

Doomscrolling dan *Information Overload* pada Generasi Z: Studi Pustaka Tentang Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Jeni Oktaviani Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Oktavianijennie27@gmail.com +6282116109488	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Miftahuddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau miftahuddin@uin-suska.ac.id	
M. Fahli Zatrachadi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau m.fahli.zatrachadi@uin-suska.ac.id	

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Oktaviani, J., Miftahuddin., & Zatrachadi, M. F. (2026). Doomscrolling dan Information Overload pada Generasi Z: Studi Pustaka Tentang Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (2),649-655.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena doomscrolling dan information overload beserta implikasinya terhadap kesehatan mental Generasi Z melalui pendekatan studi literatur. Latar belakang penelitian ini didasari oleh eskalasi intensitas penggunaan media sosial yang memunculkan paparan informasi negatif secara repetitif. Pendekatan metodologis yang diterapkan merupakan penelitian kualitatif dengan teknik analisis literatur terhadap beragam artikel ilmiah relevan pada periode 2022–2026. Temuan penelitian mengindikasikan adanya keterkaitan mutual antara doomscrolling dan information overload dalam memengaruhi kondisi psikologis individu, termasuk kecemasan, stres, serta kelelahan emosional. Lebih lanjut, kelebihan informasi turut menimbulkan degradasi fungsi kognitif, seperti konsentrasi dan pengambilan keputusan. Penelitian ini juga mengungkap bahwa regulasi diri serta strategi coping berfungsi sebagai faktor protektif dalam memitigasi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Dengan demikian, diperlukan penguatan literasi digital dan pengelolaan penggunaan media secara prudent guna mempertahankan kesehatan mental Generasi Z.

Kata Kunci: *Doomscrolling*, *information overload*, kesehatan mental, generasi Z, regulasi diri

Abstract

This study aims to examine the phenomenon of doomscrolling and information overload and their impact on mental health among Generation Z through a library research approach. This study is motivated by the increasing intensity of social media use that exposes individuals to negative information repeatedly. The method used is a qualitative approach with literature analysis of relevant scientific articles published between 2022 and 2026. The results indicate that doomscrolling and information overload are interrelated phenomena that affect psychological conditions such as anxiety, stress, and emotional fatigue. In addition, excessive information exposure also impacts cognitive functions, including reduced concentration and impaired decision-making. This study also finds that self-regulation and coping strategies serve as protective factors in reducing the negative effects of excessive social media use. Therefore, improving digital literacy and managing media consumption wisely are essential to maintain the mental health of Generation Z.

Key Words: Doomscrolling, information overload, mental health, generation Z, self-regulation

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola konsumsi informasi masyarakat, khususnya pada Generasi Z yang dikenal sebagai digital native. Generasi Z, yang berkembang seiring dengan kemajuan internet dan media sosial, menunjukkan tingkat penggunaan teknologi digital yang sangat intensif. Dari perspektif perkembangan, lingkungan digital menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi pembentukan pola pikir serta kondisi psikologis individu pada tahap remaja hingga dewasa awal (Santrock, 2019). Kehadiran platform media sosial seperti Instagram, TikTok, X, dan YouTube memungkinkan individu memperoleh informasi secara cepat, mudah, dan tanpa batas ruang maupun waktu. Namun, derasnya arus informasi digital juga menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis pengguna, terutama ketika individu terus-menerus terpapar konten negatif melalui media sosial.

Salah satu fenomena yang muncul akibat tingginya konsumsi informasi digital adalah doomscrolling, yaitu perilaku mengakses dan menggulirkan informasi bernada negatif secara berlebihan dan tidak terkendali. Doomscrolling didefinisikan sebagai perilaku konsumsi berulang dan berkelanjutan terhadap konten berita atau informasi bernada negatif, seperti konflik, bencana alam, krisis sosial, serta isu-isu mengkhawatirkan lainnya, yang berpotensi memicu respons emosional negatif berupa kecemasan, ketakutan, kesedihan, dan stres psikologis (Shabahang dkk., 2023). Salisbury (2022) menjelaskan bahwa doomscrolling merupakan perilaku konsumsi konten negatif secara berulang melalui media digital meskipun aktivitas tersebut dapat memicu tekanan emosional dan kecemasan pada individu.

Paparan informasi negatif yang berlangsung secara terus-menerus melalui perilaku doomscrolling dapat menyebabkan kelelahan mental atau mental fatigue. Menurut Kenny (2020), paparan informasi yang berlebihan berpotensi memicu kondisi information overload, yakni situasi di mana kemampuan kognitif individu dalam memproses informasi telah melebihi batas kapasitas optimalnya. Kondisi ini mengakibatkan kelelahan kognitif yang ditandai dengan penurunan konsentrasi, perlambatan berpikir, kesulitan mengambil keputusan, serta gangguan dalam mengatur emosi. Graf dan Antoni (2022) juga menegaskan bahwa information overload dapat menyebabkan stres digital, kelelahan mental, dan penurunan kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial.

Fenomena doomscrolling dan information overload menjadi isu yang penting untuk dikaji karena Generasi Z merupakan kelompok pengguna media sosial paling aktif dengan durasi screen time yang tinggi. Natalia dkk. (2025) menunjukkan bahwa Generasi Z dapat menghabiskan waktu hingga 15 jam per hari dalam menggunakan media digital. Tingginya paparan informasi tersebut meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, kelelahan emosional, hingga penurunan kesejahteraan subjektif. Winarko (2023) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memicu kecemasan digital dan mengganggu kualitas tidur remaja. Selain itu, Firmansyah dan Ardelia (2026) melaporkan bahwa doomscrolling menjelaskan 18,4% varians kecemasan pada kelompok emerging adult.

Dalam studi komunikasi digital, platform media sosial tidak hanya berperan sebagai medium pertukaran informasi, melainkan juga membentuk perilaku serta kondisi psikologis para penggunanya. Nathasya (2024) menyoroti bahwa Generasi Z memanfaatkan media digital untuk memenuhi kebutuhan akan informasi, hiburan, dan interaksi sosial melalui beragam platform. Intensitas penggunaan yang tinggi ini mendorong ketergantungan individu terhadap aliran informasi yang tak terputus, sehingga berpotensi memicu kelelahan mental dan stres digital. Fitria (2021) juga mengemukakan bahwa paparan informasi berlebih di media sosial berdampak signifikan terhadap kesehatan psikologis individu, khususnya dengan meningkatkan kecemasan sosial dan ketakutan terhadap kondisi-kondisi tertentu.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara doomscrolling dan kesehatan mental, namun sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek tertentu secara parsial, seperti kecemasan digital, durasi penggunaan media sosial, atau kelelahan emosional secara terpisah. Kajian yang membahas keterkaitan antara doomscrolling, information overload, dan kesehatan mental Generasi Z secara komprehensif melalui pendekatan studi pustaka masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan faktor perilaku digital, kondisi psikologis, dan strategi regulasi diri dalam satu pembahasan yang utuh.

Kebaharuan penelitian ini terletak pada upaya mengkaji secara terpadu hubungan antara doomscrolling, information overload, dan dampaknya terhadap kesehatan mental Generasi Z melalui pendekatan studi pustaka. Penelitian ini tidak hanya membahas dampak psikologis akibat konsumsi informasi negatif secara berlebihan, tetapi juga mengidentifikasi faktor-faktor penyebab, bentuk gangguan kesehatan mental, serta strategi coping dan regulasi diri untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menelaah berbagai literatur mengenai fenomena doomscrolling dan information overload serta dampaknya terhadap kesehatan mental pada Generasi Z. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis signifikan terhadap pengembangan studi kesehatan mental digital, sekaligus menjadi rujukan utama bagi kalangan akademisi, praktisi bimbingan dan konseling, serta masyarakat luas dalam memahami implikasi psikologis dari penggunaan media sosial secara eksesif pada era digital.

B. Metodologi

1. Research Design

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Studi pustaka merupakan pendekatan penelitian yang melibatkan proses pengumpulan, penelaahan, dan analisis berbagai sumber literatur untuk membangun pemahaman yang komprehensif mengenai suatu isu penelitian (Zed, 2014). Menurut Snyder (2019), studi pustaka bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mensintesis temuan-temuan penelitian terdahulu secara sistematis guna membentuk landasan konseptual yang kuat. Pendekatan ini dipilih karena relevan untuk menganalisis fenomena doomscrolling dan information overload pada Generasi Z serta implikasinya terhadap kesehatan mental melalui integrasi berbagai hasil penelitian sebelumnya.

2. Data Sources/Research Subjects

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari 10 artikel jurnal nasional dan internasional, buku, serta publikasi ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui basis data akademik seperti Google Scholar, Garuda, dan berbagai repositori jurnal ilmiah lainnya. Literatur yang digunakan dibatasi pada publikasi tahun 2022–2026 agar data yang diperoleh tetap aktual dan sesuai dengan perkembangan media digital saat ini.

3. Technique of Data Collection

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu proses identifikasi, pengumpulan, pencatatan, dan pengelompokan berbagai literatur yang sesuai dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2019). Seleksi literatur dilakukan berdasarkan beberapa kriteria, yaitu: (1) membahas doomscrolling, information overload, dan kesehatan mental; (2) berasal dari sumber ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan; (3) tersedia dalam akses full-text; serta (4) memiliki keterkaitan dengan perilaku penggunaan media digital pada Generasi Z.

4. Instruments

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang berperan dalam proses pengumpulan, analisis, dan interpretasi data. Selain itu, digunakan instrumen pendukung

berupa lembar telaah literatur dan tabel dokumentasi untuk membantu mengelompokkan serta mengorganisasi informasi penting dari berbagai sumber yang telah dipilih. Instrumen tersebut digunakan untuk mempermudah identifikasi tema dan pola yang berkaitan dengan doomscrolling, information overload, dan kesehatan mental Generasi Z.

5. *Technique of Data Analysis*

Teknik analisis data dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan pendekatan analisis tematik. Menurut Braun dan Clarke (2006), analisis tematik merupakan metode yang digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menginterpretasikan pola atau tema yang muncul dari data yang telah dikumpulkan. Proses analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data secara deskriptif, dan penarikan kesimpulan melalui sintesis berbagai hasil penelitian terdahulu. Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara doomscrolling, information overload, dan dampaknya terhadap kesehatan mental Generasi Z.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai literatur yang relevan, ditemukan bahwa fenomena doomscrolling dan information overload memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi kesehatan mental Generasi Z. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa paparan informasi negatif secara terus-menerus melalui media sosial dapat memicu kecemasan, stres, kelelahan emosional, hingga penurunan kesejahteraan psikologis. Ringkasan hasil penelitian terdahulu dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian Terdahulu tentang Doomscrolling, Information Overload, dan Kesehatan Mental

No	Penulis & Tahun	Subjek/Objek	Fokus	Temuan Utama
1	Usman, dkk (2025)	Mahasiswa	Doomscrolling & kecemasan	Korelasi positif antara <i>doomscrolling</i> dengan kecemasan ($r=0,614$).
2	Price dkk. (2022)	Pengguna Media Sosial	Konsumsi berita negatif	Paparan informasi negative meningkatkan stress dan gangguan mental
3	Shabahang dkk. (2023)	Dewasa muda	Doomscrolling & distress	Doomscrolling meningkatkan tekanan psikologis
4	Graf & Antoni (2022)	Pengguna digital	Information overload	Overload informasi menyebabkan kelelahan kognitif dan stres
5	Natalia dkk. (2025)	Generasi Z	Intensitas media sosial	Durasi penggunaan tinggi meningkatkan risiko gangguan mental
6	Winarko (2023)	Remaja	Media sosial & Kesehatan mental	Penggunaan berlebihan memicu kecemasan dan gangguan tidur
7	Firmansyah & Ardelia (2026)	Emerging adult	Doomscrolling & kecemasan	Doomscrolling berkontribusi terhadap kecemasan
8	Syakira dkk. (2025)	Generasi Z	Perilaku doomscrolling	Tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan gender
9	Ardelisma dkk. (2026)	Pengguna media sosial	Literasi digital	Literasi digital menurunkan kelelahan mental
10	Hansya (2024)	Pengguna media sosial	Doomscrolling & mental well-being	Doomscrolling berpengaruh terhadap penurunan kesejahteraan mental melalui peningkatan distress psikologis

Berdasarkan Tabel 1, Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa doomscrolling dan information overload memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan kesehatan mental pada Generasi Z dan pengguna media sosial secara umum. Dampak yang paling sering

ditemukan meliputi kecemasan, stres, kelelahan emosional, psychological distress, serta penurunan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memperbesar risiko individu mengalami paparan informasi negatif secara berulang. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya tekanan psikologis, gangguan tidur, serta kelelahan kognitif akibat overload informasi digital. Selain itu, beberapa penelitian mengungkapkan bahwa doomscrolling berkaitan dengan menurunnya kemampuan konsentrasi dan pengambilan keputusan karena individu menerima informasi dalam jumlah berlebihan dalam waktu yang singkat.

Di sisi lain, temuan penelitian menunjukkan adanya faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial, yaitu literasi digital dan regulasi diri. Individu yang memiliki kemampuan dalam menyaring informasi dan mengontrol penggunaan media sosial cenderung lebih mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, hasil penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa dampak doomscrolling dan information overload terhadap kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola konsumsi informasi digital.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa doomscrolling dan information overload merupakan dua fenomena yang saling berkaitan dalam memengaruhi kesehatan mental Generasi Z. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan individu terus-menerus terpapar informasi negatif sehingga memicu respons emosional berupa kecemasan, stres, dan kelelahan psikologis. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Salisbury (2022) yang menyatakan bahwa doomscrolling merupakan perilaku konsumsi informasi negatif secara kompulsif meskipun aktivitas tersebut dapat memberikan dampak emosional yang merugikan bagi individu.

Fenomena doomscrolling terjadi karena adanya dorongan individu untuk terus mengikuti perkembangan informasi, terutama terkait isu krisis, konflik, dan berita mengkhawatirkan lainnya. Akan tetapi, paparan informasi negatif yang berlangsung terus-menerus menyebabkan individu mengalami tekanan psikologis. Temuan Usman dkk. (2025) dan Shabahang dkk. (2023) memperlihatkan bahwa perilaku tersebut berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan dan psychological distress. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi emosional penggunanya.

Selain doomscrolling, kondisi information overload turut memperburuk kesehatan mental pengguna media sosial. Ketika individu menerima terlalu banyak informasi dalam waktu yang singkat, kapasitas kognitif menjadi terbebani sehingga memunculkan kelelahan mental. Menurut Kenny (2020), kondisi tersebut terjadi ketika kemampuan individu dalam memproses informasi telah melampaui batas optimalnya. Akibatnya, individu mengalami kesulitan berkonsentrasi, kelelahan emosional, serta penurunan kemampuan dalam mengambil keputusan. Temuan Graf dan Antoni (2022) memperkuat bahwa information overload dapat memicu stres digital dan menurunkan kesejahteraan psikologis pengguna media sosial.

Generasi Z menjadi kelompok yang paling rentan mengalami dampak tersebut karena memiliki intensitas penggunaan media digital yang sangat tinggi. Sebagai generasi yang tumbuh di era internet dan media sosial, Generasi Z memiliki ketergantungan yang besar terhadap arus informasi digital. Natalia dkk. (2025) menunjukkan bahwa tingginya screen time meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan kelelahan emosional. Kondisi ini diperparah oleh algoritma media sosial yang terus menampilkan informasi serupa secara berulang sehingga memperkuat perilaku doomscrolling.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak terhadap kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis individu. Winarko (2023) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memicu kecemasan digital dan gangguan tidur pada remaja. Selain itu, Hansya (2024) menemukan bahwa doomscrolling berpengaruh terhadap penurunan mental well-being melalui peningkatan psychological distress. Hal tersebut menunjukkan bahwa paparan informasi negatif tidak hanya berdampak pada kondisi emosional sementara, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya faktor protektif yang dapat meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial, yaitu regulasi diri dan literasi digital. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu membatasi konsumsi media sosial dan mengendalikan respons emosional terhadap informasi negatif. Selain itu, literasi digital membantu individu dalam menyaring informasi serta menggunakan

media sosial secara lebih bijaksana. Temuan Ardelisma dkk. (2026) menunjukkan bahwa literasi digital berkontribusi dalam menurunkan kelelahan mental akibat paparan informasi berlebih. Selain menggambarkan efek buruk doomscrolling dan kelebihan informasi terhadap kesejahteraan jiwa, berbagai kajian juga menekankan peran penting regulasi diri serta strategi coping dalam meredam konsekuensi tersebut. Individu yang regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu membatasi paparan terhadap konten negatif dan mengelola akses media sosial secara adaptif. Hasil ini selaras dengan temuan Meshi et al. (2020), yang mengindikasikan bahwa pengaturan diri berkontribusi mengurangi ketergantungan media sosial serta tekanan psikis pada pemakai platform digital. Lebih jauh, pendekatan penanganan semacam pembatasan waktu akses media sosial, penyaringan data, dan penguatan kemampuan literasi digital terbukti ampuh mereduksi kelelahan mental dan kegelisahan akibat banjir informasi. Pernyataan ini didukung oleh Beyens et al. (2020), yang menyatakan bahwa pengelolaan media sosial secara terkendali mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karenanya, pengaturan diri dan mekanisme penanganan dapat dipandang sebagai elemen pelindung yang memoderasi keterkaitan antara asupan informasi digital dengan kesehatan mental Generasi Z. Kesesuaian ini juga sejalan dengan argumen Dewi (2021), yang memposisikan pengaturan diri sebagai kapabilitas esensial guna mengelola pikiran, afeksi, dan tindakan secara adaptif saat berhadapan dengan beban, termasuk penggunaan berlebih media digital.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa doomscrolling dan information overload memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif berupa peningkatan literasi digital, pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat, serta penguatan strategi coping dan regulasi diri agar individu mampu menghadapi derasnya arus informasi di era digital.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena doomscrolling dan information overload memiliki hubungan kausal yang signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z. Konsumsi berulang konten informasi negatif melalui platform media sosial cenderung memicu gejala kecemasan, stres, serta kelelahan emosional, sementara kelebihan informasi semakin memperburuk kondisi kognitif subjek. Meskipun demikian, pengaruh tersebut bersifat kondisional, dipengaruhi oleh tingkat regulasi diri dan strategi coping individu. Dengan demikian, diperlukan intervensi berupa peningkatan literasi digital, pengelolaan penggunaan media sosial yang bijaksana, serta penguatan kapasitas regulasi diri sebagai langkah preventif untuk memelihara kesehatan mental. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi kalangan akademisi, praktisi, dan masyarakat luas dalam mengantisipasi tantangan kesehatan mental di era digital serta menjadi dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

E. Referensi

- Ardelisma, A., Nurban, & Khairifa, F. (2026). Pengaruh Doomscrolling Dan Literasi Media Sosial Terhadap Kelelahan Digital Gen Z Di Medan: Studi Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*, 11(1), 10-25.
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on adolescents' well-being: Evidence from a three-wave longitudinal study. *Nature Communications*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-18074-5>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Dewi, F. I. R. (2021). Intervensi kemampuan regulasi diri. Yogyakarta: ANDI..
- Firmansyah, F. A., & Ardelia, V. (2026). Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan Pada Emerging Adult. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 1-11.
- Fitria, Z. A. (2021). Informasi Covid-19 dan kecemasan sosial. *Widya Komunika*, 11(1), 66-78.
- Graf, B., & Antoni, C. H. (2022). Drowning in the flood of information: A meta-analysis on the relation between information overload, behaviour, experience, and health and moderating factors. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 32(2), 173-198. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2022.2118051>
- Hansya, M. R. (2024). Pengaruh doomscrolling terhadap mental well-being dimediasi oleh psychological distress pada pengguna media sosial X. Skripsi. Universitas Airlangga, Surabaya.

- Kenny, P. Cognitive overload in the digital age: The impact of information fatigue on mental well-being. *Journal of Digital Psychology*, 5(2), 2020, hlm. 88-101.
- Meshi, D., Tamir, D. I., & Heekeren, H. R. (2020). The emerging neuroscience of social media. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(9), 651–663. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.05.004>
- Natalia, A. E. S., dkk. (2025). Doomscrolling Pada Kesehatan Mental Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Citra Nusantara (JICN)t*, 2(6), 13609-13618.
- Nathasya, D. (2024). Uses & gratification pengaruh motif terhadap kepuasan konten podcast Volix Media terhadap Generasi Z. *Widya Komunika*, 14(1), 1–7.
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1338–1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Salisbury, L. (2022). On not being able to read: Doomscrolling and anxiety in pandemic times. *Textual Practice*, 37(6), 887–918. <https://doi.org/10.1080/0950236X.2022.2056767>
- Santrock, J. W. (2019). *Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Shabahang, R., Aruguete, M. S., & McCutcheon, L. E. (2023). Doomscrolling and psychological distress: A cross-sectional study among young adults. *Current Psychology*, 42(15), 12876–12884. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02636-7>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syakira, N. R., Ifdil, I., & Khairati, A. I. (2025). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 22-35.
- Usman, S., Huma, T., & Akbar, M. R. (2025). Impact of Doom Scrolling on Mental Well-being among Media Students in Karachi. *Journal of Media Studies*, 8(1), 55-70.
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(3), 190-205.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.