

HEALING ATAU HUSTLING?: STUDI KASUS WORK-LIFE BALANCE MAHASISWA GENERASI Z

Fakhri Arif Billah¹, Fatimatuzzahro², Khurul Aimmatul Umah³

^{1,2}Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

³Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah Lamongan, Indonesia

e-mail: ¹Fakhri.ab@lecturer.uinkhas.ac.id ²Fatimatuz.zahro95@uinkhas.ac.id

³Aimmatul@iai-tabah.ac.id

Abstract

The phenomenon of work-life balance has become an increasingly relevant issue among Generation Z students, particularly those who simultaneously engage in academic and non-academic activities. This study aims to analyze how Generation Z students at Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember interpret the concepts of healing and hustling within their academic lives. The study positions Generation Z as a group facing the dilemma between productivity demands and the need to maintain mental health. This research employed a descriptive qualitative approach using a case study method. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving active students participating in organizations, side jobs, digital businesses, and other academic activities. The findings reveal that hustling culture encourages students to remain productive and competitive, while healing serves as a coping mechanism for academic and social pressures. The main factors influencing students' work-life balance include time management, academic pressure, social media exposure, and social support. This study concludes that work-life balance is not merely related to time management, but also to students ability to maintain mental health and quality of life amid modern productivity culture.

Keywords : *Work-Life Balance, Generation Z, Healing, Hustling, Students*

Abstrak

Fenomena work-life balance menjadi isu yang semakin relevan di kalangan mahasiswa Generasi Z, khususnya mahasiswa yang menjalankan aktivitas akademik dan non-akademik secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana mahasiswa Generasi Z di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember memaknai konsep healing dan hustling dalam kehidupan akademik mereka. Penelitian ini menempatkan Generasi Z sebagai kelompok yang berada di antara tuntutan produktivitas dan kebutuhan menjaga kesehatan mental. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan

dokumentasi terhadap mahasiswa aktif yang terlibat dalam organisasi, pekerjaan sampingan, bisnis digital, maupun aktivitas akademik lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya hustling mendorong mahasiswa untuk terus produktif dan kompetitif, sementara healing menjadi bentuk coping mechanism terhadap tekanan akademik dan sosial. Faktor utama yang memengaruhi work-life balance mahasiswa meliputi manajemen waktu, tekanan akademik, media sosial, dan dukungan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa work-life balance tidak hanya berkaitan dengan pengaturan waktu, tetapi juga kemampuan mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup di tengah budaya produktivitas modern.

Kata Kunci : *Work-Life Balance, Generasi Z, Healing, Hustling, Mahasiswa*

Accepted: 30 March 2026	Reviewed: 01 May 2026	Published: 31 May 2026
----------------------------	--------------------------	---------------------------

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah mengubah pola hidup generasi muda secara signifikan, terutama pada Generasi Z. Generasi ini tumbuh di tengah perkembangan internet, media sosial, dan teknologi komunikasi yang sangat cepat sehingga memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya, baik dalam pola komunikasi, gaya hidup, maupun cara memandang pekerjaan dan kehidupan pribadi. (Priporas et al., 2017) Generasi Z cenderung adaptif terhadap teknologi, memiliki orientasi fleksibel, serta lebih terbuka terhadap perubahan sosial dan budaya digital. Kondisi tersebut turut memengaruhi cara mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Fenomena *work-life balance* saat ini tidak lagi hanya menjadi isu dalam dunia kerja profesional, tetapi juga mulai menjadi perhatian di kalangan mahasiswa. Mahasiswa Generasi Z menghadapi berbagai tuntutan yang kompleks, mulai dari aktivitas perkuliahan, tugas akademik, organisasi kemahasiswaan, pekerjaan paruh waktu, hingga aktivitas digital di media sosial. Situasi tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami tekanan psikologis, stres akademik, dan kelelahan mental. (Soeradi & Yuniasanti, 2025) menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik dan sosial dapat memengaruhi keseimbangan hidup mahasiswa serta kondisi kesehatan mental mereka.

Di tengah kondisi tersebut, muncul fenomena *healing* dan *hustling* yang menjadi representasi gaya hidup Generasi Z. *Hustling* merujuk pada budaya kerja keras, produktivitas tinggi, dan dorongan untuk terus mencapai prestasi. Budaya ini berkembang pesat melalui media sosial yang sering menampilkan standar

kesuksesan, pencapaian, dan produktivitas secara berlebihan. Sebaliknya, *healing* menjadi bentuk upaya individu dalam menjaga kesehatan mental, mencari ketenangan emosional, dan mengurangi tekanan hidup. (Musyarofah & Afrizal, n.d.), fenomena *healing* berkembang sebagai respon terhadap meningkatnya tekanan sosial dan akademik yang dialami generasi muda.

Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember juga mengalami fenomena tersebut. Banyak mahasiswa tidak hanya fokus pada kegiatan akademik, tetapi juga aktif dalam organisasi, menjalankan bisnis *online*, bekerja sebagai *freelancer*, maupun menjadi *content creator* di media sosial. Aktivitas yang beragam tersebut memberikan peluang pengembangan diri, namun di sisi lain juga menimbulkan tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi. Tekanan untuk selalu produktif sering kali membuat mahasiswa mengalami *burnout*, kelelahan emosional, serta kesulitan mengatur waktu.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas *work-life balance* pada Generasi Z dan mahasiswa. Penelitian (Arditya Afrizal Mahardika, n.d.) menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki ekspektasi yang lebih tinggi terhadap fleksibilitas dan keseimbangan hidup dibandingkan generasi sebelumnya. Selain itu, penelitian (Aula Afif Kurniawan et al., 2025) menjelaskan bahwa media sosial berkontribusi terhadap terbentuknya budaya produktivitas yang mendorong mahasiswa untuk terus aktif dan berkembang. Sementara itu, (Twenge, n.d.) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media digital pada Generasi Z berpengaruh terhadap meningkatnya kecemasan, stres, dan kelelahan mental pada generasi muda.

Penelitian mengenai *work-life balance* mahasiswa Generasi Z masih didominasi oleh pembahasan umum terkait stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena *healing* dan *hustling* sebagai budaya hidup mahasiswa Generasi Z dalam perspektif *work-life balance* masih relatif terbatas, terutama pada konteks perguruan tinggi keagamaan di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana mahasiswa Generasi Z memaknai produktivitas, kesehatan mental, dan keseimbangan hidup di tengah budaya digital modern.

Penelitian ini memiliki kontribusi dalam pengembangan kajian manajemen sumber daya manusia dan perilaku generasi muda, khususnya terkait *work-life balance* mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Selain memperkaya penelitian terdahulu, penelitian ini juga memberikan perspektif baru mengenai hubungan antara budaya *hustling* dan *healing* dalam kehidupan mahasiswa Generasi Z. Hasil

penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih adaptif, suportif, dan memperhatikan kesehatan mental mahasiswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, pandangan, dan makna yang dibangun mahasiswa Generasi Z terkait fenomena *work-life balance* di tengah budaya *healing* dan *hustling*. Penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dengan fokus pada mahasiswa aktif yang memiliki aktivitas akademik maupun non akademik yang tinggi.

Subjek penelitian terdiri atas enam mahasiswa Generasi Z yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan informan didasarkan pada kriteria mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus, bekerja sambil kuliah, menjalankan bisnis *online*, menjadi *content creator*, maupun memiliki aktivitas sosial lainnya. Informan penelitian terdiri dari mahasiswa aktivis organisasi, *freelancer*, *content creator*, mahasiswa tingkat akhir, dan mahasiswa yang bekerja *part-time*. Variasi aktivitas informan dipilih untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai dinamika *work-life balance* mahasiswa.

Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman mahasiswa terhadap budaya *healing* dan *hustling* dalam kehidupan akademik serta faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan hidup mereka. Penelitian juga mengkaji strategi mahasiswa dalam mengatur waktu, menjaga kesehatan mental, dan menyeimbangkan aktivitas akademik dengan kehidupan pribadi di tengah tekanan budaya produktivitas digital.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa terkait tekanan akademik, produktivitas, dan kebutuhan *healing*. Observasi dilakukan untuk memahami aktivitas mahasiswa dalam lingkungan akademik maupun sosial, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan, foto kegiatan, dan aktivitas digital yang relevan dengan penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang didukung dengan pedoman wawancara, lembar observasi, dan dokumentasi penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Arditya Afrizal Mahardika,

n.d.). Proses analisis dilakukan secara terus-menerus sejak pengumpulan data hingga diperoleh temuan penelitian yang sesuai dengan fokus penelitian.

Untuk menjaga validitas data, penelitian menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode sebagaimana dikemukakan oleh (Sugiyono et al., n.d.). Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat keabsahan dan kredibilitas yang lebih kuat.

C. Hasil dan Pembahasan

1. *Husling* Sebagai Budaya Produktivitas Mahasiswa Generasi Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember memiliki kecenderungan untuk selalu aktif dan produktif dalam berbagai bidang kehidupan. Produktivitas tidak lagi dimaknai hanya melalui pencapaian akademik, tetapi juga keterlibatan dalam organisasi, pekerjaan *freelance*, bisnis digital, serta aktivitas media sosial. Sebagian besar informan merasa bahwa mahasiswa saat ini dituntut untuk memiliki banyak pengalaman dan kemampuan tambahan agar mampu bersaing setelah lulus.

Salah satu informan menyampaikan bahwa mahasiswa saat ini merasa harus selalu produktif, tidak hanya fokus pada perkuliahan, tetapi juga aktif dalam organisasi, kegiatan kampus, maupun pengalaman kerja. Kondisi tersebut sering menyebabkan berkurangnya waktu istirahat dan munculnya kelelahan fisik maupun mental. Temuan ini menunjukkan bahwa budaya *hustling* telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa Generasi Z. Produktivitas dipandang sebagai bentuk aktualisasi diri sekaligus standar keberhasilan sosial di lingkungan perkuliahan.

Informan lain yang menjalani pekerjaan *freelance* juga mengungkapkan bahwa membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan kehidupan pribadi merupakan tantangan yang tidak mudah. Ketika berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan datang secara bersamaan, mahasiswa rentan mengalami *burnout* dan tekanan psikologis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tekanan sosial dan ekonomi yang mendorong mereka untuk terus berkembang.

Budaya *hustling* pada mahasiswa Generasi Z juga dipengaruhi oleh perkembangan media sosial. Konten mengenai pencapaian akademik, kesuksesan karier, bisnis digital, dan gaya hidup produktif menciptakan standar sosial baru yang mendorong mahasiswa untuk terus aktif dan kompetitif. Mahasiswa sering merasa tertinggal ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial sehingga muncul kecenderungan melakukan *social comparison* secara terus menerus. Kondisi

tersebut sejalan dengan pendapat (Twenge, n.d.) yang menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media digital pada Generasi Z berpengaruh terhadap meningkatnya tekanan psikologis dan budaya perbandingan sosial.

Selain itu, perkembangan teknologi digital menyebabkan batas antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi menjadi semakin kabur. Mahasiswa dapat terus terhubung dengan tugas kuliah, organisasi, maupun media sosial selama dua puluh empat jam. Situasi tersebut membuat mahasiswa sulit memperoleh ruang istirahat secara psikologis dan meningkatkan risiko kelelahan mental maupun *burnout* akademik.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi bagi mahasiswa Generasi Z. Di satu sisi, media sosial menjadi sumber motivasi untuk berkembang dan memperluas relasi sosial. Namun di sisi lain, media sosial juga menimbulkan tekanan untuk selalu terlihat sukses, produktif, dan aktif. Dengan demikian, budaya *hustling* pada mahasiswa Generasi Z tidak dapat dilepaskan dari perkembangan budaya digital yang menjadikan produktivitas sebagai bentuk pengakuan sosial di lingkungan pergaulan modern.

2. Healing Sebagai Bentuk Coping Mechanism

Di tengah tingginya tuntutan produktivitas, mahasiswa Generasi Z juga menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental melalui aktivitas healing. Berdasarkan hasil wawancara, *healing* dimaknai sebagai upaya memberikan waktu bagi diri sendiri untuk beristirahat, memulihkan kondisi emosional, dan mengurangi tekanan akademik maupun sosial.

Salah satu informan menjelaskan bahwa *healing* bukan sekadar aktivitas hiburan seperti jalan-jalan atau nongkrong, tetapi lebih pada usaha memberikan ruang bagi diri sendiri agar pikiran menjadi lebih tenang. Informan tersebut memilih untuk beristirahat sementara dari aktivitas organisasi maupun media sosial ketika merasa stres dan kelelahan. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *healing* dipahami sebagai bentuk *coping mechanism* dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa.

Informan lain juga mengungkapkan bahwa *work-life balance* sangat penting bagi mahasiswa karena produktivitas yang dilakukan secara terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Mahasiswa mulai memahami bahwa istirahat juga merupakan bagian penting dari upaya menjaga produktivitas dan kualitas hidup.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z memiliki kesadaran yang cukup tinggi terhadap pentingnya kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. *Healing* tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas hiburan, tetapi juga sebagai bentuk *self-care* dalam menghadapi tekanan akademik dan

sosial. Mahasiswa memanfaatkan aktivitas *healing* untuk memperoleh ketenangan emosional, mengurangi tekanan mental, dan memulihkan energi psikologis setelah menjalani aktivitas yang padat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *coping stress* dari (Roies et al., 2024) yang menjelaskan bahwa individu akan melakukan strategi penyesuaian diri (*coping mechanism*) untuk mengurangi tekanan psikologis akibat tuntutan lingkungan. Dalam konteks mahasiswa Generasi Z, aktivitas *healing* dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping*, yaitu upaya individu untuk mengelola emosi, kecemasan, dan stres agar kondisi psikologis tetap stabil.

Selain itu, konsep *self-care* juga relevan digunakan untuk menjelaskan fenomena ini. *Self-care* dipahami sebagai aktivitas sadar yang dilakukan individu untuk menjaga kesehatan fisik, emosional, dan mental. Generasi Z cenderung lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental sehingga lebih aktif mencari cara untuk menjaga keseimbangan psikologis di tengah tekanan akademik, sosial, maupun pengaruh media digital.

Kajian terdahulu turut memperkuat temuan penelitian ini. Penelitian oleh (Lubis & Komalasari, 2024) mengenai *coping stress* pada mahasiswa Generasi Z menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping* seperti *self controlling*, *positive reappraisal*, dan aktivitas yang memberikan ketenangan emosional untuk menghadapi stres akademik dan tekanan kehidupan kampus.

Penelitian lain oleh Anis Andhayani dkk. tentang *self-healing* pada mahasiswa yang mengalami stres akademik menemukan bahwa aktivitas seperti mendengarkan musik, olahraga, menjalankan hobi, dan rekreasi ringan menjadi cara mahasiswa mengurangi kejenuhan dan tekanan mental. Penelitian tersebut menegaskan bahwa *healing* telah berkembang menjadi kebutuhan psikologis mahasiswa, bukan sekadar tren gaya hidup (Andhayani et al., 2023).

Selanjutnya, penelitian fenomenologis mengenai makna *self-healing* bagi Generasi Z di Jawa Tengah menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai *healing* sebagai proses pemulihan diri untuk menjaga kesejahteraan psikologis akibat tekanan akademik dan pengaruh budaya digital. Aktivitas *healing* dilakukan melalui refleksi diri, olahraga, meditasi, mendengarkan musik, hingga aktivitas spiritual.

Namun demikian, beberapa kajian juga menunjukkan adanya kritik terhadap fenomena *healing* di kalangan Generasi Z. Sebagian masyarakat menilai bahwa istilah *healing* sering mengalami pergeseran makna dan cenderung dimaknai sebatas rekreasi atau pelarian sesaat dari masalah, bukan proses pemulihan psikologis yang mendalam. Diskusi publik di media sosial menunjukkan adanya

pandangan bahwa *healing* terkadang hanya menjadi tren konsumtif atau legitimasi untuk menghindari tekanan hidup.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *healing* pada mahasiswa Generasi Z memiliki dua dimensi sekaligus, yaitu sebagai bentuk strategi psikologis yang positif dalam menjaga kesehatan mental, namun di sisi lain juga berpotensi mengalami pergeseran makna akibat pengaruh budaya populer dan media sosial.

3. Faktor yang Memengaruhi *Work-Life Balance* Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi *work-life balance* mahasiswa Generasi Z, yaitu manajemen waktu, tekanan akademik, pengaruh media sosial, dan dukungan sosial. Faktor pertama adalah kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa yang mampu menyusun prioritas kegiatan dan membuat jadwal aktivitas harian cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil. Salah satu informan menyatakan bahwa tuntutan akademik pada semester akhir cukup berat sehingga diperlukan pengaturan jadwal yang baik agar kehidupan akademik dan kehidupan pribadi tetap berjalan seimbang.

Faktor kedua adalah tekanan akademik. Tugas kuliah, ujian, *deadline*, serta target akademik menjadi sumber tekanan utama mahasiswa. Beban akademik yang tinggi menyebabkan mahasiswa rentan mengalami *burnout* akademik, terutama ketika mahasiswa juga aktif dalam organisasi, pekerjaan sampingan, maupun aktivitas digital lainnya. *Burnout* akademik tidak hanya berdampak pada kelelahan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional mahasiswa seperti kecemasan, kehilangan motivasi belajar, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut sejalan dengan (Schaufeli et al., 2009) yang menjelaskan bahwa *burnout* ditandai dengan *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan menurunnya *personal accomplishment*.

Faktor ketiga adalah pengaruh media sosial. Media sosial menciptakan tekanan sosial berupa tuntutan untuk terlihat sukses, aktif, dan produktif. Mahasiswa sering kali membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain sehingga memunculkan tekanan psikologis dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Faktor terakhir adalah dukungan sosial. Lingkungan keluarga dan pertemanan yang suportif membantu mahasiswa menjaga kondisi emosional dan psikologis mereka. Dukungan sosial membuat mahasiswa merasa lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik maupun tekanan sosial yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

4. Strategi Mahasiswa dalam Menjaga *Work-Life Balance*

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa Generasi Z menggunakan berbagai strategi untuk menjaga *work-life balance* di tengah budaya *healing* dan *hustling*. Strategi tersebut meliputi pembuatan jadwal kegiatan harian, penentuan prioritas aktivitas, pembatasan penggunaan media sosial, pemberian *self-reward*, pengurangan aktivitas yang tidak produktif, serta menjaga hubungan sosial yang positif.

Mahasiswa yang mampu menentukan prioritas kegiatan cenderung lebih mudah mengelola tekanan akademik dan aktivitas non akademik. Selain itu, pembatasan penggunaan media sosial juga menjadi strategi penting untuk mengurangi tekanan *social comparison* yang sering muncul di lingkungan digital. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z memiliki keterbukaan yang lebih tinggi dalam membicarakan isu *burnout*, stres akademik, dan kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perubahan pola pikir mahasiswa yang lebih sadar terhadap pentingnya keseimbangan hidup dan kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa yang mampu menentukan prioritas kegiatan cenderung lebih mudah mengelola tekanan akademik dan aktivitas non akademik. Kemampuan dalam mengatur prioritas tersebut berkaitan dengan konsep *self-management* dan *coping strategy* yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki keterampilan pengelolaan waktu dan pengendalian diri yang baik akan lebih mampu mengurangi tingkat stres akademik serta mencegah terjadinya *burnout*. Menurut teori *Self-Regulation* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, individu yang mampu mengontrol perilaku, menetapkan tujuan, dan mengevaluasi tindakannya cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan. Selain itu, pembatasan penggunaan media sosial juga menjadi strategi penting untuk mengurangi tekanan *social comparison* yang sering muncul di lingkungan digital. Hal ini sejalan dengan teori *Social Comparison* dari Leon Festinger yang menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, termasuk melalui media sosial, sehingga dapat memicu kecemasan, stres, dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z memiliki keterbukaan yang lebih tinggi dalam membicarakan isu *burnout*, stres akademik, dan kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perubahan pola pikir mahasiswa yang lebih sadar terhadap pentingnya keseimbangan hidup dan kesejahteraan psikologis. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *mental health awareness* yang berkembang pada generasi muda, di mana Generasi Z cenderung lebih terbuka dalam mencari

dukungan sosial maupun bantuan profesional ketika menghadapi tekanan akademik dan emosional.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa kajian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh (Twenge, n.d.) menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat kesadaran kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, namun pada saat yang sama lebih rentan mengalami kecemasan dan tekanan psikologis akibat paparan media digital yang intensif.

Penelitian lain oleh (Andy Lau, n.d.) menjelaskan bahwa kemampuan pengendalian diri dan manajemen prioritas berpengaruh signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengurangi stres dan menjaga keseimbangan kehidupan akademik. Selain itu, studi terdahulu mengenai penggunaan media sosial menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi positif terhadap stres akademik dan *burnout* mahasiswa, terutama ketika media sosial digunakan sebagai sarana perbandingan sosial secara berlebihan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa kemampuan menentukan prioritas, pengelolaan penggunaan media sosial, serta kesadaran terhadap kesehatan mental merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa Generasi Z menghadapi *burnout* akademik dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* mahasiswa Generasi Z merupakan proses yang dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Budaya *hustling* mendorong mahasiswa untuk terus produktif dan kompetitif, sedangkan *healing* menjadi bentuk *coping mechanism* dalam menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan lingkungan akademik yang lebih adaptif dan suportif agar mahasiswa mampu mencapai keseimbangan hidup yang sehat di tengah perkembangan budaya digital modern.

D. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember menghadapi dilema antara budaya *hustling* dan kebutuhan *healing* dalam kehidupan akademik maupun sosial sehari-hari. Budaya *hustling* mendorong mahasiswa untuk terus produktif, aktif, dan kompetitif melalui berbagai aktivitas akademik maupun non-akademik. Di sisi lain, tingginya tekanan akademik, sosial, dan pengaruh media digital menyebabkan mahasiswa membutuhkan *healing* sebagai bentuk *coping mechanism* untuk menjaga kesehatan mental dan kestabilan emosional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu manajemen waktu, tekanan akademik, pengaruh media sosial, dan dukungan sosial. Keseimbangan hidup mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan membagi waktu antara aktivitas akademik dan kehidupan pribadi, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan menjaga kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup di tengah budaya produktivitas digital yang semakin kompetitif.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pola hidup mahasiswa Generasi Z. Media sosial menjadi sumber motivasi untuk berkembang, tetapi sekaligus menciptakan tekanan sosial melalui budaya perbandingan sosial dan tuntutan untuk selalu terlihat produktif. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan kemampuan *self-awareness* dan pengelolaan diri yang baik agar mampu menjaga keseimbangan hidup secara sehat.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian *work-life balance* pada mahasiswa Generasi Z, khususnya dalam memahami fenomena *healing* dan *hustling* sebagai bagian dari budaya hidup generasi muda di era digital. Penelitian ini juga memperluas kajian mengenai kesehatan mental mahasiswa dalam konteks perguruan tinggi keagamaan di Indonesia.

Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa perguruan tinggi perlu menciptakan lingkungan akademik yang lebih fleksibel, adaptif, dan suportif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa. Peningkatan layanan konseling mahasiswa, dukungan sosial di lingkungan kampus, serta pemahaman dosen terhadap kondisi psikologis mahasiswa menjadi langkah penting dalam membantu mahasiswa mencapai *work-life balance* yang sehat.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan cakupan informan yang lebih luas, pendekatan metodologis yang berbeda, maupun perbandingan antar perguruan tinggi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *work-life balance* mahasiswa Generasi Z di Indonesia.

Daftar Rujukan

- Aula Afif Kurniawan, Karuniana Dianta A. Sebayang, & Siti Fatimah Zahra. (2025). Pengaruh Literasi Ekonomi Digital, Perilaku Shopaholic dan Lingkungan Sebaya Terhadap Gaya Hidup Finansial Gen Z: Studi Kasus Mahasiswa Gen Z DKI Jakarta. *PENG: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 3(1), 388–405. <https://doi.org/10.62710/44a3kg75>

- Hasanah, U., & Firdaus, M. (2023). Dinamika kehidupan akademik mahasiswa Generasi Z pada era society 5.0. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(3), 144–158.
- Hassoun, A., Beacock, I., Consolvo, S., Goldberg, B., Kelley, P. G., & Russell, D. M. (2023). *Practicing information sensibility: How Gen Z engages with online information*. arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2301.07184>
- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). Coping Stress pada Mahasiswa Generasi Z yang Sedang Magang Coping Stress in Generation Z Students Who Are Doing Internships. 11(02), 1224–1234. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1224-1234>
- Mahardika, A. A., Ingarianti, T. M., & Zulfiana, U. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1–16.
- Mihelič, K. K., Lim, V. K. G., & Culiberg, B. (2023). Cyberloafing among Gen Z students: The role of norms, moral disengagement, multitasking self-efficacy, and psychological outcomes. *European Journal of Psychology of Education*, 38, 567–585. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00617-w>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Musyarofah, N., & Afrizal, S. (n.d.). SABANA (Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara) BUDAYA HEALING SEBAGAI GAYA HIDUP DI KALANGAN GEN-Z. <https://doi.org/10.55123/sabana.v5i1.7838>
- Pelealu, D. R. (2025). An exploration of work-life balance in generation Z who have just entered the workforce. *International Journal of Enterprise Modelling*, 19(2). <https://doi.org/10.35335/int.jo.emod.v19i2.136>
- Pérez-Juárez, M. A., González-Ortega, D., & Aguiar-Pérez, J. M. (2024). *Digital distractions from the point of view of higher education students*. arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2402.05249>
- Priporas, C. V., Stylos, N., & Fotiadis, A. K. (2017). Generation Z consumers' expectations of interactions in smart retailing: A future agenda. *Computers in Human Behavior*, 77, 374–381. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.058>

- Putri, A. R., & Hidayat, T. (2023). Pengaruh media sosial terhadap gaya hidup produktif Generasi Z. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, 7(1), 41–53.
- Rachman, H. A., & Satwika, P. A. (2024). The relationship between workload and work life balance in generation Z employees. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 4(2), 88–97.
- Roies, A., Oktaviani, V. N., Januari, S., Matsani, P., & Manajemen, P. (2024). Pelatihan Selfcare Untuk Generasi Z Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen*, 4(Desember), 366–369.
<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/KMM/index>
- Sari, D. P., & Lestari, W. (2024). Kesehatan mental mahasiswa dan budaya self-healing di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Sosial Humaniora Indonesia*, 6(1), 77–91.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220.
<https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Soeradi, N. I. A., & Yuniasanti, R. (2024). Hubungan flexibility work arrangement dengan work life balance pada mahasiswa Gen Z. *Psikodimensia*, 23(2), 211–223.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2017). *Gen Z @ work: How the next generation is transforming the workplace*. HarperBusiness
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. In *Career Development International* (Vol. 14, Number 3, pp. 204–220). <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Soeradi, N. I. A., & Yuniasanti, R. (2025). Hubungan Flexibility Work Arrangement dengan Work Life Balance Pada Mahasiswa Gen Z. *PSIKODIMENSIA*, 23(2), 196–204. <https://doi.org/10.24167/psidim.v23i2.12707>
- Sugiyono, Helmina Andriani, G., Roushandy Asri Fardani, Ms., Jumari Ustiawaty, Mp., Evi Fatmi Utami, Ms., Dhika Juliana Sukmana, A., Rahmatul Istiqomah, R., Oleh, D., Pustaka Ilmu Editor, C., & Abadi, H. (n.d.). *METODE PENELITIAN KUALITATIF & KUANTITATIF*.

Twenge, J. M. (n.d.). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

Tambunan, R. (2024). Budaya healing dan tekanan produktivitas pada Generasi Z di era digital. *Jurnal Sosial Humaniora*, 5(1), 44–56.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

Wijaya, D. (2023). Media sosial dan budaya hustling pada mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Digital*, 4(2), 90–104.

Yusuf, M., & Prasetyo, A. (2023). Work-life balance dan kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 55–67. <https://doi.org/10.21009/JPP.121.05>

Zahra, N., & Kurniawan, F. (2024). Fenomena burnout akademik pada mahasiswa aktif organisasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 112–126. <https://doi.org/10.31289/jmp.v9i2.4456>