



Doomscrolling Pada Kesehatan Mental Generasi Z

Doomscrolling on the Mental Health of Generation Z

Ariella Ester Sonya Natalia^{1*}, Desy Safitri², Sujarwo³

Universitas Negeri Jakarta

Email : ariellaester1202@gmail.com^{1*}, desysafitri@unj.ac.id², sujarwo-fis@unj.ac.id³

Article Info

Article history :

Received : 01-01-2026

Revised : 03-01-2026

Accepted : 05-01-2026

Pulished : 07-01-2026

Abstract

The development of social media has increased exposure to negative information, triggering the emergence of doomscrolling behavior, particularly among Generation Z as a digitally native group. Doomscrolling is defined as the habit of repeatedly accessing and scrolling through negative news content that is difficult to stop, despite causing emotional distress. This study aims to describe doomscrolling behavior among Generation Z and to analyze its impact on mental health. The research employed a descriptive method with both quantitative and qualitative approaches and was conducted in RW 016, Jakasampurna Subdistrict, Bekasi City. The research subjects consisted of 78 Generation Z respondents aged 18–25 years, selected using purposive sampling techniques. Data were collected through Likert-scale questionnaires, semi-structured interviews, observation, and documentation, while data analysis was carried out using categorization techniques and descriptive analysis. The findings indicate that doomscrolling behavior among Generation Z is primarily driven by internal factors, including curiosity, the need to stay informed about current developments, and emotional attraction to negative content. Most respondents were classified in the moderate to high categories. Furthermore, doomscrolling was found to have a significant impact on mental health, particularly in the form of increased anxiety and stress, mental fatigue, and sleep disturbances. These findings suggest that repeated exposure to negative information creates prolonged cognitive and emotional burdens, as explained by Uses and Gratifications Theory and Digital Fatigue Theory. Therefore, doomscrolling behavior requires serious attention as a risk factor for declining mental health among Generation Z.

Keywords : doomscrolling, Generation Z, mental health

Abstrak

Perkembangan media sosial telah meningkatkan paparan informasi negatif yang memicu munculnya perilaku *doomscrolling*, khususnya pada Generasi Z sebagai kelompok digital native. Doomscrolling didefinisikan sebagai kebiasaan mengakses dan menggulir konten berita buruk secara berulang dan sulit dihentikan, meskipun menimbulkan dampak emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku doomscrolling pada Generasi Z serta menganalisis dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, yang dilaksanakan di RW 016 Kelurahan Jakasampurna, Kota Bekasi. Subjek penelitian berjumlah 78 responden Generasi Z berusia 18–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert, wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis data dilakukan melalui teknik kategorisasi dan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku doomscrolling pada Generasi Z terutama dipicu oleh dorongan internal berupa rasa ingin tahu, kebutuhan untuk selalu mengikuti perkembangan informasi, serta ketertarikan emosional terhadap konten negatif. Mayoritas responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Selain itu, doomscrolling terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental, terutama dalam bentuk meningkatnya kecemasan dan stres, kelelahan mental, serta gangguan tidur. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan



informasi negatif secara berulang menciptakan beban kognitif dan emosional yang berkepanjangan, sebagaimana dijelaskan dalam Uses and Gratifications Theory dan Digital Fatigue Theory. Oleh karena itu, perilaku doomscrolling perlu mendapat perhatian serius sebagai faktor risiko penurunan kesehatan mental Generasi Z.

Kata Kunci: doomscrolling, Generasi Z, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Perkembangan media digital dan media sosial telah mengubah pola konsumsi informasi masyarakat secara signifikan. Akses informasi yang cepat dan berkelanjutan membuat individu, khususnya generasi muda, terpapar berbagai konten negatif seperti berita krisis, bencana, konflik sosial, dan isu-isu traumatis. Paparan informasi negatif yang berulang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga sebagai kemampuan individu dalam mengelola stres, emosi, dan tuntutan kehidupan secara adaptif (World Health Organization, 2022, hlm. 5).

Salah satu fenomena digital yang berkaitan erat dengan paparan informasi negatif adalah *doomscrolling*, yaitu perilaku mengakses dan menggulir konten atau berita buruk secara terus-menerus melalui media sosial atau platform daring lainnya. Perilaku ini sering bersifat kompulsif dan sulit dihentikan, meskipun menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, stres, kelelahan mental, serta gangguan tidur (Satici et al., 2022, hlm. 3–4). Selain itu, konsumsi informasi negatif yang berlebihan dapat menurunkan *subjective well-being* dan memperkuat persepsi dunia sebagai ruang yang penuh ancaman (Anand et al., 2021, hlm. 112).

Generasi Z merupakan kelompok yang paling rentan terhadap perilaku *doomscrolling*. Sebagai *digital native*, Generasi Z memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan menjadikan platform digital sebagai sumber utama informasi. Karakteristik seperti kebutuhan untuk selalu *up-to-date*, rasa ingin tahu yang besar, serta tekanan akademik dan sosial membuat mereka lebih mudah terjebak dalam konsumsi informasi negatif secara berulang. Hansya dan Ardi (2024, hlm. 67) menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z berkaitan dengan meningkatnya *psychological distress* yang berdampak pada penurunan kesejahteraan mental.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil pra-penelitian yang dilakukan terhadap 32 responden Generasi Z di RW 016 Kelurahan Jakasampurna. Pra-penelitian ini menunjukkan hasil sebagai berikut:

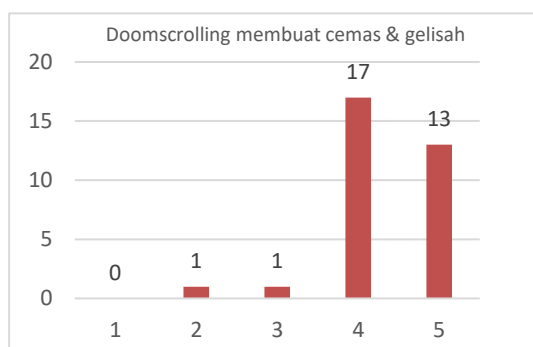


Diagram Doomscrolling dapat membuat cemas dan gelisah pada Generasi Z di RW.016 Kelurahan Jakasampurna



Berdasarkan dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan setuju hingga sangat setuju bahwa mereka sering menggulir media sosial dalam durasi yang cukup lama dan merasakan kecemasan serta kegelisahan setelah membaca berita atau informasi negatif. Responden juga mengaku mengalami kesulitan menghentikan aktivitas tersebut meskipun menyadari dampak emosional yang muncul. Hasil awal ini mengindikasikan bahwa *doomscrolling* merupakan fenomena nyata yang dialami Generasi Z di lingkungan penelitian dan berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka.

Meskipun kajian mengenai *doomscrolling* telah berkembang, penelitian yang secara khusus mendeskripsikan perilaku *doomscrolling* dan dampaknya terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia, khususnya dalam konteks lingkungan urban, masih terbatas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z serta menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan literasi digital dan upaya pencegahan gangguan kesehatan mental pada generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z serta mendeskripsikan kondisi kesehatan mental mereka, sekaligus mengidentifikasi keterkaitan antara perilaku *doomscrolling* dan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Penelitian dilaksanakan di RW 016, Kelurahan Jakasampurna, Kecamatan Bekasi Barat, Kota Bekasi, yang dipilih karena memiliki konsentrasi tinggi penduduk Generasi Z berusia 18–25 tahun dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Penelitian berlangsung selama kurang lebih tiga bulan, yaitu dari Agustus hingga Januari 2026. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi sebanyak 456 Generasi Z, dengan kriteria berdomisili di wilayah penelitian, aktif menggunakan media sosial minimal dua jam per hari, serta memiliki kecenderungan mengonsumsi informasi negatif secara berlebihan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner tertutup menggunakan skala Likert lima tingkat, wawancara semi-terstruktur, dokumentasi, dan studi kepustakaan. Instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach untuk memastikan ketepatan dan konsistensi alat ukur. Data dianalisis melalui teknik kategorisasi untuk data kuantitatif serta tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk data kualitatif guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyebab Doomscrolling terjadi pada Generasi Z

Pembahasan pada bagian ini diawali dengan analisis faktor penyebab terjadinya *doomscrolling* pada Generasi Z, khususnya yang berkaitan dengan dorongan internal dalam mengonsumsi informasi negatif di media sosial. Dorongan internal dipandang sebagai aspek penting karena berkaitan langsung dengan motivasi, emosi, dan kontrol diri individu dalam berinteraksi dengan konten digital. Untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kecenderungan tersebut, dilakukan pengukuran melalui beberapa pernyataan yang merepresentasikan perilaku konsumsi informasi negatif responden. Hasil pengolahan data



selanjutnya diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori tingkat kecenderungan, sebagaimana disajikan dalam tabel berikut:

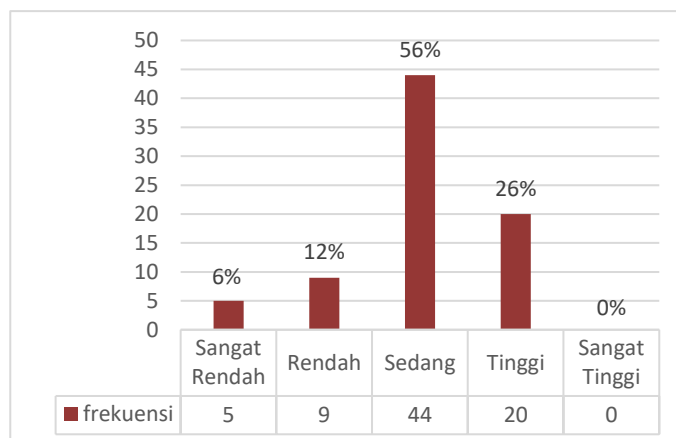
No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	$X < 14$	5	6%
2	Rendah	$14 < X \leq 16$	9	12%
3	Sedang	$16 < X \leq 18$	44	56%
4	Tinggi	$18 < X \leq 20$	20	26%
5	Sangat Tinggi	$X > 20$	0	0%
Jumlah			78	100%

(Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025)

Pada sub indikator ini diukur melalui lima pernyataan yang mencerminkan kecenderungan responden dalam mengonsumsi konten negatif di media sosial. Pernyataan tersebut meliputi : (1) kebiasaan membuka media sosial untuk memastikan tidak tertinggal informasi, (2) Adanya keinginan kuat untuk terus membaca berita buruk, (3) kesulitan menghentikan kebiasaan menggulir berita negatif meskipun menimbulkan ketidaknyamanan, (4) dorongan untuk terus menggulir berita negatif.

Bagan Dorongan Internal Mencari Informasi Negatif

(Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2025)



Berdasarkan hasil penelitian, perilaku *doomscrolling* pada Generasi Z terutama dipicu oleh dorongan internal dalam mencari dan mengonsumsi informasi negatif. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (56%), yang mengindikasikan adanya kecenderungan internal untuk terus mengakses konten negatif, meskipun masih berada dalam batas yang relatif terkendali. Faktor yang paling dominan mendorong terjadinya *doomscrolling* ditunjukkan oleh tingginya skor pada pernyataan mengenai keinginan kuat untuk terus membaca berita buruk serta kesulitan menghentikan aktivitas menggulir konten negatif meskipun menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* tidak semata-mata dipicu oleh kebutuhan untuk selalu mengikuti perkembangan informasi, melainkan lebih didorong oleh ketertarikan emosional terhadap konten negatif.

Hasil wawancara memperkuat temuan kuantitatif tersebut, di mana responden mengungkapkan adanya konflik internal antara kesadaran akan dampak negatif yang dirasakan



dan dorongan kuat untuk terus menggulir informasi negatif. Dorongan ini muncul dalam bentuk rasa penasaran dan kebutuhan untuk memahami sejauh mana situasi yang diberitakan berkembang, meskipun telah memicu kecemasan dan kelelahan mental. Pola ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* bersifat kompulsif, di mana individu tetap mempertahankan perilaku tersebut walaupun menyadari konsekuensi negatif yang ditimbulkan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Pandya et al. (2024) yang menyatakan bahwa rasa ingin tahu dan dorongan emosional merupakan faktor utama yang mendorong individu, khususnya Generasi Z, untuk terus mengonsumsi konten negatif di media sosial. Fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui *Uses and Gratifications Theory* (UGT), yang memandang individu sebagai pengguna media yang aktif dan secara sadar memilih konten tertentu untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya. Dalam konteks *doomscrolling*, Generasi Z menggunakan media sosial sebagai sarana pemenuhan kebutuhan emosional, seperti rasa ingin tahu, keterlibatan dalam arus informasi, dan pencarian kelegaan sesaat, meskipun kepuasan yang diperoleh bersifat sementara dan disertai dampak negatif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *doomscrolling* pada Generasi Z merupakan perilaku yang didorong oleh mekanisme internal berupa dorongan emosional dan kecenderungan kompulsif dalam konsumsi informasi negatif. Meskipun mayoritas responden masih berada pada kategori sedang, keberadaan responden pada kategori sedang hingga tinggi menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* telah membentuk pola konsumsi informasi yang relatif menetap dalam kehidupan digital Generasi Z.

2. Dampak Doomscrolling terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Berdasarkan hasil penelitian, *doomscrolling* terbukti memberikan dampak yang nyata terhadap kesehatan mental Generasi Z. Dampak tersebut muncul dalam berbagai dimensi psikologis, terutama pada aspek kecemasan dan stres, kelelahan mental, serta gangguan tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan berulang terhadap informasi negatif di media sosial tidak hanya memengaruhi kondisi emosional sesaat, tetapi juga berpotensi mengganggu fungsi psikologis dan kualitas kehidupan sehari-hari responden.

a. Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan dan Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak kecemasan dan stres akibat *doomscrolling* tergolong dominan, dengan mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 39 responden atau 50%.

Tabel Frekuensi Kecemasan dan Stres

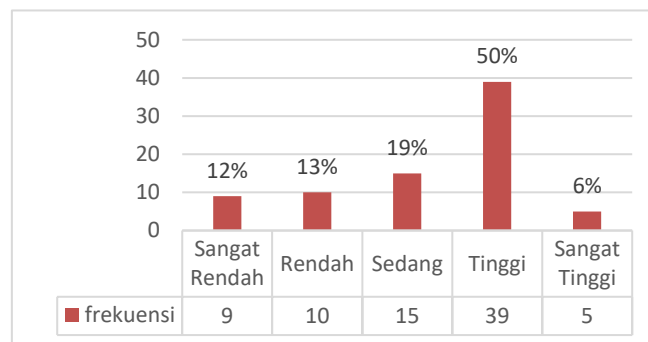
No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	$X < 13$	9	12%
2	Rendah	$13 < X \leq 15$	10	13%
3	Sedang	$15 < X \leq 17$	15	19%
4	Tinggi	$17 < X \leq 19$	39	50%
5	Sangat Tinggi	$X > 19$	5	6%
Jumlah			78	100%

(Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025)



Berdasarkan tabel diatas yang merupakan hasil pengolahan data yang diukur melalui empat pernyataan, yaitu (1) perasaan khawatir dan gelisah setelah baca berita negatif, (2) munculnya rasa tegang atau tidak nyaman saat melihat banyak berita buruk, (3) kecenderungan untuk terus memikirkan berita tersebut, (4) kemampuan individu untuk kembali rileks setelah terpapar berita negatif di media sosial. Pernyataan tersebut mempresentasikan respons emosional yang muncul akibat paparan konten negatif di media sosial.

Bagan Kecemasan dan Stres



(Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025)

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar Generasi Z mengalami respons emosional yang kuat setelah terpapar berita negatif di media sosial. Responden pada kategori ini cenderung merasakan perasaan khawatir, gelisah, tegang, serta ketidaknyamanan emosional yang berlanjut hingga memengaruhi aktivitas sehari-hari.

Paparan berita negatif secara berulang memperkuat proses *overthinking* dan meningkatkan kesulitan individu untuk melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan berlebihan dan rasa takut terhadap kemungkinan terburuk, meskipun situasi tersebut belum tentu terjadi. Kondisi ini mencerminkan meningkatnya *anticipatory anxiety*, yaitu kecemasan terhadap ancaman yang dipersepsikan, tetapi belum tentu nyata.

Sementara itu, responden yang berada pada kategori sedang masih merasakan dampak emosional, namun dalam intensitas yang relatif lebih terkendali, sedangkan responden pada kategori rendah dan sangat rendah menunjukkan tingkat ketahanan emosional yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan Rahmawati et al. (2024) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, termasuk *doomscrolling*, berkorelasi dengan meningkatnya stres dan kecemasan pada Generasi Z. Dengan demikian, *doomscrolling* memiliki keterkaitan yang signifikan dengan peningkatan kecemasan dan stres sebagai dampak utama pada kesehatan mental Generasi Z.

b. Dampak Doomscrolling terhadap Kelelahan Mental

Selain kecemasan dan stres, *doomscrolling* juga berdampak pada munculnya kelelahan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak berada pada kategori tinggi (26%), serta kategori sedang dan sangat tinggi yang masing-masing mencapai 23%, dengan rincian sebagai berikut:



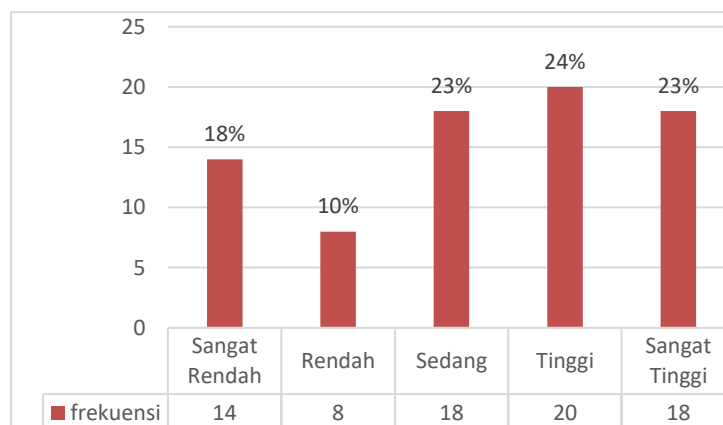
Tabel Frekuensi Kelelahan Mental

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	$X < 14$	14	18%
2	Rendah	$14 < X \leq 15$	8	10%
3	Sedang	$15 < X \leq 17$	18	23%
4	Tinggi	$17 < X \leq 18$	20	26%
5	Sangat Tinggi	$X > 18$	18	23%
Jumlah			78	100%

(Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025)

Berdasarkan tabel tersebut kelelahan mental akibat paparan berita negatif di media sosial diukur melalui empat pernyataan, yaitu perasaan lelah secara mental setelah membaca banyak berita negatif, kesulitan dalam memusatkan perhatian pada aktivitas sehari-hari setelah terpapar berita buruk, penurunan motivasi untuk melakukan kegiatan lain, serta penurunan energi setelah terlalu lama menggunakan media sosial. Pernyataan-pernyataan tersebut mencerminkan kondisi kelelahan mental dan penurunan fungsi psikologis yang dialami responden sebagai akibat dari paparan konten negatif di media sosial.

Bagan Kelelahan Mental



Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir setengah dari responden mengalami kelelahan mental pada tingkat sedang hingga sangat tinggi akibat paparan berita negatif secara berulang.

Kelelahan mental yang dialami responden tercermin dalam penurunan fokus, berkurangnya motivasi, serta menurunnya energi psikologis setelah mengonsumsi konten negatif secara berlebihan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa paparan berita buruk dalam jangka waktu panjang tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik, seperti rasa lelah dan ketegangan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* menciptakan beban kognitif dan emosional yang berkepanjangan, sehingga menguras sumber daya mental individu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Anand et al. (2021) yang menyatakan bahwa *doomscrolling* berperan sebagai mediator yang memperkuat tekanan psikologis dan memicu kelelahan mental akibat paparan informasi negatif yang berulang. Kondisi tersebut dapat



dijelaskan melalui *Digital Fatigue Theory* (Korunovska & Spiekermann-Hoff, 2021), yang memandang kelelahan mental sebagai akibat dari paparan informasi digital yang intens dan berkepanjangan. Dalam konteks penelitian ini, dominannya responden pada kategori sedang hingga sangat tinggi menunjukkan bahwa konsumsi informasi negatif secara terus-menerus telah melampaui kapasitas pemrosesan mental individu dan memicu kondisi kelelahan digital.

c. Dampak Doomscrolling terhadap Gangguan Tidur

Dampak *doomscrolling* juga terlihat signifikan pada aspek gangguan tidur. Mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 49 responden atau 63%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z mengalami gangguan kualitas tidur akibat kebiasaan mengakses berita negatif, khususnya sebelum waktu tidur. Dengan rincian sebagai berikut:

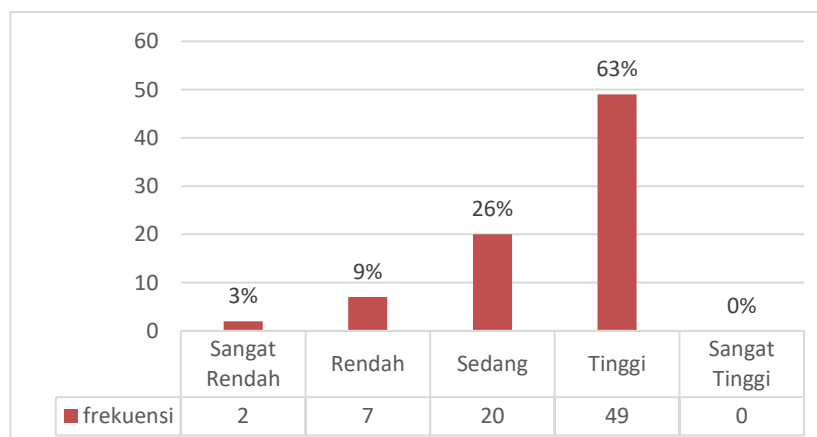
Tabel Frekuensi Gangguan Tidur

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	$X < 12$	2	3%
2	Rendah	$12 < X \leq 15$	7	9%
3	Sedang	$15 < X \leq 17$	20	26%
4	Tinggi	$17 < X \leq 20$	49	63%
5	Sangat Tinggi	$X > 20$	0	0%
Jumlah			78	100%

(Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025)

Pada sub indikator gangguan tidur akibat *doomscrolling* diukur melalui empat pernyataan, yaitu (1) kesulitan tidur setelah membaca berita negatif sebelum tidur, (2) munculnya rasa lelah atau stres saat bangun tidur setelah terpapar berita negatif, (3) perasaan kurang bahagia atau pesimis akibat membaca berita negatif, serta (4) kondisi pikiran yang tetap aktif sehingga menghambat proses tidur. Pernyataan-pernyataan tersebut merepresentasikan gangguan kualitas tidur yang dialami responden sebagai dampak dari *doomscrolling*.

Bagan Gangguan Tidur



(Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025)



Responden pada kategori ini cenderung mengalami kesulitan memulai tidur, pikiran yang tetap aktif, serta perasaan tidak segar saat bangun tidur. Hasil wawancara menunjukkan bahwa *doomscrolling* sebelum tidur menyebabkan pikiran terus memproses informasi negatif, sehingga menghambat proses relaksasi. Meskipun tidak ditemukan responden pada kategori sangat tinggi, tingginya proporsi kategori tinggi menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan dampak yang signifikan dan berpengaruh terhadap keseharian responden.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Febreza dan Junaidi (2022) yang menyatakan bahwa *doomscrolling* sebelum tidur berkontribusi terhadap munculnya *digital fatigue*, yang ditandai dengan kesulitan tidur, penurunan kualitas istirahat, serta rasa lelah saat bangun tidur. Dengan demikian, *doomscrolling* tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga mengganggu ritme biologis dan kualitas pemulihan fisik Generasi Z.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *doomscrolling* pada Generasi Z merupakan perilaku yang dipicu oleh dorongan internal dalam mengonsumsi informasi negatif dan memberikan dampak nyata terhadap kesehatan mental. Dorongan tersebut terutama muncul dalam bentuk keinginan untuk terus membaca berita buruk serta kesulitan menghentikan aktivitas menggulir konten negatif, meskipun individu telah merasakan ketidaknyamanan emosional. Kondisi ini mencerminkan adanya konflik internal dan sejalan dengan *Uses and Gratifications Theory* yang memandang individu sebagai pengguna media aktif dalam memenuhi kebutuhan psikologis, seperti rasa ingin tahu dan kebutuhan akan informasi, meskipun berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif. Selain faktor penyebab, penelitian ini juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* berdampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z, khususnya dalam bentuk meningkatnya kecemasan dan stres, kelelahan mental, serta gangguan tidur. Paparan informasi negatif yang berulang menciptakan beban kognitif dan emosional yang berkepanjangan, sebagaimana dijelaskan dalam *Digital Fatigue Theory*, sehingga berpotensi menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis apabila perilaku ini berlangsung secara terus-menerus tanpa pengelolaan yang adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anand, N., et al (2021). *Doomsurfing and Doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases*. *Journal of Applied Psychology and Behavioral Science*, <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- Ardiansyah, S. et al. (2023). *KESEHATAN MENTAL*. Penerbit PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, Hal 1. *KESEHATAN MENTAL_ (2).pdf*
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., 116 Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (T. S. Tambunan, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). *Validitas dan Reliabilitas Kusioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah*. SEMNASKEP.
- Febreza, F., & Junaidi, J. (2022). Fenomena “digital fatigue” pada mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. *NARA: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(3), 315–326. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i3.73>



- Hansya, M. R., & Ardi, R. (2024). *Pengaruh Doomscrolling terhadap mental well-being dimediasi oleh psychological distress pada pengguna media sosial X generasi Z*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/133526>
- Haqiqi, Z. (2024). *Bonus demografi Indonesia emas 2045 sebagai pisau bermata dua*. Bonus Demografi Indonesia Emas 2045 Sebagai Pisau Bermata Dua | kumparan.com
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis faktor penyebab dari gangguan tidur: Kajian psikologi lintas budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164–171. <https://jpsy165.org/ojs>
- Katz, E. et al. (1974). *The ususe of mass communications: Current perspectives on gratfication research*. Sage
- Korunovska, J. et al. (2021). *The effect of information and communication tecnology use on human energy and fatigue: A review*. Vienna University of Economics and Bussines
- Marhaen, T. R., & Evi,. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa FK UNTAR. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.18872>
- Mufrida, I. E. (2024, Maret 30). *Orang Indonesia paling sering habiskan waktu untuk main sosial media*. Tempo.co.Orang Indonesia Paling Sering Habiskan Waktu untuk Main Sosial Media - GoodStats
- Pandya, J.K. et al (2024). *Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan & Psikologi*. Jurnal Of FamilyLife Education. Vol 3 No 3, Hal 73-84.
- Rahmawati, R., Rahayu, P. I., & Taufiq, M. S. (2024). *Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sulawesi Barat)*. Massive: Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(2), 1-13. <https://doi.org/10.35842/massive.v4i2.156>
- Satici, S.A., et al, (2022) *Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing*. 187, 111400. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuanitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Aflabeta
- Tempo.co. (2024, November 25). *Peneliti ungkap dampak negatif Doomscrolling pada kesehatan mental*. Peneliti Ungkap Dampak Negatif Doomscrolling pada Kesehatan Mental | tempo.co
- Triastuti, I.,et al. (2025). Tingkat stres pada Gen Z terhadap pengaruh media sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 264–272.
- Valerie. (2023, Agustus 14). *Doomscrolling: Dampak berita negatif dan media sosial pada kesehatan mental*. Arsip Artikel, 9(16).Doomscrolling: Dampak Berita Negatif dan Media Sosial pada Kesehatan Mental