitif. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa takut akan penilaian negatif, memiliki rasa percaya diri yang rendah, serta berusaha menghindari interaksi dengan orang lain. Wong (2020) mencatat bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memperburuk masalah ini,

mengingat mahasiswa kerap membandingkan diri dengan standar sosial digital yang tidak realistis. Kondisi ini membuat mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap tekanan emosional dan ketidakstabilan dalam hubungan sosial.

Dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan sosial dapat terlihat dari perilaku seperti enggan untuk berbicara di kelas, menghindari presentasi, merasa takut untuk memulai percakapan, atau merasa cemas saat berada di kerumunan.

4. Dampak Krisis Pikiran terhadap Kehidupan Mahasiswa

a. Penurunan Semangat Belajar dan Produktivitas

Krisis mental secara langsung memengaruhi penurunan kemampuan kognitif seperti perhatian, konsentrasi, dan memori. Ketika mahasiswa menghadapi stres yang berat, sistem kognitif tidak berfungsi dengan baik, sehingga kemampuan mereka untuk menyerap dan memproses informasi terganggu. Hal ini diperkuat oleh Beiter (2015) yang menyatakan bahwa kecemasan terkait akademik merupakan indikator kuat dari menurunnya kemampuan belajar mahasiswa di berbagai institusi pendidikan tinggi.

Di samping itu, stres psikologis yang berlangsung lama juga berpengaruh terhadap produktivitas akademik. Pascoe (2020) menemukan bahwa stres yang berkepanjangan memperburuk perilaku penundaan dan mengurangi efektivitas proses belajar. Kombinasi antara pikiran berlebihan, kelelahan mental, dan tekanan untuk berprestasi menciptakan siklus negatif yang semakin menurunkan semangat dan produktivitas belajar mahasiswa.

b. Menurunnya kesejahteraan

Psikologis Well - Being

Krisis mental secara langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Peningkatan stres emosional membuat mahasiswa lebih mudah mengalami pengurangan dalam kebahagiaan, kepuasan hidup, dan stabilitas emosi. Menurut Keyes (2013), orang-orang yang mengalami tekanan psikologis tinggi biasanya memiliki nilai kesejahteraan yang rendah.

Selain itu, tekanan mental yang disebabkan oleh tuntutan akademik, platform media sosial, dan kelelahan emosional juga berkontribusi pada penurunan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hasil ini dikuatkan oleh penelitian Othman (2019) yang mengungkapkan bahwa stres psikologis, khususnya pada mahasiswa tingkat awal, mengakibatkan ketidakstabilan emosi yang berdampak negatif pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan pertumbuhan pribadi, serta meningkatkan kemungkinan munculnya gangguan kesehatan mental dalam jangka panjang.

5. Upaya dan Strategi Penanganan Krisis Pikiran

a. Pentingnya Self-Awareness dan Self-Care

Self-awareness adalah kemampuan untuk memahami emosi, pola pikir, dan reaksi fisik terhadap stres. Bagi mahasiswa, keterampilan ini penting untuk mengenali saat kondisi mental mulai terpengaruh dan faktor-faktor yang menyebabkan stres. Menurut Brown dan Ryan (2003), individu dengan tingkat self-awareness yang tinggi biasanya memiliki pengelolaan emosi yang lebih baik dan dapat meredakan gejala stres dan kecemasan. Sutton (2016) juga menjelaskan bahwa self-awareness berfungsi sebagai fondasi untuk coping yang adaptif, membantu mahasiswa menyadari batasan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademis dan sosial.

Selain itu, praktik self-care juga berperan besar dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa. Self-care mencakup kebiasaan sederhana seperti tidur cukup, olahraga, meditasi, journaling, dan menjaga pola makan yang baik. Dengan demikian, self-awareness dan self-care menjadi kombinasi penting untuk mencegah dan mengatasi krisis pikiran pada mahasiswa.

b. Peran Teman Sebaya dan Kampus

Dukungan dari teman sebaya sangat penting untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Mereka menjadi tempat untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan menciptakan rasa komunitas yang dapat mengurangi tekanan psikologis. Kory dan Eisenberg (2020) meneliti dan menemukan bahwa mahasiswa dengan jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu menghadapi tantangan akademik. Penelitian oleh Arslan (2018) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman dapat mengurangi gejala depresi dan memperkuat daya tahan mental mahasiswa.

Selain itu, keberadaan kampus sangat krusial dalam menyediakan sarana yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Fasilitas seperti layanan konseling, bimbingan akademik, dan kegiatan komunitas merupakan elemen kunci untuk menurunkan tingkat stres.

6. Relevansi Krisis Pikiran di Era Modern

Digitalisasi memberikan dampak besar pada kesehatan mental mahasiswa, terutama melalui fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Akses informasi yang cepat membuat mahasiswa mudah membandingkan diri dan merasa tertinggal secara sosial maupun akademik. digitalisasi juga memengaruhi mahasiswa melalui isu body image akibat standar kecantikan di media sosial. Paparan konten berpenampilan ideal membuat mahasiswa lebih rentan terhadap body dissatisfaction dan kecemasan sosial. Persaingan karier yang semakin ketat pun menambah tekanan, sehingga memicu career anxiety dan kelelahan mental. Kerentanan ini diperkuat oleh fase perkembangan psikologis yang sedang dijalani mahasiswa. Santrock (2018) menyebut masa dewasa awal sebagai periode penuh tuntutan identitas, sedangkan Arnett (2015) menggambarkannya sebagai emerging adulthood yang rentan terhadap pengaruh sosial dan kebingungan arah hidup. Ketika ekspektasi digital tidak sesuai dengan realitas, muncul gejala krisis pikiran seperti merasa gagal, kehilangan tujuan, dan kecemasan berlebihan.

KESIMPULAN

Kondisi psikologis dapat muncul ketika mendapat tekanan dan tuntutan dari lingkungan dan tempat belajar. Mahasiswa menjadi kelompok yang paling rentan terhadap tekanan mental diakibatkan adanya tekanan lingkungan baru dan pembelajaran yang berbeda dari lingkungan sekolah menengah atas.

Faktor penyebabnya yaitu adanya tekanan akademik dan ekspektasi IPK yang memicu stres dan kurang cepat dalam adaptasi terhadap lingkungan yang serba modern dan kurangnya dukungan sosial di rumah dan keluarga yang menyebabkan kesepiandan menyebabkan tidak stabil secara emosi dan mental.

Oleh karena itu, diperlukan penanganan dengan upaya yang terstruktur dengan cara peningkatan self-awareness, penerapan self-care, penguatan dukungan sosial, dan ada peran aktif kampus dalam menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa untuk memberikan masukan dan motivasi. Dalam hal ini faktor pemicu krisis pikiran dapat menjadi sebuah landasan yang penting dalam upaya pencegahan dan tekanan yang besar demi menjaga kesehatan mental mahasiswa di era globalisasi modern

DAFTAR PUSTAKA

- Aini K, Wulan N. Pengalaman Trauma Masa Kecil dan Eksplorasi Inner Child pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Kuningan: Studi Fenomenologi. *J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J*. 2023;14(01):33-40.
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484-496.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arslan, G. (2018). Social exclusion, social support, and psychological wellbeing in university students. *Journal of Psychology*, 152(8), 632-642.
- Barseli M, Ahmad R, Ifdil I. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *J Educ J Pendidik Indones*. 2018;4(1):40.
- Basuki K. Pembahasan Stres. *J Online Int Nas Vol 7 No1*, Januari - Juni 2019 Univ 17 Agustus 1945 Jakarta. 2019;53(9):1689-99.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Braun, V., & Clarke, V. (2016). *Thematic analysis: A practical guide. Qualitative Research in Psychology*, 13(2), 201-222. <https://doi.org/10.1080/14780887.2016.11465>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Chafsoh AM. Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *J Sej Artik*. 2020;1(1):1-11.
- Efrata Tarigan TPE, Sitepu E. Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Tekanan di Masa Akhir Studi. *KHARISMATA J Teol Pantekosta*. 2020;3:25-35.
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Mahasiswa selama masa lockdown: Perbandingan jejaring sosial dan kesehatan mental mahasiswa sebelum dan selama COVID-19. *PLOS ONE*, 15(7), e0236337.
- Estuningtyas, R. D. (2018). Dampak globalisasi pada politik, ekonomi, cara berfikir dan ideologi serta tantangan dakwahnya. *Al-Munzir*, 11(2), 195-218.
- Harvey, A. G. (2014). Sleep disturbances in anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 16(2), 217-227.
- Hasanah, H. (2024). Peran Aparatur Gampong Dalam Menyediakan Wadah Layanan Bimbingan Vokasional Untuk Mencegah Dekadensi Moral Remaja Putus Sekolah (Studi Deskriptif Analitis di Gampong Lawe Kinge Kec. Lawe Bulan Kab. Aceh Tenggara) (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Juliswara, V., & Muryanto, F. (2022). Indonesia dalam Pusaran Globalisasi, Pengembangan Nilai-nilai Positif Globalisasi bagi Kemajuan Bangsa. *Uwais Inspirasi Indonesia*.

- Keyes, C. L. M. (2013). Kesejahteraan mental dan penyakit mental: Model kontinu ganda. *American Psychologist*, 68(6), 450-458.
- Kory, W. & Eisenberg, D. (2020). Peer support and student mental health in higher education. *Journal of American College Health*, 68(6), 660-66
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. (2020). *Kelebihan informasi sebagai penyebab utama stres dan kelelahan mental di era digital*. *Jurnal Perilaku Digital*, 7(1), 1-15.
- Nathasya PP, Irawaty E. Hubungan tekanan psikologis dan penundaan akademik (academic procrastination) terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Med J*. 2020;2(2):384-91.
- Nazir, M. (2017). Metode penelitian. Ghalia Indonesia.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). Psikologi abnormal: Di dunia yang terus berubah (9th ed.). Erlangga.
- Nolen-Hoeksema, S. (2015). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nuzuli AKN, Ningsih MS, Astri PB, Fazli M, Palenza NR, Gazali A. Gangguan Komunikasi pada Mahasiswa Pecandu Game Online Mobile Legend. *J PIKMA Publ Ilmu Komun Media Dan Cine*. 2023;5(2):261-71.
- Othman, N., dkk. (2019). Stres dan kesejahteraan pada mahasiswa tahun pertama. *Journal of University Psychology*, 7(1), 12-22.
- Prasetyo CE, Triwahyuni A. Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana: Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. *Gadjah Mada J Psychol*. 2022;8(1):56.
- Qiptiah, D. M., & Muluk, M. (2024). Gambaran tekanan psikologis pada mahasiswa baru di Universitas Mochammad Sroedji Jember. *EDUCOUNS Guidance: Journal of Educational and Counseling Guidance*. Universitas Mochammad Sroedji Jember.
- Rahayu, S., Pratiwi, D., & Kurniawan, H. (2022). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa. *Journal of Education Research*, 17(2), 55-65.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. Tercher Penguin
- S Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: A systematic review. *Journal of Managerial Psychology*, 31(1), 18-33.
- Santrock, J. W. (2018). Life-span development (16th ed.). McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2016). Psikologi kesehatan: Interaksi biopsikososial (Edisi ke-8). Wiley.
- Sari DP. Gangguan Kepribadian Narsistik dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental. *Islam Couns J Bimbing dan Konseling Islam*. 2021;5(1):93-116.
- Selye, H. (1987). Respons stres dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis. Academic Press.
- Stephen P. Becker, Matthew A. Jarrett, Aaron M. Luebbe, Annie A. Garner, G. Leonard Burns, dan Michael J. Kofler — diterbitkan 2018.
- Wakhyudin H, Putri ADS. ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI. 2020;
- Wong, N., Cheung, K., & Liang, L. (2020). Digital pressure and social anxiety among young adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(3), 188-194.