

Gulir Tak Berujung: Pengaruh *Doomscrolling* terhadap Kesehatan Mental Gen Z Karawang

Indriyani Dewi Agita, Cempaka Putrie Dimala , Haryanti Mustika

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia^{1,2,3}

ps21.indriyanipirl@mhs.ubpkarawang.ac.id¹, cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id²,

haryanti.mustika@ubpkarawang.ac.id³

ABSTRACT

Doomscrolling, defined as the excessive consumption of negative information on social media, has become one of the factors that worsen mental health among Generation Z. This study aims to examine the effect of doomscrolling on the mental health of Gen Z in Karawang. A quantitative method with a causal design was applied, involving 384 respondents aged 13–28 years selected through snowball sampling. The instruments used were the Doomscrolling Scale and the Mental Health Inventory (MHI-38), both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using simple linear regression. The findings revealed that doomscrolling had a significant effect on mental health, with a regression coefficient of -0.748 ($p < 0.001$) and a contribution of 75.7%. This indicates that higher levels of doomscrolling are associated with lower levels of mental health among respondents. These results highlight the urgency of promoting digital literacy, emotional regulation, and psychological interventions to help Generation Z manage social media use more wisely and maintain psychological well-being.

Keywords: *Doomscrolling, Generation Z, Mental Health, Social Media*

ABSTRAK

Fenomena *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi informasi negatif secara berlebihan di media sosial, menjadi salah satu faktor yang memperburuk kesehatan mental Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap kesehatan mental Gen Z di Karawang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kausalitas, melibatkan 384 responden berusia 13–28 tahun yang dipilih melalui teknik *snowball sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Doomscrolling Scale* dan *Mental Health Inventory (MHI-38)* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, dengan koefisien regresi -0,748 ($p < 0,001$) dan kontribusi sebesar 75,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas *doomscrolling*, semakin rendah kondisi kesehatan mental responden. Dengan demikian, diperlukan peningkatan literasi digital, pengelolaan emosi, serta intervensi psikologis untuk membantu Generasi Z menggunakan media sosial secara lebih sehat dan bijak

Kata Kunci: *Doomscrolling, Generasi Z, Kesehatan Mental, Media Sosial*

PENDAHULUAN

Menurut thahir, dkk (2023). Era revolusi digital saat ini, fenomena kesehatan mental menjadi isu penting yang mendapat perhatian luas, khususnya pada Generasi Z. Menurut riset dari data American Psychological Association (APA), Generasi Z cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya, dengan hanya 45% yang melaporkan kondisi kesehatan mental baik atau sangat baik, serta lebih rentan terhadap gangguan seperti kecemasan, depresi, bipolar, dan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD). Sehingga kesehatan mental dianggap sebagai salah satu tujuan penting dalam pembangunan berkelanjutan SDG (*Sustainable Development Goals*).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi ketika individu berada dalam keadaan sejahtera, mengenali potensi yang dimilikinya, dapat mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi positif bagi lingkungannya, kesehatan mental juga berperan penting dalam membentuk identitas diri, memengaruhi kemampuan mengambil keputusan, dan menjalin hubungan sosial yang sehat (Julianto dkk., 2020). Lebih lanjut, Veit & Ware (Aziz, 2015) menjelaskan kesehatan mental melalui dua perspektif utama. Pertama, perspektif negatif yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana individu terbebas dari gangguan neurosis maupun psikosis. Kedua, perspektif positif yang memandang kesehatan mental sebagai kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian diri, baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya.

Kesehatan memiliki dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Aspek positif ditunjukkan melalui perasaan yang menyenangkan, kestabilan emosi, serta kepuasan hidup. dan aspek negatif ditandai dengan tingginya kecemasan, depresi, dan hilangnya kemampuan mengendalikan diri (Aziz, dkk., 2015). Dalam konteks Generasi Z, kesehatan mental menjadi isu penting yang memerlukan perhatian serius. Generasi ini tumbuh dengan akses teknologi digital yang luas, yang di satu sisi memberikan banyak peluang, namun di sisi lain juga meningkatkan kerentanan terhadap masalah mental emosional. Media sosial yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari memang mempermudah komunikasi dan akses informasi, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan karena banyak individu kurang menyadari pentingnya mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan tersebut. (Fadhilah, dkk, 2024).

Menurut laporan IDN Research Institute (2024), Indonesia menempati peringkat keempat dalam penggunaan media sosial tertinggi di dunia, dengan Generasi Z sebagai kelompok pengguna paling dominan. Sebagian besar Gen Z mengakses media sosial antara 1 hingga 6 jam per hari, dan sekitar 5% di antaranya bahkan menghabiskan waktu hingga 10 jam sehari. Platform yang paling banyak digunakan adalah Instagram (51,9%), diikuti oleh TikTok, X, dan Facebook (Hidayah dkk., 2025).

Salah satu fenomena yang muncul akibat intensitas penggunaan media sosial adalah *doomscrolling*, yakni kebiasaan terus-menerus membaca dan menggulir berita

negatif di media digital (Slaughter, 2020; Sharma dkk., 2022). *Doomscrolling* sering dilakukan tanpa disadari, sebagai bentuk respons terhadap keinginan untuk tetap mengetahui situasi terkini, namun justru memperburuk kondisi psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, kelelahan mental, dan perasaan negatif akibat eksposur informasi yang tidak berhenti (Slaughter, 2020; Sharma, dkk., 2022). Individu yang terlibat dalam *doomscrolling* seringkali merasa terdorong untuk tetap mengetahui kondisi dunia yang penuh ketidakpastian, namun justru terjebak dalam siklus konsumsi berita yang penuh kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran (Matthes, dkk, 2020; Sharma, dkk, 2022).

Penelitian di Karawang tahun 2022 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Dari 100 responden, sebanyak 54% merupakan pengguna aktif media sosial, dan 56% di antaranya mengalami masalah kesehatan mental (Budiana, 2024). *Doomscrolling* meliputi empat aspek, yaitu motivasi mencari berita negatif, faktor individu, kemampuan teknologi, serta konteks sosial (Sharma dkk., 2022). Meskipun dipicu oleh rasa ingin tahu dan kewaspadaan, *doomscrolling* justru meningkatkan kecemasan, stres, hingga perasaan tidak berdaya yang pada akhirnya mengganggu kesehatan mental.

Beberapa penelitian terdahulu menegaskan relevansi hubungan antar variabel. Penelitian Winarko (2023) menemukan bahwa *doomscrolling* berdampak buruk pada kesehatan mental dengan meningkatkan kecemasan dan stres. Penelitian Hansyah, dkk (2024) menunjukkan bahwa kebiasaan *doomscrolling* meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada pengguna media sosial generasi Z. Penelitian Satici, dkk (2022) Hasil penelitian ini menegaskan pengaruh *doomscrolling* terhadap penurunan kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Budiana (2024) di MAN 4 Karawang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental, di mana dari 100 responden, 54% merupakan pengguna aktif media sosial dan 56% mengalami kondisi kesehatan mental yang kurang baik. Namun, penelitian tersebut masih terbatas karena hanya berfokus pada satu sekolah dan belum mengkaji secara lebih spesifik perilaku penggunaan media sosial tertentu yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental.

Salah satu fenomena yang kini marak terjadi pada Generasi Z adalah *doomscrolling*, yaitu kecenderungan untuk terus-menerus mengonsumsi berita atau konten negatif. Perilaku ini dipandang lebih berbahaya dibandingkan sekadar penggunaan media sosial secara umum karena tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga berpotensi menurunkan rasa empati, membuat individu terlalu berhati-hati dalam menolong orang lain, bahkan cenderung pamrih dalam memberikan bantuan. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh *doomscrolling* terhadap kesehatan mental Generasi Z di Karawang menjadi penting dan mendesak untuk dilakukan, agar dapat memberikan gambaran yang lebih luas sekaligus menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, maupun pihak terkait dalam merumuskan strategi pencegahan serta penanganan masalah kesehatan mental di era digital.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

pengaruh *doomscrolling* terhadap kesehatan mental. Sejalan dengan tujuan tersebut, hipotesis alternatif penelitian yang diajukan adalah ada pengaruh *doomscrolling* terhadap kesehatan mental pada gen z di karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausalitas serta menerapkan teknik pengambilan sampel *snowball sampling* melalui pendekatan *nonprobability sampling*. Populasi yang diteliti adalah generasi Z di wilayah Karawang, Fokus penelitian ini ditujukan pada individu yang termasuk dalam kategori Generasi Z, yakni berusia 13 hingga 28 tahun, yang diketahui aktif menggunakan media sosial dan berpotensi merasakan dampak dari kebiasaan *doomscrolling* terhadap kesehatan mental mereka. Berdasarkan temuan sebelumnya, sekitar 70% dari Generasi Z tercatat menggunakan media sosial secara aktif (Palley, 2012; Turner, 2015; Kanda dkk., 2023). Berdasarkan data yang diperoleh, peserta termuda berusia 13 tahun, sedangkan peserta tertua berusia 28 tahun. Selain itu, apabila subjek penelitian dilihat dari segi jenis kelamin, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Demografis Partisipan

Demografis Partisipan	Frekuensi	Persen (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	156	40.625
Perempuan	228	59.115
Usia		
13-18 tahun	13	3.385
19-24 tahun	256	66.667
>25 tahun	115	29.688
Total	384	100%

Informasi mengenai data demografis subjek penelitian secara lebih detail dapat dilihat pada Tabel 1.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur, yaitu *The Mental Health Inventory (MHI-38)* dan *Doomscrolling Scale*. *The Mental Health Inventory (MHI-38)* merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Viet dan Ware dan kemudian diadopsi oleh Aziz (2015). Alat ukur ini dirancang untuk menilai kondisi kesehatan mental individu secara menyeluruh melalui dua aspek utama, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Dalam penggunaannya, instrumen ini terdiri dari 24 aitem yang mencerminkan dua aspek kesehatan mental. Beberapa contoh aitem yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 2. Aitem MHI-38

Aspek	Contoh Aitem
Negatif	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda menemukan diri anda berusaha dan mencoba untuk tenang? Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda menjadi “nervous” ketika menghadapi situasi yang tidak diharapkan?
Positif	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda merasa bahwa masa depan terlihat penuh harapan dan menjanjikan? Dalam sebulan terakhir seberapa sering kehidupan sehari-hari anda penuh dengan hal-hal yang menarik?

Doomscrolling Scale yang diadaptasi oleh Sharma dkk. (2022) merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecenderungan individu dalam mencari dan mengonsumsi berita negatif secara berlebihan. Skala ini terdiri dari 15 aitem yang dikategorikan ke dalam tiga faktor utama, yaitu faktor individu, faktor teknologi, dan faktor konteks sosial contoh aitem yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3. Aitem *Doomscrolling*

Aspek	Contoh Aitem
Faktor Individu	Saya merasa ada dorongan untuk terus menerus mencari berita buruk di media sosial Saya begadang di malam hari
Faktor Teknologi	Membaca berita negatif di media sosial menjadi kebiasaan saya saat ini Saya lupa waktu ketika saya membaca berita buruk di media sosial
Konteks Sosial	Saya merasa kecanduan berita negatif

Sulit bagi saya untuk berhenti membaca
berita negatif di media sosial

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinilai menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), dan 4 (sangat setuju). Pada instrumen *Doomscrolling*, telah dilakukan sejumlah prosedur uji properti psikometrik, di antaranya proses translasi dengan metode *back-to-back* (Beaton dkk., 2000), penilaian oleh ahli, serta uji coba lapangan (*field test*) untuk memastikan aitem memiliki daya diskriminasi yang menarik dengan kriteria minimal 0,3. Hasil uji coba lapangan yang melibatkan 60 responden Generasi Z menunjukkan bahwa rentang daya diskriminasi aitem pada MHI-38 berada antara 0,431 hingga 0,525, sedangkan pada *Doomscrolling Scale* berada antara 0,345 hingga 0,722. Temuan ini mengindikasikan bahwa aitem-aitem pada kedua instrumen memiliki kualitas diskriminasi yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahapan, yaitu uji asumsi dan uji hipotesis. Pada tahap uji asumsi, dilakukan uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan kelayakan data dalam analisis lebih lanjut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Test	Statistic	p
<i>KS-MHI</i>	0.108	< .001
<i>KS-DS</i>	0.104	< .001

Data pada kedua variabel, yaitu kesehatan mental dan *doomscrolling*, dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada variabel kesehatan mental diperoleh nilai statistik sebesar 0,108 dengan signifikansi $p < 0,001$, sedangkan pada variabel *doomscrolling* diperoleh nilai statistik sebesar 0,104 dengan signifikansi $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi pada kedua variabel lebih kecil dari batas p -value 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data kesehatan mental maupun *doomscrolling* tidak berdistribusi normal.

**Table 5. Hasil Regresi Linear Sederhana
Coefficients**

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	63.384	0.621		102.059	< .001
H ₁	(Intercept)	91.025	1.403		64.873	< .001
	Total doomscrolling	-0.748	0.036	-0.727	-20.680	< .001

Hasil analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa variabel *doomscrolling* memiliki koefisien regresi sebesar -0,748 dengan tingkat signifikansi ($p < 0,001$) Tabel 3, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Koefisien negatif ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas *doomscrolling* berkorelasi dengan penurunan tingkat kesehatan mental responden. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 91,025 - 0,748X$, yang dapat diartikan bahwa ketika *doomscrolling* meningkat satu satuan, maka skor kesehatan mental akan menurun sebesar 0,748 dari nilai awal 91,025. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas *doomscrolling*, semakin rendah tingkat kesehatan mental yang dimiliki individu. Temuan ini sejalan dengan pendapat Aziz (2015) yang menyatakan bahwa paparan berulang terhadap konten negatif di media sosial dapat memicu tekanan psikologis dan berdampak buruk pada kesejahteraan mental, khususnya pada Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi konten negatif melalui media sosial maupun platform digital memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental individu. Paparan berulang terhadap informasi yang penuh dengan kekerasan, konflik, bencana, maupun isu-isu yang memicu kecemasan dapat menurunkan sensitivitas emosional serta membentuk pola pikir yang pesimis. Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya stres, rasa takut untuk menolong orang lain, hingga melemahkan empati akibat desensitisasi emosional. Akibatnya, tindakan menolong tidak lagi dilakukan secara tulus, melainkan dengan pamrih atau pertimbangan keuntungan pribadi.

Selain itu hasil pembahasan memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat *doomscrolling*, maka semakin rendah kondisi kesehatan mental individu. Hal ini tercermin pada kesehatan mental yang negatif, seperti meningkatnya kecemasan, stres, ketidakstabilan emosi, dan menurunnya kemampuan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sosial. Sebaliknya, ketika *doomscrolling* rendah, individu lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang positif, ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosi, berpikir optimis, menjaga keseimbangan psikologis, serta menunjukkan empati yang tulus terhadap orang lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi konten negatif dan perilaku *doomscrolling* berkaitan erat dengan kesehatan mental.

Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Winarko (2023) bahwa *doomscrolling* berdampak buruk pada kesehatan mental dengan meningkatkan kecemasan dan stres Hansyah, dkk (2024) menyatakan bahwa perilaku *doomscrolling* yang intens dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, konsumsi informasi negatif yang tidak terkontrol serta kondisi psikologis yang terganggu menjadi faktor penting dalam menurunnya kesehatan mental di kalangan generasi muda.

Hasil ini konsisten dengan temuan Satici dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* berperan penting dalam menurunkan kesehatan mental individu. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *doomscrolling*, semakin besar pula dampak negatif yang ditimbulkan terhadap kesehatan mental. Temuan ini juga sejalan dengan sejumlah penelitian lain yang menyoro dampak maladaptif dari paparan berita negatif di media sosial Price dkk. (2022) juga melaporkan bahwa penggunaan media sosial secara rutin berpengaruh dengan peningkatan gejala depresi dan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Sementara itu, McLaughlin dkk, (2022) menyimpulkan bahwa konsumsi berita bermasalah secara signifikan berkaitan dengan peningkatan gangguan mental dan fisik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental, dan menekankan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial untuk menjaga kesehatan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa *doomscrolling* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z di Karawang. Paparan konten negatif yang berlebihan melalui media sosial berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis, menurunkan sensitivitas emosional, serta memperburuk kondisi mental. Hasil regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas *doomscrolling*, semakin rendah tingkat kesehatan mental individu, dengan kontribusi sebesar 75,7% terhadap variasi kesehatan mental. Fenomena ini menegaskan pentingnya literasi digital, regulasi diri, dan intervensi psikologis dalam upaya menjaga kesejahteraan mental generasi muda di era arus informasi tanpa batas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Yazidiy, J. (2025). Pola konsumsi informasi generasi Z di era konvergensi media digital. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 7 (1), 40-52. <https://doi.org/10.55606/ay.v7i1.1207>
- Aziz, R. (2015). Aplikasi model Rasch dalam pengujian alat ukur kesehatan mental di tempat kerja. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12 (2), 29-39.
- Azwar, S. (2015). Metode penelitian Psikologi (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). Metode penelitian Psikologi (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beaton DE, Bombardier C, Guillemin F, Ferraz MB. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–

3191 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11124735/>

- Buchanan, K., Akinin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PLoS ONE*, 16(10 October), 1–12.
- Budiana, I. (2024). Media sosial dan kesehatan mental generasi Z . Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 1(1), 13-23.
- Fadhilah, C.R. et al. (2024) 'Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.36490/jpmtnd.v3i1.1004>.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Florensa, F., Hidayah, N., Limansyah, D., Sari, L., & Yousriatin, F. (2025). Pemberdayaan Teman Sebaya sebagai Upaya Pencegahan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8 (4), 2246-2257.
- Hansya, PAK (2024). *Pengaruh Doomscrolling Terhadap Kesejahteraan Mental Dimediasi Oleh Tekanan Psikologis Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z* (Disertasi Doktor, Universitas Airlangga).
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2).
- Hidayah, A., & Anshar, M. (2023). Pola konsumsi informasi generasi Z di era konvergensi media digital. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(2), 45-60. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8 (1), 103-115.
- Kanda, AS, & Oktaviani, A. (2023). Dampak media sosial terhadap rasa percaya diri terkait citra tubuh generasi Z di kota Cimahi.
- McLaughlin, B., Gotlieb, M. R., & Mills, D. J. (2022). Caught in a Dangerous World: Problematic News Consumption and Its Relationship to Mental and Physical Ill-Being. *Health Communication*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2106086>
- 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>

Priyana, Y., Karyono, SM, & Pranajaya, SA (2024). Analisis jaringan kolaborasi penelitian dalam kesehatan mental: pendekatan bibliometrik. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2 (01), 23-31.

Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2022). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 0123456789.
<https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>

Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). Supplemental Material for *The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059.supp>

Thahir, FA, Hajarini, FA, Nasution, K., Harahap, TN, & Wulandari, V. (2023). Kesehatan mental di era generasi Z dalam studi kasus SMP Negeri 36 Medan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 1 (1).

Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12-19