Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi
Volume. 5 Nomor. 1 Maret 2025
e-ISSN: 2827-7945; p-ISSN: 2827-8127, Hal. 262-271
DOI: https://doi.org/10.55606/juitik.v5i1.1265
Available online at: https://journal.sinov.id/index.php/juitik

Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Jakarta

[1*] Najla Nazihah, [2] Nur Najmi Laila, [3] Hilda Natasya, [4] Siti Zakiatul, [5] Harianti Fauziyatul
[1-5] Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Islam Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Korespodensi email: najla.nazihah22@gmail.com

Abstract. *The growth of digital technology has made it easier to access information quickly and flexibly, anytime and anywhere. However, this convenience also gave birth to a new behavior called doomscrolling, which is the tendency of individuals to constantly scroll and consume negative content on social media, which has the potential to affect users' psychological conditions, including anxiety. This study was conducted to examine the extent to which doomscrolling activity is related to the level of anxiety experienced by students of the Faculty of Da'wah and Communication Sciences (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. The design is quantitative correlational to examine the relationship between variables. A total of 30 respondents were involved through purposive sampling technique, based on certain predetermined criteria. The research instrument was a closed questionnaire with a Likert scale (1-5), which had previously gone through a validity test process to ensure its feasibility. The results of linear regression analysis showed a significant influence between doomscrolling and anxiety, with a coefficient of determination (R^2) of 0.335. This means that doomscrolling contributes 33.5% to student anxiety, while 66.5% is influenced by other factors. This finding confirms that doomscrolling behavior influenced by psychological, social, and technological factors can increase anxiety if not addressed wisely. This study recommends the importance of.*

Keywords: *Doomscrolling, Anxiety, Students, Mental Health, Social Media*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital saat ini mempermudah akses informasi secara cepat dan fleksibel, kapan pun dan di mana pun. Akan tetapi, kemudahan ini turut melahirkan perilaku baru yang disebut doomscrolling, yaitu kecenderungan individu untuk terus-menerus menggulir dan mengonsumsi konten negatif di media sosial, yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis pengguna, termasuk kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk menelaah sejauh mana aktivitas doomscrolling berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Rancangan ini bersifat kuantitatif korelasional untuk mengkaji hubungan antar variabel. Sebanyak 30 responden dilibatkan melalui teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian berupa angket tertutup berskala Likert (1–5), yang sebelumnya telah melalui proses uji validitas untuk memastikan kelayakan penggunaannya. Hasil analisis regresi linear menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara doomscrolling terhadap kecemasan, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,335. Artinya, doomscrolling berkontribusi sebesar 33,5% terhadap kecemasan mahasiswa, sedangkan 66,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku doomscrolling yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan teknologi dapat meningkatkan kecemasan apabila tidak disikapi secara bijak. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya peningkatan literasi digital dan kesadaran terhadap kesehatan mental guna meminimalisasi dampak negatif doomscrolling.

Kata kunci: Doomscrolling, Kecemasan, Siswa, Kesehatan Mental, Media Sosial

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat telah mempermudah manusia dalam mengakses berbagai macam informasi. Mulai dari hiburan, berita terkini, hingga konten acak yang muncul secara algoritmik di media sosial. Kemudahan ini tentu membawa manfaat, disisi lain juga menyimpan potensi risiko apabila pengguna tidak bijak dalam menyikapi konten yang dikonsumsi. Salah satu fenomena yang muncul dari penggunaan media sosial yang

Received: Mei 21, 2025; Revised: Juni 04, 2025; Accepted: Juni 21, 2025; Pubhlished: Juni 23, 2025

tidak terkendali adalah doomscrolling, yakni kecenderungan untuk terus-menerus menggulir dan mengonsumsi konten-konten negatif. Aktivitas ini secara tidak sadar dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis penggunanya. Berdasarkan penelitian ahli saraf dari Stanford University (2024), konten negatif yang bersifat emosional cenderung lebih cepat viral di media sosial dan terbukti memperburuk kondisi emosional pengguna. Penelitian yang dilakukan oleh Hansya & Ardi (2024) menemukan bahwa doomscrolling pada pengguna platform X (dulu Twitter) memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan tekanan psikologis, terutama di kalangan Generasi Z. Temuan serupa dilaporkan oleh Pandya, dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa paparan konten negatif secara berulang tidak hanya meningkatkan kecemasan, tetapi juga berdampak pada gangguan tidur, overthinking, hingga penurunan produktivitas akademik.

Fenomena ini menjadi penting untuk diteliti dalam konteks mahasiswa Gen Z yang hidup di tengah ekosistem digital. Dalam artikel *The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds* (2022) mengungkap bahwa individu yang terbiasa menggulir informasi negatif secara terus-menerus di media sosial berisiko mengalami peningkatan kecemasan secara signifikan. Mahasiswa sering menjadikan media sosial sebagai sarana pelarian dari tekanan akademik, yang justru tanpa sadar menyerap informasi negatif yang berhubungan dengan kondisi pribadi mereka seperti berita tentang kesehatan mental, ekonomi, atau kisah hidup orang lain yang dapat memicu kecemasan. Hal ini mengarah pada kecenderungan melakukan *self-diagnose* dan memperkuat pikiran negatif yang tidak sehat.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh doomscrolling terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, terutama individu yang termasuk dalam generasi Z. Pemilihan tema ini didasarkan pada relevansinya dengan program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) yang turut membahas isu psikologis dalam mata kuliah seperti Psikologi Sosial. Mengingat mahasiswa sebagai generasi yang sangat dekat dengan media sosial, penting untuk mengetahui sejauh mana paparan doomscrolling berdampak terhadap kecemasan mereka.

Dengan meneliti topik ini, diharapkan dapat diketahui hubungan antara perilaku doomscrolling dan tingkat kecemasan mahasiswa, serta memberikan rekomendasi untuk meminimalkan dampaknya. Penelitian ini juga bertujuan memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan literasi digital dan pengelolaan kesehatan mental mahasiswa melalui penggunaan media sosial yang lebih bijak dan terarah.

2. RUMUSAN MASALAH

- Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta?
- Bagaimana pengaruh doomscrolling terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta?
- Seberapa besar pengaruh doomscrolling terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta?

3. TUJUAN PENELITIAN

- Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta.
- Untuk mengetahui pengaruh doomscrolling terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta.
- Untuk seberapa besar pengaruh doomscrolling terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta.

4. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang dimaksudkan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara dua variabel atau lebih, serta mengevaluasi kemungkinan adanya hubungan sebab-akibat antara satu variabel terhadap variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa aktif dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang secara aktif mengakses berbagai platform media sosial seperti Twitter, TikTok, Instagram Reels, Facebook, serta YouTube Shorts. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*, di mana pemilihan responden didasarkan pada pertimbangan kriteria khusus, seperti status mahasiswa aktif dan tergolong dalam kelompok usia generasi Z yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Alat pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket tertutup dalam bentuk kuesioner, yang disusun dengan skala Likert (1–5) guna mengukur persepsi responden terhadap perilaku doomscrolling dan tingkat kecemasan. Kuesioner tersebut berisi 20 pernyataan yang disusun berdasarkan indikator dari variabel doomscrolling dan kecemasan. Sebelum digunakan, instrumen telah diuji validitas kepada mahasiswa di luar populasi utama, yaitu dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK). Berdasarkan hasil uji validitas, semua item dalam kuesioner menunjukkan nilai korelasi (r hitung) yang lebih

tinggi dari nilai r tabel, yaitu 0,361 pada taraf signifikansi 5% dan N = 30. Nilai korelasi berkisar antara 0,383 hingga 0,754, yang menandakan bahwa seluruh item memenuhi syarat validitas dan layak digunakan dalam pengumpulan data.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas perilaku doomscrolling sebagai variabel bebas (X) dan tingkat kecemasan sebagai variabel terikat (Y). Doomscrolling didefinisikan sebagai kecenderungan individu dalam menggulir konten negatif di media sosial secara terus-menerus, sedangkan kecemasan, menurut *American Psychological Association*, merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tegang, kekhawatiran, dan pikiran yang membuat individu merasa tidak tenang. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan positivistik, yang menitikberatkan pada data kuantitatif serta analisis statistik yang terukur dan obyektif. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah disusun berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menguji temuan secara empiris untuk melihat apakah hipotesis didukung atau ditolak. Analisis data juga memungkinkan peneliti untuk mengenali pola atau tren perilaku yang mungkin tidak terlihat melalui pengamatan biasa.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, dilakukan analisis regresi linier sederhana dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 20 untuk mengidentifikasi pengaruh antar variabel.

Tabel 1. *Model Summary*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.579[a]	.335	.312	3.522

a. Predictor: (Constant), TOTAL_DS

Dari analis, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,579, serta koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,335. Nilai tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara variabel doomscrolling dan tingkat kecemasan mahasiswa. Dengan R^2 sebesar 0,335, dapat disimpulkan bahwa perilaku doomscrolling memberikan kontribusi sebesar 33,5% terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Sedangkan sisanya sebesar 66,5% diperkirakan berasal dari faktor-faktor lain di luar ruang lingkup variabel yang diteliti.

Tabel 2. *ANOVA*[a]

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	175.326	1	175.326	14.132	.001[b]
Residual	347.374	28	12.406		
Total	522.700	29			

a. Dependent Variable: TOTAL_KC

b. Predictors: (Constant), TOTAL_DS

Pada tabel ANOVA, hasil uji memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan bernilai signifikan. Artinya, terdapat pengaruh yang relevan antara variabel doomscrolling terhadap tingkat kecemasan mahasiswa FDIKOM UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Tabel 3. *Coefficients*[a]

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	9.262	3.214		2.881	.008
TOTAL_DS	.512	.136	.579	3.759	.001

a. Dependent Variable: TOTAL_KC

Selanjutnya, pada tabel koefisien, nilai signifikansi variabel doomscrolling sebesar 0,001, yang berada di bawah nilai ambang 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa doomscrolling berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Angka dari koefisien regresi sebesar 0,512 menunjukkan bahwa setiap adanya peningkatan doomscrolling akan diikuti oleh peningkatan kecemasan sebesar 0,512 satuan (dalam skala pengukuran yang digunakan).

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran mengenai kecenderungan responden dalam perilaku doomscrolling dan tingkat kecemasan. Pada variabel doomscrolling yang diukur melalui 10 pernyataan, nilai rata-rata tertinggi ditemukan pada pernyataan keempat yaitu “Saya menggunakan media sosial dengan tujuan yang jelas dalam batas waktu tertentu”, dengan skor rata-rata sebesar 3,10. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesadaran dalam menggunakan media sosial secara terarah dan mampu mengelola waktunya. Sedangkan nilai rata-rata terendah berada pada pernyataan sepuluh yaitu "Saya tidak mencari konten yang memicu emosi negatif saat menggunakan media sosial" dengan nilai 1,57. Nilai ini mencerminkan bahwa mahasiswa masih sering atau tidak menghindari konten yang bersifat negatif, yang mengindikasikan kecenderungan terhadap perilaku doomscrolling masih

cukup tinggi. Secara keseluruhan, sebagian besar nilai rata-rata pada indikator doomscrolling berkisar antara 2 hingga 3, yang berarti respon mahasiswa berada pada kategori cukup setuju hingga netral, dengan kecenderungan masih terpapar dan mengakses konten negatif di media sosial secara rutin. Untuk variabel kecemasan, yang juga diukur dengan 10 pernyataan akhir, nilai rata-rata tertinggi ditemukan pada pernyataan nomor tujuh belas yaitu "Saya dapat membedakan masalah pribadi dengan konten negatif yang saya lihat di media sosial" dengan nilai 2,77. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan sebagian mahasiswa untuk menjaga batas antara diri sendiri dan informasi negatif yang dikonsumsi dari media sosial. Sedangkan nilai terendah ditemukan pada pernyataan kesembilan, yaitu "Saya memahami pentingnya menjaga kesehatan mental akibat paparan media sosial", dengan skor rata-rata 1,57. Angka ini menunjukkan bahwa masih terdapat banyak mahasiswa yang belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah maraknya informasi negatif. Secara umum, hasil deskriptif pada variabel kecemasan juga menunjukkan nilai mean antara 2 hingga 3, yang berarti mahasiswa berada dalam kondisi cukup waspada terhadap kecemasan, tetapi belum sepenuhnya memiliki kesadaran atau mekanisme pertahanan psikologis yang kuat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa doomscrolling berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Fenomena doomscrolling, dapat didefinisikan sebagai kebiasaan menelusuri konten negatif secara kompulsif di media sosial, telah dijelaskan oleh banyak psikolog sebagai bentuk bias negatif alamiah manusia. Temuan ini sejalan dengan karakteristik perilaku doomscrolling yang pada umumnya berdampak negatif terhadap kondisi emosional individu. Perilaku tersebut tidak hanya dipicu oleh dorongan dari dalam diri individu (internal), melainkan juga merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, dan teknologi.

Dilihat dari sisi psikologis, manusia secara naluriah terdorong untuk mencari informasi sebagai bentuk adaptasi terhadap ketidakpastian. Dalam situasi yang penuh tekanan atau kecemasan seperti krisis ekonomi, bencana alam, atau tuntutan akademik individu khususnya mahasiswa akan mengalami peningkatan kebutuhan untuk merasa aman. Pencarian rasa aman ini sering kali diwujudkan melalui aktivitas menggulir media sosial untuk mendapatkan informasi terbaru. Akan tetapi, alih-alih memberikan ketenangan dan menurunkan kecemasan, konsumsi informasi negatif secara terus-menerus justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis dan menimbulkan kecemasan berlebih.

Penjelasan ini sejalan dengan teori psikologi evolusioner, yang memandang bahwa pikiran manusia tersusun atas berbagai modul psikologis yang berkembang untuk menyelesaikan masalah adaptif sepanjang sejarah evolusi manusia (Buss, 1995). Salah satu bentuk adaptasi kognitif yang melekat pada manusia adalah bias negatif (*negativity bias*), yakni kecenderungan otak untuk lebih responsif terhadap informasi yang bersifat mengancam atau menimbulkan emosi negatif. Pada masa lampau, bias ini berperan sebagai sistem peringatan dini terhadap bahaya lingkungan. Dalam konteks kehidupan modern seperti sekarang ini, khususnya dalam penggunaan media sosial, bias tersebut dapat memicu individu untuk terus menelusuri informasi negatif secara berlebihan.

Pola ini menjadi dasar munculnya perilaku doomscrolling, yang sesungguhnya merupakan aktivasi dari mekanisme psikologis yang dahulu berfungsi adaptif, namun kini berpotensi merugikan kondisi mental individu. Seperti dijelaskan oleh Buss (1995) bahwa setiap tantangan adaptif di masa evolusi manusia menghasilkan solusi psikologis tersendiri. Oleh karena itu, fokus berlebihan terhadap konten bernuansa negatif di media sosial dapat dilihat sebagai warisan dari proses evolusi tersebut. Dengan demikian, ketika stimulus ancaman tersebut tidak nyata atau tidak mendesak, paparan berlebih terhadap konten negatif justru dapat memicu kecemasan, overthinking, hingga perasaan putus asa.

Aspek sosial turut berperan dalam menguatkan kecenderungan doomscrolling, khususnya di kalangan Generasi Z yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan digital serta memiliki keterikatan tinggi dengan teknologi informasi. Lingkungan sosial seperti teman sebaya, keluarga, dan komunitas daring sering kali menciptakan tekanan sosial untuk selalu mengetahui informasi terbaru. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) mendorong individu untuk tetap terhubung dengan arus informasi, meskipun informasi yang dikonsumsi bersifat negatif dan membebani secara emosional.

Selain itu, aspek teknologi turut memainkan peran penting dalam membentuk perilaku ini. Shen (2022) menjelaskan bahwa algoritma media sosial dirancang untuk menampilkan konten yang memiliki daya tarik emosional tinggi, terutama konten negatif dan sensasional karena terbukti mampu meningkatkan *engagement* pengguna. Ketika pengguna menunjukkan ketertarikan terhadap jenis konten tertentu, sistem akan terus menyajikan konten serupa, sehingga menciptakan siklus doomscrolling yang berulang dan sulit dihentikan.

Fenomena ini juga dapat dianalisis melalui lensa *Information Overload Theory*, yang menggambarkan kondisi ketika individu menerima informasi yang melebihi kapasitas kognitifnya untuk mengolah. Teori ini dikemukakan oleh Schick et al. (dalam Jackson &

Farzaneh, 2012). Alih-alih menambah pemahaman, informasi yang berlebihan justru dapat menimbulkan kebingungan, rasa tidak pasti, serta menurunkan kemampuan pengambilan keputusan. Dalam konteks doomscrolling, paparan yang terus-menerus terhadap informasi negatif, terutama yang memicu respon emosional dapat menyebabkan kelelahan kognitif, terganggunya konsentrasi, serta meningkatnya kecemasan sebagai akibat dari tekanan psikologis yang tidak disadari. Dengan demikian, faktor sosial dan teknologi, jika tidak disikapi secara bijak, dapat memperkuat kecenderungan doomscrolling dan memperparah dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa doomscrolling merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, dan teknologi yang bersama-sama membentuk pola konsumsi informasi negatif yang berulang dan berdampak pada kesejahteraan mental individu. Oleh karena itu, pemahaman yang menyeluruh terhadap interaksi ketiga faktor ini menjadi penting dalam merancang strategi pencegahan dan pendekatan literasi digital yang menekankan keseimbangan emosional dan penggunaan media sosial yang sehat.

6. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku doomscrolling, yaitu kebiasaan terus-menerus mengakses konten negatif di media sosial, berdampak cukup signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dimana mahasiswa masih sering atau tidak menghindari konten yang bersifat negatif, yang mengindikasikan kecenderungan terhadap perilaku doomscrolling masih cukup tinggi dan cukup banyak mahasiswa yang belum memahami pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah maraknya informasi negatif. Kemudian, sebagian mahasiswa menyadari pentingnya membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan, tetapi banyak dari mahasiswa masih rentan terhadap paparan konten negatif yang dapat memicu gangguan tidur, overthinking, sampai penurunan produktivitas. Doomscrolling bukan hanya sekedar kebiasaan pasif, melainkan bagian penting dari dinamika psikososial yang kompleks di era digital seperti sekarang ini. Dengan demikian, diperlukan adanya upaya peningkatan kesehatan mental, literasi digital, dan pembentukan pola konsumsi media sosial yang lebih sehat untuk meminimalisir dampak negatif doomscrolling terhadap kesejahteraan mahasiswa.

SARAN

Mahasiswa perlu diberikan edukasi yang memadai mengenai dampak dari perilaku doomscrolling serta cara-cara untuk menghindarinya. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan mencakup mahasiswa dari berbagai fakultas atau universitas agar hasil temuan memiliki generalisasi yang lebih kuat. Selain itu, pendekatan metodologis dapat dikembangkan dengan menggunakan metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku doomscrolling dan dampaknya. Penggunaan studi longitudinal juga dapat dipertimbangkan untuk melihat dampak jangka panjang dari doomscrolling terhadap kecemasan. Penelitian lanjutan juga diharapkan mampu mengeksplorasi *strategi coping* atau intervensi konkret yang dapat membantu mahasiswa mengelola perilaku doomscrolling secara sehat dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Agusiadi, B. S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sleman: Penerbit DeePublish.

Ardoni, F., & Ardoni, S. (2025). The Doomscrolling Phenomenon of Oversharing Information on Social Media among Students of the Library and Information Science Study Program at Padang State University. *Journal of Scinary – Science of Information and Library*, 3(1), 19–26.

Astjarjo, D. (2003). *Mengenal sepintas psikologi evolusioner*. Buletin Psikologi, 11(2), 83–94.

Hidayat, R. M., & Rahman, A. (2025). Dampak Paparan Konten Negatif di TikTok dan Instagram terhadap Kesehatan Mental Siswa: Kajian Literatur. *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(3), 136–143.

Jiang, S. (2022). The Roles of Worry, Social Media Information Overload, and Social Media Fatigue in Hindering Health Fact-Checking. *Social Media + Society*, 1–12.

Karimuddin, A., Khairani, N., & Fatimah, R. (2012). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Nevid, J. S. (2021). *Gangguan Psikologis (Konsep dan Aplikasi Psikologi)*. Bandung: Nusamedia.

Pandya, J. K. (2024). Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Journal of Family Life Education*, 3(2), 73–84.

Permadi, D. A. (2022). Kecemasan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7–13.

Perwirawati, E. (2023). Menyikapi Konten Negatif Pada Platform Media Sosial Tiktok. *Jurnal Kaganga*, 7(1), 19–29.

Rizka, Z., Damanik, R., & Nugraha, F. (2024). *Metode penelitian kuantitatif: Teori, metode dan praktik*. Widina Media Utama.

Roli, T. (2024). *Komunikasi Digital*. Banjar: Ruang Karya.

Shen, F. (2022). *Social media news and its impact*. Routledge.

Watercutter, A. (2020, August 25). *Doomscrolling is slowly eroding your mental health. WIRED*. https://www.wired.com/story/doomscrolling-mental-health/

Winarko, H. B. (2023). Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19.