

Dampak Jangka Panjang Pandemi COVID-19 terhadap Gangguan Kecemasan pada Generasi Z: Tinjauan Sistematis

**Dessy Laksyana Utami^{1✉}, Andi Kamal M.Sallo², Mifta Suciana Putri²,
Hijriani¹**

Universitas Respati Indonesia¹, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah
Mamuju¹

✉ chiejess@gmail.com

Received: 01-08-2025

Revised: 08-08-2025

Accepted: 08-08-2025

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has generated substantial and persistent mental health challenges, particularly among Generation Z. While numerous studies have documented increased anxiety during the acute phase of the pandemic, evidence regarding its long-term impact remains fragmented. This systematic review aims to synthesize empirical evidence on the long-term effects of the COVID-19 pandemic on anxiety disorders among Generation Z, with a specific focus on prevalence patterns, contributing factors, and implications for mental health interventions and policy. A systematic review was conducted following PRISMA guidelines, analyzing 89 peer-reviewed studies published between 2020 and 2025. Literature searches were performed across PubMed, Web of Science, and institutional databases. Eligible studies examined anxiety symptoms or anxiety disorders among individuals classified as Generation Z. Due to heterogeneity in study design, populations, and measurement instruments, findings were synthesized using a narrative synthesis approach. Across the reviewed studies, the prevalence of anxiety among Generation Z ranged from 31.9% to 50.9%, consistently exceeding pre-pandemic estimates. Key contributing factors included prolonged social isolation, educational disruption, economic uncertainty, and intensive exposure to social media. Evidence further indicates that a substantial proportion of individuals experienced persistent anxiety symptoms beyond the acute pandemic phase, accompanied by reduced resilience and heightened vulnerability to future stressors. Subgroups such as females, socioeconomically disadvantaged youth, and sexual and gender minorities were identified as particularly vulnerable. These findings demonstrate that the psychological impact of COVID-19 on Generation Z extends beyond short-term distress, underscoring the need for developmentally



This article is licensed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

sensitive mental health interventions, strengthened youth-focused mental health policies, and active engagement of educational institutions in post-pandemic recovery efforts.

Keywords: Anxiety disorder, COVID-19, Generation Z, Mental health, Pandemic impact

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menimbulkan tantangan kesehatan mental yang signifikan dan berkelanjutan, khususnya pada Generasi Z. Meskipun banyak penelitian melaporkan peningkatan kecemasan selama fase awal pandemi, bukti mengenai dampak jangka panjangnya masih tersebar dan belum tersintesis secara komprehensif. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menganalisis dampak jangka panjang pandemi COVID-19 terhadap gangguan kecemasan pada Generasi Z, dengan menelaah pola prevalensi, faktor-faktor yang berkontribusi, serta implikasi bagi intervensi dan kebijakan kesehatan mental. Tinjauan sistematis dilakukan sesuai pedoman PRISMA terhadap 89 artikel ilmiah yang diterbitkan antara 2020–2025, yang diidentifikasi melalui basis data PubMed, Web of Science, dan basis data institusional. Studi yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif, mengingat adanya heterogenitas desain penelitian, karakteristik sampel, dan instrumen pengukuran kecemasan. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada Generasi Z berkisar antara 31,9% hingga 50,9%, secara konsisten lebih tinggi dibandingkan estimasi pra-pandemi. Faktor utama yang berkontribusi meliputi isolasi sosial berkepanjangan, gangguan pendidikan, ketidakpastian ekonomi, serta paparan media sosial yang berlebihan. Selain itu, ditemukan bukti adanya gejala kecemasan yang persisten pasca-pandemi, penurunan resiliensi, dan peningkatan kerentanan terhadap stres di masa depan, terutama pada subkelompok rentan seperti perempuan, individu dari latar belakang sosial ekonomi rendah, serta minoritas seksual dan gender. Temuan ini menegaskan bahwa dampak psikologis pandemi COVID-19 terhadap Generasi Z bersifat jangka panjang dan kompleks, sehingga memerlukan intervensi kesehatan mental yang terarah, kebijakan kesehatan mental remaja yang responsif, serta peran aktif institusi pendidikan dalam mendukung pemulihan psikososial generasi muda.

Kata Kunci: COVID-19, Dampak pandemi, Gangguan kecemasan, Generasi Z, Kesehatan mental

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang muncul pada awal tahun 2020 merupakan krisis kesehatan global yang secara fundamental mengubah dinamika sosial, pendidikan, dan ekonomi masyarakat dunia. Meskipun dampak klinis infeksi lebih dominan pada kelompok usia lanjut, konsekuensi psikologis pandemi dilaporkan secara tidak proporsional lebih berat pada kelompok usia muda, khususnya Generasi Z (Gruhn et al., 2022). Generasi ini, yang lahir antara tahun 1997–2012, merupakan generasi digital-native pertama yang tumbuh dalam ekosistem teknologi dan media sosial yang intens, serta berada pada fase perkembangan kritis terkait pembentukan identitas, transisi pendidikan, dan awal kemandirian ekonomi (Liu et al., 2024).

Bukti pra-pandemi menunjukkan bahwa Generasi Z telah memiliki kerentanan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (Irma, 2023; Patrisia, 2024, 2025). Laporan *Stress in America* dari American Psychological Association mendokumentasikan tingkat stres dan kecemasan yang relatif lebih tinggi pada kelompok ini bahkan sebelum pandemi (Salfi et al., 2022). Kerentanan awal tersebut kemudian diperkuat oleh pandemi COVID-19 yang menghadirkan stresor simultan, termasuk gangguan pendidikan akibat penutupan sekolah dan pembelajaran jarak jauh, ketidakpastian ekonomi yang berdampak besar pada pekerja muda, serta pembatasan sosial yang menghambat interaksi sebaya yang esensial bagi perkembangan psikososial Generasi Z (Potupchik et al., 2022).

Berbagai stresor tersebut berkonvergensi dan berkontribusi terhadap peningkatan gangguan kecemasan pada Generasi Z selama pandemi. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan peningkatan global sebesar 25% pada prevalensi kecemasan dan depresi selama tahun pertama pandemi, dengan dampak yang lebih besar pada kelompok usia muda (Panagi et al., 2024). Sejumlah studi juga menunjukkan bahwa Generasi Z melaporkan tingkat distress emosional yang lebih tinggi dibandingkan generasi milenial dan generasi yang lebih tua, mencerminkan kerentanan psikologis yang khas pada kohort ini (Whyte et al., 2024). Selain itu, peningkatan penggunaan media sosial selama periode isolasi turut dikaitkan dengan kecemasan kesehatan, kecemasan sosial, dan kelelahan psikologis (Wu et al., 2023).

Meskipun peningkatan kecemasan selama fase akut pandemi telah banyak dilaporkan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada dampak jangka pendek, menggunakan desain potong lintang, serta menempatkan Generasi Z sebagai bagian dari populasi umum tanpa analisis khusus berbasis tahap perkembangan.

Kajian yang secara sistematis menelaah dampak jangka panjang pandemi COVID-19 terhadap gangguan kecemasan pada Generasi Z, termasuk pola prevalensi pasca-pandemi, faktor lintas domain (pendidikan, sosial, ekonomi, dan digital), serta kerentanan subkelompok tertentu, masih terbatas. Dengan demikian, kesenjangan penelitian tidak hanya terletak pada jumlah publikasi, tetapi juga pada kurangnya sintesis yang berfokus pada keberlanjutan dampak psikologis dan karakteristik unik Generasi Z sebagai kelompok perkembangan tersendiri. Oleh karena itu, tujuan dari tinjauan sistematis ini adalah untuk secara komprehensif mensintesis bukti empiris mengenai dampak jangka panjang pandemi COVID-19 terhadap gangguan kecemasan pada Generasi Z, dengan fokus pada:

1. pola prevalensi kecemasan yang dilaporkan selama dan setelah pandemi,
2. faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap kecemasan lintas domain kehidupan, serta
3. implikasi temuan bagi intervensi psikologis, kebijakan kesehatan mental remaja, dan peran institusi pendidikan.

Temuan dari tinjauan ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah yang lebih kuat bagi pengembangan strategi pemulihan kesehatan mental yang sensitif secara perkembangan dan relevan secara kebijakan bagi Generasi Z di era pasca-pandemi.

METODE PENELITIAN

Tinjauan sistematis ini menggunakan strategi pencarian komprehensif untuk mengidentifikasi dan menganalisis literatur yang telah ditinjau sejawat yang menguji dampak jangka panjang COVID-19 terhadap gangguan kecemasan di antara individu Generasi Z. Metodologi dirancang untuk memastikan identifikasi, penyaringan, dan sintesis penelitian yang relevan secara ketat sambil mempertahankan standar tinggi untuk kualitas bukti dan relevansi.

Strategi Pencarian

Pencarian literatur sistematis dilakukan di berbagai basis data elektronik termasuk PubMed/MEDLINE, Web of Science, PsycINFO, dan Scopus. Periode pencarian mencakup publikasi dari Januari 2020 hingga Desember 2025, meliputi periode pandemi penuh dan fase pemulihan selanjutnya. Sumber tambahan diidentifikasi melalui pencarian literatur abu-abu, termasuk laporan institusional dari organisasi kesehatan utama seperti Organisasi Kesehatan Dunia, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, dan American Psychological Association.

Strategi pencarian menggunakan kombinasi istilah kosakata terkontrol dan kata kunci teks bebas. Istilah pencarian utama meliputi: ("COVID-19" ATAU "SARS-CoV-2" ATAU "coronavirus" ATAU "pandemic") DAN ("Generation Z" ATAU "Gen Z" ATAU "young adults" ATAU "adolescents" ATAU "youth") DAN ("anxiety" ATAU "anxiety disorder" ATAU "mental health" ATAU "psychological distress" ATAU "emotional wellbeing"). Operator Boolean digunakan untuk menggabungkan istilah pencarian secara efektif, dan simbol pemotongan digunakan untuk menangkap variasi dalam terminologi.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Studi dimasukkan dalam tinjauan jika memenuhi kriteria berikut: (1) diterbitkan dalam jurnal yang ditinjau sejawat antara Januari 2020 dan Desember 2025; (2) berfokus pada populasi dalam rentang usia Generasi Z (sekitar 8-28 tahun selama periode pandemi); (3) menguji gejala kecemasan, gangguan kecemasan, atau konstruk psikologis terkait; (4) secara khusus membahas dampak pandemi COVID-19 atau dilakukan selama periode pandemi; (5) menggunakan desain penelitian kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran; (6) diterbitkan dalam bahasa Inggris; dan (7) menyediakan temuan penelitian asli daripada komentar atau tulisan opini.

Kriteria eksklusi meliputi: (1) studi yang berfokus secara eksklusif pada pekerja kesehatan atau kelompok okupasional spesifik lainnya tanpa representasi Generasi Z yang lebih luas; (2) penelitian yang hanya menguji efek infeksi COVID-19 daripada dampak psikologis terkait pandemi; (3) studi yang kurang informasi demografis yang jelas tentang usia peserta; (4) publikasi duplikat atau analisis sekunder dari dataset yang sebelumnya telah diterbitkan; (5) laporan kasus atau seri kasus dengan kurang dari 10 peserta; dan (6) studi yang berfokus semata-mata pada kesehatan mental pra-pandemi tanpa perbandingan terkait pandemi.

Proses Seleksi Studi

Proses seleksi studi mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Pencarian basis data awal menghasilkan 1.247 artikel yang berpotensi relevan. Setelah menghapus duplikat, 892 artikel unik tersisa untuk penyaringan judul dan abstrak. Dua reviewer independen melakukan proses penyaringan awal, dengan ketidaksepakatan diselesaikan melalui diskusi dan konsensus. Proses ini menghasilkan 156 artikel yang dipilih untuk tinjauan teks lengkap.

Artikel teks lengkap dinilai berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi oleh dua reviewer independen. Reliabilitas antar-rater dinilai menggunakan koefisien kappa Cohen, mencapai kesepakatan substansial ($\kappa = 0,78$). Setelah tinjauan teks lengkap, 89 artikel memenuhi semua kriteria inklusi dan dimasukkan dalam analisis akhir. Alasan untuk eksklusi didokumentasikan dan terutama mencakup fokus populasi yang tidak tepat ($n=31$), kurangnya relevansi pandemi COVID-19 ($n=18$), dan ukuran hasil yang tidak memadai terkait kecemasan ($n=18$).

Ekstraksi Data

Formulir ekstraksi data standar dikembangkan dan diuji coba pada subset studi yang disertakan. Data yang diekstraksi meliputi: karakteristik studi (penulis, tahun publikasi, negara, desain studi), demografi peserta (ukuran sampel, rentang usia, distribusi gender), metodologi (instrumen yang digunakan, prosedur pengumpulan data), hasil yang diukur (prevalensi kecemasan, keparahan, gangguan kecemasan spesifik), dan temuan utama terkait dampak COVID-19 terhadap kecemasan di antara peserta Generasi Z.

Untuk studi yang melaporkan prevalensi kecemasan, perhatian khusus diberikan pada instrumen pengukuran yang digunakan, kriteria diagnostik yang digunakan, dan hubungan temporal dengan peristiwa pandemi. Studi yang menggunakan alat penilaian kecemasan yang divalidasi seperti Generalized Anxiety Disorder 7-item scale (GAD-7), Beck Anxiety Inventory (BAI), atau wawancara klinis berdasarkan kriteria DSM-5 diberikan pertimbangan khusus dalam analisis.

Penilaian Kualitas

Kualitas studi dinilai menggunakan alat yang sesuai berdasarkan desain studi. Untuk studi cross-sectional, Newcastle-Ottawa Scale yang diadaptasi untuk studi cross-sectional digunakan. Studi longitudinal dievaluasi menggunakan Newcastle-Ottawa Scale asli. Studi kualitatif dinilai menggunakan daftar periksa kualitatif Critical Appraisal Skills Programme (CASP). Penilaian kualitas mempertimbangkan faktor-faktor termasuk representativitas sampel, validitas pengukuran hasil, kesesuaian analisis statistik, dan potensi bias.

Sintesis Data

Mengingat heterogenitas dalam desain studi, populasi, dan ukuran hasil, pendekatan sintesis naratif digunakan daripada meta-analisis kuantitatif. Studi diorganisir secara tematik berdasarkan hasil dan temuan utama. Data prevalensi

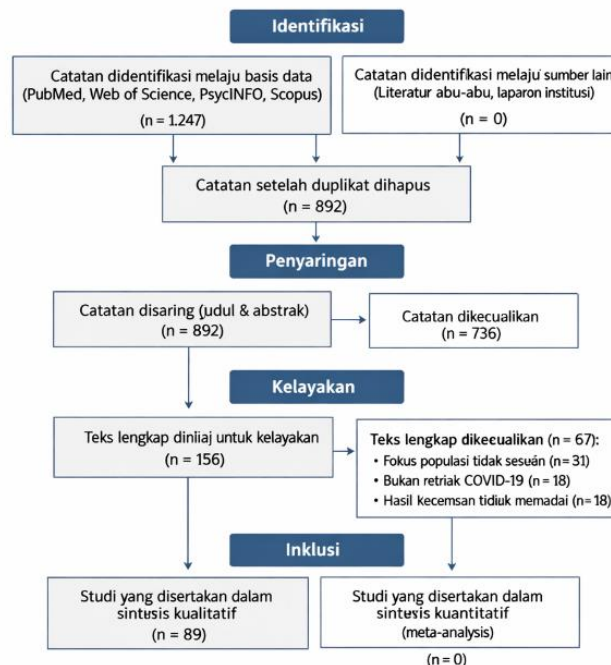
dirangkum secara deskriptif, dengan rentang dan interval kepercayaan dilaporkan jika tersedia. Temuan kualitatif disintesis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema umum di seluruh studi.

Proses sintesis melibatkan beberapa tahap: (1) sintesis pendahuluan mengorganisir studi berdasarkan karakteristik dan hasil utama; (2) eksplorasi hubungan dalam dan antar studi; (3) penilaian ketahanan melalui analisis sensitivitas yang menguji bagaimana temuan bervariasi berdasarkan kualitas studi, lokasi geografis, dan pendekatan metodologis; dan (4) pengembangan kerangka konseptual untuk memahami hubungan kompleks antara stresor pandemi dan hasil kecemasan pada Generasi Z.

Pertimbangan Etis

Karena studi ini melibatkan analisis sekunder dari penelitian yang telah diterbitkan, persetujuan institutional review board formal tidak diperlukan. Namun, prinsip-prinsip etis dipertahankan sepanjang proses tinjauan, termasuk representasi akurat temuan studi, pengakuan keterbatasan studi, dan pertimbangan implikasi potensial untuk populasi yang rentan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Diagram alur PRISMA yang menggambarkan proses identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi studi dalam tinjauan sistematis terkait COVID-19 dan kecemasan.

Prevalensi Gangguan Kecemasan pada Generasi Z Selama COVID-19

Sebanyak 89 studi yang memenuhi kriteria inklusi dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini. Table 1 menyajikan ringkasan karakteristik utama studi yang disertakan, meliputi tahun publikasi, wilayah geografis, desain penelitian, tahap usia Generasi Z, ukuran sampel, instrumen pengukuran kecemasan, serta rentang prevalensi kecemasan yang dilaporkan. Secara umum, karakteristik studi menunjukkan heterogenitas substansial dalam desain, populasi, dan metode pengukuran, yang mendukung penggunaan pendekatan sintesis naratif dalam tinjauan ini.

Table 1. Karakteristik Studi yang Disertakan dalam Tinjauan Sistematis (n = 89)

Karakteristik	Kategori	n (%)
Tahun Publikasi	2020	18 (20.2)
	2021	34 (38.2)
	2022	22 (24.7)
	2023–2025	15 (16.9)
Wilayah Studi	Amerika Utara	32 (36.0)
	Eropa	24 (27.0)
	Asia	21 (23.6)
	Amerika Latin	7 (7.9)
	Afrika	5 (5.6)
Desain Penelitian	Cross-sectional	61 (68.5)
	Longitudinal	18 (20.2)
	Kualitatif	6 (6.7)
	Mixed-methods	4 (4.6)
Tahap Usia Generasi Z	Remaja awal (8–14 th)	19 (21.3)
	Remaja akhir (15–18 th)	27 (30.3)
	Dewasa muda (19–28 th)	43 (48.4)
Ukuran Sampel	< 500 responden	28 (31.5)
	500–2.000 responden	39 (43.8)
	> 2.000 responden	22 (24.7)
Instrumen Kecemasan	GAD-7	41 (46.1)
	Beck Anxiety Inventory (BAI)	18 (20.2)
	HADS / DASS-21	17 (19.1)
	Wawancara klinis DSM-5	13 (14.6)
Rentang Prevalensi Kecemasan	31.9% – 40%	26 (29.2)

Karakteristik	Kategori	n (%)
	41% – 50.9%	38 (42.7)
	> 50.9%	25 (28.1)

Penilaian kualitas metodologis terhadap studi yang disertakan menunjukkan bahwa mayoritas penelitian berada pada kategori kualitas sedang (lihat Table 2), terutama akibat dominasi desain potong lintang dan penggunaan instrumen berbasis laporan diri. Studi longitudinal dan kualitatif secara relatif menunjukkan kualitas metodologis yang lebih tinggi. Variasi kualitas antar studi ini turut berkontribusi terhadap heterogenitas temuan dan memperkuat rasional penggunaan sintesis naratif.

Table 2. Penilaian Kualitas Metodologis Studi yang Disertakan (n = 89)

Desain Studi	Instrumen Penilaian	Kualitas Tinggi n (%)	Kualitas Sedang n (%)	Kualitas Rendah n (%)
Cross-sectional (n = 61)	Newcastle-Ottawa Scale (adapted)	19 (31.1)	34 (55.7)	8 (13.2)
Longitudinal (n = 18)	Newcastle-Ottawa Scale	9 (50.0)	7 (38.9)	2 (11.1)
Kualitatif (n = 6)	CASP	4 (66.7)	2 (33.3)	0 (0.0)
Mixed-methods (n = 4)	NOS + CASP	2 (50.0)	2 (50.0)	0 (0.0)
Total (n = 89)	—	34 (38.2)	45 (50.6)	10 (11.2)

Sintesis naratif menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada Generasi Z selama pandemi COVID-19 secara konsisten lebih tinggi dibandingkan estimasi pra-pandemi, dengan rentang prevalensi yang luas (lihat Table 1). Pola temuan menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan meningkat seiring tahap perkembangan, dengan tingkat tertinggi pada dewasa muda, khususnya pada fase transisi pendidikan dan awal karier. Studi longitudinal mengindikasikan bahwa peningkatan kecemasan tidak terbatas pada fase awal pandemi, tetapi bertahan hingga 12–24 bulan setelahnya, meskipun terjadi pelanggaran pembatasan sosial. Variasi prevalensi antar studi terutama dipengaruhi oleh perbedaan instrumen pengukuran dan desain penelitian,

sementara secara geografis Generasi Z tetap muncul sebagai kelompok usia dengan tingkat kecemasan tertinggi di berbagai konteks.

Faktor Lintas-Domain yang Berkaitan dengan Kecemasan

Sintesis naratif menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan pada Generasi Z bersifat multidimensional, dengan empat domain utama yang saling berinteraksi. Pertama, gangguan pendidikan muncul sebagai faktor dominan, terutama pada remaja akhir dan mahasiswa (Rózsa et al., 2024; Аврамчук & Nizdran, 2022). Transisi mendadak ke pembelajaran daring, ketidakpastian akademik, serta perubahan rencana pendidikan dan karier berkontribusi signifikan terhadap kecemasan. Kedua, isolasi sosial berdampak kuat pada regulasi emosional Generasi Z yang sangat bergantung pada interaksi sebaya, dengan interaksi digital terbukti tidak sepenuhnya menggantikan kualitas relasi tatap muka (Lim et al., 2025)(Tsevreni et al., 2023). Ketiga, ketidakpastian ekonomi, khususnya pada dewasa muda, memperburuk kecemasan melalui kekhawatiran akan pekerjaan, stabilitas finansial, dan keterlambatan pencapaian kemandirian (Prisniakova et al., 2023)(Jia & Li, 2024). Keempat, paparan media sosial dan kelebihan informasi, termasuk fenomena doomscrolling, secara konsisten dikaitkan dengan kecemasan kesehatan dan kelelahan psikologis. Alih-alih berdiri sendiri, keempat domain ini membentuk tekanan kumulatif yang memperkuat kerentanan kecemasan pada Generasi Z (Jaywant et al., 2023; Manwell et al., 2022).

Subkelompok Rentan dalam Generasi Z

Tinjauan ini juga mengidentifikasi pola kerentanan yang konsisten pada subkelompok tertentu. Remaja dan dewasa muda LGBTQ+, individu dari latar belakang sosial ekonomi rendah, serta minoritas ras dan etnis menunjukkan prevalensi kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan populasi Generasi Z secara umum (Diana et al., 2022; Han et al., 2023; Menculini et al., 2024). Kerentanan ini berkaitan dengan kombinasi stresor pandemi dan ketimpangan struktural yang telah ada sebelumnya, menegaskan pentingnya pendekatan interseksional dalam kebijakan dan intervensi kesehatan mental (Bie et al., 2024; Ghazal, 2022; Rudolphi & Berg, 2023).

Kualitas Studi dan Potensi Bias

Penilaian kualitas menggunakan Newcastle-Ottawa Scale dan CASP menunjukkan bahwa sebagian besar studi berada pada kategori kualitas sedang,

dengan keterbatasan utama berupa dominasi desain potong lintang dan variasi instrumen pengukuran (lihat Table 2 – Penilaian Kualitas Studi). Selain itu, potensi bias publikasi perlu dipertimbangkan, mengingat hanya studi berbahasa Inggris yang disertakan dan dominasi data dari negara berpendapatan tinggi, yang dapat membatasi generalisasi temuan ke konteks negara berpendapatan rendah dan menengah.

Implikasi Praktis dan Kebijakan

Temuan tinjauan ini memiliki implikasi penting pada tiga level utama yaitu Pertama, intervensi psikologis perlu dirancang secara sensitif terhadap tahap perkembangan Generasi Z, dengan fokus pada pencegahan kecemasan kronis dan penguatan resiliensi pasca-pandemi. Kedua, pada level kebijakan kesehatan mental remaja, diperlukan integrasi layanan kesehatan mental berbasis komunitas dan digital yang mudah diakses, terutama bagi subkelompok rentan. Ketiga, institusi pendidikan memegang peran strategis dalam pemulihan psikososial melalui penyediaan dukungan konseling, penguatan keterampilan sosial-emosional, dan kebijakan akademik yang adaptif terhadap dampak jangka panjang pandemi.

Kebaruan dan Kontribusi Studi

Dibandingkan tinjauan sebelumnya, kontribusi utama artikel ini terletak pada fokus eksplisit terhadap dampak jangka panjang, penggunaan pendekatan lintas-domain, serta identifikasi subkelompok rentan dalam Generasi Z. Dengan mensintesis bukti secara sistematis dan terstruktur, studi ini memberikan kerangka pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsekuensi psikologis pandemi COVID-19 pada Generasi Z.

KESIMPULAN

Tinjauan sistematis ini mensintesis temuan dari 89 studi menggunakan pendekatan narrative synthesis dan menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 berkaitan dengan peningkatan substansial dan berkelanjutan prevalensi gangguan kecemasan pada Generasi Z, dengan rentang prevalensi 31,9%–50,9%, secara konsisten lebih tinggi dibandingkan estimasi pra-pandemi. Peningkatan kecemasan paling menonjol pada remaja akhir dan dewasa muda, mencerminkan kerentanan perkembangan pada fase transisi pendidikan, sosial, dan awal karier, serta dipengaruhi oleh variasi desain studi, instrumen pengukuran, dan konteks geografis. Temuan ini menegaskan bahwa kesenjangan penelitian tidak hanya

terletak pada kuantitas publikasi, tetapi pada kurangnya sintesis yang berfokus pada dampak jangka panjang, perbedaan tahap usia, dan heterogenitas metodologis. Secara praktis, hasil tinjauan ini menggarisbawahi perlunya intervensi psikologis yang sensitif terhadap tahap perkembangan, penguatan kebijakan kesehatan mental remaja yang terintegrasi dan mudah diakses, serta peran aktif institusi pendidikan dalam pemulihan psikososial pasca-pandemi melalui layanan konseling, kebijakan akademik adaptif, dan penguatan keterampilan sosial-emosional. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk memprioritaskan studi longitudinal dengan periode tindak lanjut yang lebih panjang, penggunaan instrumen kecemasan yang terstandar, serta eksplorasi efektivitas intervensi yang ditargetkan bagi subkelompok rentan, guna memperjelas lintasan jangka panjang gangguan kecemasan pada Generasi Z dan mendukung kesiapsiagaan kesehatan mental pada krisis di masa depan.

REFERENSI

- Bie, F., YAN, X., Xing, J., Wang, L., Xu, Y., Wang, G., Wang, Q., Guo, J., Qiao, J., & Rao, Z. (2024). Rising Global Burden of Anxiety Disorders Among Adolescents and Young Adults: Trends, Risk Factors, and the Impact of Socioeconomic Disparities and COVID-19 From 1990 to 2021. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1489427>
- Diana, R., Rachmayanti, R. D., Khomsan, A., & Riyadi, H. (2022). Influence of eating concept on eating behavior and stunting in Indonesian Madurese ethnic group. *Journal of Ethnic Foods*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s42779-022-00162-3>
- Ghazal, L. (2022). Mental Health Issues of Adolescents in Pakistan: A Cry for Help. *Journal of Farkhanda Institute of Nursing and Public Health (Jfinph)*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.37762/jfinph.75>
- Gruhn, M. A., Miller, A. B., Machlin, L., Motton, S., Thinzar, C. E., & Sheridan, M. A. (2022). Child Anxiety and Depression Symptom Trajectories and Predictors Over 15 Months of the Coronavirus Pandemic. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(2), 233–246. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00963-9>
- Han, M., Wang, Y., Zhang, Y., Wang, Y. Y., Ou, J., Ren, D., Cai, C., Liu, K., Li, R., Han, J., & Chen, R. (2023). A Multicomponent Digital Intervention to Promote Help-Seeking for Mental Health Problems and Suicide in Sexual and Gender Diverse Young Adults: A Randomized Controlled Trial. *Plos Medicine*, 20(3), e1004197. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004197>
- Irma, I. (2023). Kesehatan mental perempuan (1st ed., Vol. 1). Nuha Medika. <https://www.numed.id/?s=kesehatan+mental+perempuan>

- Jaywant, A., Oberlin, L. E., Cherestal, S., Castellano, C. B., Wilkins, V. M., & Kanellopoulos, D. (2023). *Module 2: Covid-19 and the Cognitive Behavioral Model*. 17–26. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780197699416.003.0003>
- Jia, C., & Li, P. (2024). Generation Z's Health Information Avoidance Behavior: Insights From Focus Group Discussions. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e54107. <https://doi.org/10.2196/54107>
- Lim, S., Schmälzle, R., & Bente, G. (2025). *Speaker Responses to Audience-Induced Social-Evaluative Threat: Evidence From Scientific Presentation Tasks in Immersive Virtual Reality*. <https://doi.org/10.1101/2025.09.03.673376>
- Liu, H., Meng-Lewis, Y., & Liu, W. (2024). Excessive Information on Social media and Generation Z's Long-Term COVID-19 Vaccine advocacy: A post-Pandemic Perspective. *Information Technology and People*. <https://doi.org/10.1108/itp-06-2023-0622>
- Manwell, L., Tadros, M., Ciccarelli, T. M., & Eikelboom, R. (2022). Digital Dementia in the Internet Generation: Excessive Screen Time During Brain Development Will Increase the Risk of Alzheimer's Disease and Related Dementias in Adulthood. *Journal of Integrative Neuroscience*, 21(1). <https://doi.org/10.31083/j.jin2101028>
- Menculini, G., Cinesi, G., Scopetta, F., Cardelli, M., Caramanico, G., Balducci, P. M., Giorgi, F. D., Moretti, P., & Tortorella, A. (2024). Major Challenges in Youth Psychopathology: Treatment-Resistant Depression. A Narrative Review. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1417977>
- Panagi, L., White, S. R., Pereira, S. M. P., Nugawela, M. D., Heyman, I., Sharma, K., Stephenson, T., Chalder, T., Rojas, N., Dalrymple, E., McOwat, K., Simmons, R., Swann, O., Ford, T., & Shafran, R. (2024). Mental Health in the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Analysis of the CLoCk Cohort Study. *Plos Medicine*, 21(1), e1004315. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004315>
- Patrisia, R. (2024). Mental Health and Resilience in Women Victims of Domestic Violence: Kesehatan Mental dan Ketahanan Perempuan Korban KDRT. *Al-Musthalah: Jurnal Riset Dan Penelitian Multidisiplin*, 1(1). <https://journal.syamilahpublishing.com/index.php/musthalah/article/view/17>
- Patrisia, R. (2025). Kekerasan Seksual sebagai Prediktor Gangguan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(2), 118–132.
- Potupchik, T., Evert, L., Kostyuchenko, Y., Власова, E. H., & Фотеева, Т. А. (2022). Psychosomatic Status of Children and Adolescents During a Pandemic COVID-19. *Doctor Ru*, 21(7), 34–40. <https://doi.org/10.31550/1727-2378-2022-21-7-34-40>
- Prisniakova, L., Aharkov, O., Agapova, I., & Aleshchenko, O. (2023). Environmental Anxiety and Its Impact on the Mental Health of the Individual. *E3s Web of Conferences*, 452, 1009.

- <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202345201009>
- Rózsa, Z., Ferenčáková, L., Zámek, D., & Firstová, J. (2024). Generation Z's Perception of Privacy on Social Media: Examining the Impact of Personalized Advertising, Interpersonal Relationships, Reference Group Dynamics, Social Isolation, and Anxiety on Self-Disclosure Willingness. *Oeconomia Copernicana*, 15(1), 229–266. <https://doi.org/10.24136/oc.2956>
- Rudolphi, J. M., & Berg, R. L. (2023). Mental Health of Agricultural Adolescents and Adults: Preliminary Results of a Five-Year Study. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1056487>
- Salfi, F., Amicucci, G., Corigliano, D., Viselli, L., D'Atri, A., Tempesta, D., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Alfonsi, V., & Ferrara, M. (2022). Two Years After Lockdown: Longitudinal Trajectories of Sleep Disturbances and Mental Health Over the COVID-19 Pandemic, and the Effects of Age, Gender and Chronotype. *Journal of Sleep Research*, 32(3). <https://doi.org/10.1111/jsr.13767>
- Tsevreni, I., Proutsos, N., Tsevreni, M., & Tigkas, D. (2023). Generation Z Worries, Suffers and Acts Against Climate Crisis—The Potential of Sensing Children's and Young People's Eco-Anxiety: A Critical Analysis Based on an Integrative Review. *Climate*, 11(8), 171. <https://doi.org/10.3390/cli11080171>
- Whyte, M., Nichol, E., Hawke, L. D., Wuerth, K., Quinlan-Davidson, M., O'Reilly, A., Duffy, J., Mathias, S., Henderson, J., & Barbic, S. (2024). Supporting Young People Through the COVID-19 Pandemic and Beyond: A Multi-Site Qualitative Longitudinal Study. *BMC Health Services Research*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11752-z>
- Wu, A. F., Konaç, D., Riddleston, L., Hutchinson, T., Platt, B., Pile, V., & Lau, J. Y. F. (2023). Maintaining Well-Being During the COVID-19 Pandemic: A Network Analysis of Well-Being Responses From British Youth. *Journal of Emotion and Psychopathology*, 1(1), 166–174. <https://doi.org/10.55913/joep.v1i1.13>
- Аврамчук, О., & Низдран, О. (2022). Parental Models of Behavior as a Factor of Vulnerability to Social Anxiety Disorder: A Literature Review. *Psychological Journal*, 8(2), 63–73. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.6>