

## PENGARUH *DOOMSCROLLING* DAN LITERASI MEDIA SOSIAL TERHADAP KELELAHAN DIGITAL GEN Z DI MEDAN: STUDI KUANTITATIF

Ayeisha Ardelisma <sup>1,\*</sup>; Nurbani <sup>2</sup>; Feni Khairifa <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Sumatra Utara, Medan, Indonesia; ayeisha@students.usu.ac.id<sup>1</sup>, nurbani@usu.ac.id<sup>2</sup>, fenikhairifa@usu.ac.id<sup>3</sup>

\*Correspondence : ayeisha@students.usu.ac.id

### ABSTRAK

Fenomena *doomscrolling* semakin marak di kalangan Gen Z dan berpotensi menimbulkan kelelahan digital, sementara literasi media sosial diyakini dapat menjadi faktor pelindung. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *doomscrolling* dan literasi media sosial terhadap kelelahan digital pada Gen Z di Kota Medan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan digital ( $p < 0,001$ ;  $\beta = 0,252$ ), sedangkan literasi media sosial berpengaruh negatif dan signifikan ( $p = 0,028$ ;  $\beta = -0,156$ ). Uji simultan mengonfirmasi bahwa kedua variabel bersama-sama berpengaruh signifikan dengan koefisien determinasi sebesar 13,1% ( $p < 0,001$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *doomscrolling* cenderung memperparah kelelahan digital, sedangkan literasi media sosial yang baik dapat menurunkan risikonya. Dengan demikian, penguatan literasi media sosial menjadi strategi penting untuk meminimalisasi dampak negatif penggunaan media sosial pada Gen Z.

### Kata kunci

*Doomscrolling, Gen Z, Kelelahan Digital, Literasi Media Sosial, New Media*

### ABSTRACT

The phenomenon of *doomscrolling* is becoming increasingly prevalent among Gen Z and has the potential to cause digital fatigue, while social media literacy is believed to be a protective factor. This study aims to analyze the influence of *doomscrolling* and social media literacy on digital fatigue among Gen Z in Medan. The method used is a quantitative approach with multiple linear regression analysis. The partial test results show that *doomscrolling* has a positive and significant effect on digital fatigue ( $p < 0.001$ ;  $\beta = 0.252$ ), while social media literacy has a negative and significant effect ( $p = 0.028$ ;  $\beta = -0.156$ ). Simultaneous testing confirmed that both variables together had a significant effect with a coefficient of determination of 13.1% ( $p < 0.001$ ). These findings indicate that an increase in *doomscrolling* tends to exacerbate digital fatigue, while good social media literacy can reduce the risk. Thus, strengthening social media literacy is an important strategy to minimize the negative impact of social media use on Gen Z.

### Keywords

*Digital Fatigue, Doomscrolling, Gen Z, New Media, Social Media Literacy*

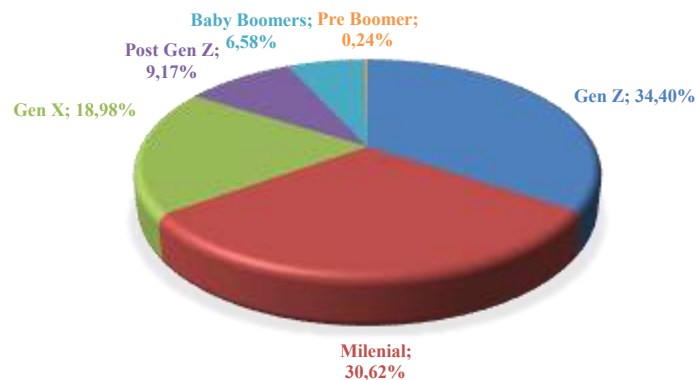
## Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi telah melalui perjalanan panjang dan kini mencapai fase digital yang mendominasi hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Inovasi seperti telegraf, telepon, komputer, dan akhirnya internet menjadi fondasi penting bagi lahirnya media komunikasi modern (Khairifa dkk., 2019; Loubere, 2021). Kehadiran internet yang berawal dari proyek ARPANET pada 1960-an merevolusi cara manusia berkomunikasi dan mengakses informasi (Gunawan dkk., 2021; Leiner dkk., 2017). Transformasi ini ditandai dengan lahirnya email dan berbagai platform digital yang memudahkan pertukaran informasi jarak jauh secara instan. Perubahan tersebut juga dipahami melalui teori ekologi media, yang menekankan bahwa setiap inovasi teknologi akan mengubah lingkungan komunikasi manusia. Dalam konteks ini, media digital tidak hanya memfasilitasi komunikasi, tetapi juga membentuk perilaku sosial pengguna. Keterhubungan manusia dengan media kini menghadirkan peluang sekaligus tantangan baru.

Media sosial menjadi salah satu terobosan paling besar dalam lanskap komunikasi digital kontemporer. Kaplan & Haenlein (2010) mendefinisikannya sebagai aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna berbagi konten, sementara Kurniawati (2023) menekankan perannya sebagai medium komunikasi berbasis aplikasi. Perjalanan media sosial dimulai dari Six Degrees (1997), Friendster (2002), dan MySpace (2003), hingga akhirnya Facebook pada 2004 mengubah paradigma interaksi daring (Nitami, 2023; Saptoyo & Nugroho, 2021). Selanjutnya, Twitter (2006), Instagram, dan TikTok memperkaya bentuk interaksi digital dengan fitur mikroblogging, visual, dan video singkat. Perubahan ini sesuai dengan kerangka teori literasi media, yang menekankan pentingnya keterampilan memahami dan mengelola informasi digital. Namun, di balik perkembangan pesat ini, muncul fenomena baru yang memengaruhi kesehatan mental pengguna, terutama generasi muda. Hal tersebut salah satunya adalah *doomscrolling*.

Kemunculan ponsel pintar, khususnya setelah peluncuran iPhone pada 2007, mendorong pergeseran penggunaan media sosial dari komputer ke perangkat seluler (Okunev, 2023). Dengan akses *real-time*, media sosial kini digunakan untuk komunikasi, hiburan, edukasi, hingga bisnis. Menurut laporan APJII (2024), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta jiwa dengan penetrasi 79,50%, mayoritas melalui perangkat mobile (89,44%). Di Kota Medan, sekitar 82% dari 2,5 juta penduduk sudah terhubung secara digital (Pemko Medan, 2023). Data ini menunjukkan betapa dominannya teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari masyarakat perkotaan. Dominasi tersebut menandakan kesiapan masyarakat untuk menghadapi era digital, namun juga meningkatkan paparan terhadap risiko digital. Salah satunya adalah risiko *digital fatigue* akibat intensitas penggunaan yang tinggi.

**Gambar 1** Kelompok Usia Pengguna Internet di Indonesia

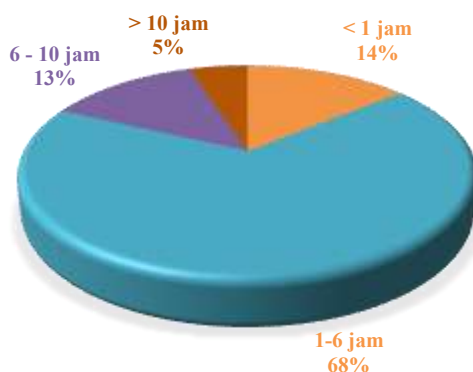


Sumber: Survei Penetrasi Internet Indonesia APJII, 2024

Gen Z merupakan kelompok pengguna internet terbesar di Indonesia dengan kontribusi 34,4%, disusul generasi milenial 30,62%, dan generasi X sebesar 18,98% (Arum dkk., 2023). Generasi ini lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan dikenal sebagai *digital natives*. Mereka tumbuh dengan perangkat digital sejak kecil dan memiliki ketergantungan tinggi terhadap internet serta media sosial. Gen Z juga dikenal aktif dalam isu-isu keberagaman dan keadilan sosial, serta memanfaatkan media sosial sebagai ruang ekspresi diri (Jayatissa, 2023). Namun, keterlibatan intens mereka menjadikan kelompok ini rentan terhadap dampak negatif penggunaan media. Salah satu dampak yang menonjol adalah *digital fatigue*, yang mencakup kelelahan fisik maupun mental akibat paparan berlebihan. Dengan demikian, Gen Z menghadapi tantangan unik dalam menyeimbangkan manfaat dan risiko dari media digital.

*Digital fatigue* merupakan kondisi kelelahan mental dan fisik yang muncul akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan (Munawaroh, 2021). Gejalanya meliputi sakit kepala, mata lelah, gangguan postur tubuh, stres, kecemasan, hingga *FoMO* (*Fear of Missing Out*). Penelitian Febreza & Junaidi (2022) menunjukkan dampaknya terhadap penurunan performa akademik mahasiswa, pemborosan ekonomi karena pembelian kuota, dan terganggunya interaksi sosial. Selama pandemi COVID-19, intensitas penggunaan media sosial melonjak drastis karena pembatasan aktivitas, yang menimbulkan fenomena *Zoom fatigue* (Malik dkk., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial, semakin besar risiko terjadinya *digital fatigue*. Kondisi tersebut menegaskan perlunya keterampilan literasi media dalam menghadapi paparan digital berlebih. Dengan keterampilan tersebut, individu dapat meminimalisasi risiko kelelahan dan menjaga kesehatan mental.

**Gambar 2** Durasi Penggunaan Media Sosial Harian Gen Z



Sumber: Indonesia Gen Z Report (2024)

Fenomena *doomscrolling* semakin menambah kompleksitas masalah *digital fatigue*. Istilah ini merujuk pada kebiasaan terus-menerus menggulir berita negatif, yang populer sejak 2018 dan meningkat saat pandemi COVID-19 (Rodrigues, 2022). *Doomscrolling* memperlihatkan bagaimana algoritma media sosial mendorong pengguna untuk terjebak dalam arus informasi negatif (Sharma dkk., 2022). Anand (2022) menjelaskan bahwa individu sering mencari berita positif, tetapi justru terperangkap dalam siklus berita buruk. Li & Qiu (2023) juga menekankan bahwa algoritma memperkuat kecenderungan ini, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis. Studi Boyle (2024) dan Tereshchenko (2023) bahkan menunjukkan kaitan antara penggunaan berlebih dengan perubahan struktur otak. Fenomena *brainrot* menggambarkan penurunan kapasitas mental akibat konsumsi digital berlebihan (Grathwohl, 2024; Martani, 2024). Temuan ini memperkuat urgensi untuk mengkaji *doomscrolling* pada Gen Z.

Literasi media sosial dipandang sebagai solusi dalam menghadapi tantangan *digital fatigue* dan *doomscrolling*. Namun, penelitian Limilia (2022) menemukan bahwa 62,3% Gen Z di Indonesia masih memiliki tingkat literasi digital yang rendah. Literasi media memungkinkan individu memilah, menilai, dan mengelola informasi dengan lebih kritis (Darmawan & Sugandi, 2018). Tripambudi & Novianti (2018) menegaskan bahwa literasi membantu membangun kontrol diri yang dapat berfungsi sebagai filter dalam menggunakan media sosial. Świątek (2023) juga menambahkan bahwa kontrol diri mampu menurunkan risiko kelelahan akibat penggunaan berlebihan. Selain itu, Schreurs & Vandenbosch (2021) menyebut literasi media dapat membentuk keterampilan kognitif dan afektif untuk interaksi digital yang sehat. Dengan demikian, literasi media sosial memiliki peran penting dalam menekan dampak negatif dari penggunaan media. Tanpa literasi yang memadai, Gen Z rentan mengalami kelelahan digital kronis.

Meskipun literatur mengenai *doomscrolling* dan *digital fatigue* mulai berkembang, kajian yang menghubungkan keduanya dengan literasi media sosial pada Gen Z masih terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti dampak umum media sosial tanpa memperhatikan interaksi spesifik antarvariabel ini. Padahal, Gen Z merupakan kelompok dengan intensitas penggunaan media tertinggi sekaligus yang paling rentan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menelaah hubungan *doomscrolling*, literasi media sosial, dan *digital fatigue* secara komprehensif. Gap penelitian ini penting untuk

dipaparkan agar jelas alasan akademis penelitian dilakukan. Dengan menyoroti konteks Gen Z di Medan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris sekaligus praktis. Hal ini diharapkan menjadi pijakan untuk intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan digital pada generasi muda.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut. Pertama, menganalisis pengaruh *doomscrolling* terhadap *digital fatigue* pada Gen Z di Kota Medan. Kedua, menilai pengaruh literasi media sosial terhadap digital fatigue Gen Z di Kota Medan. Ketiga, menguji pengaruh simultan *doomscrolling* dan literasi media sosial terhadap *digital fatigue* pada Gen Z di Kota Medan. Dengan tujuan ini, penelitian diharapkan dapat menjelaskan faktor-faktor penting yang memengaruhi kelelahan digital pada generasi muda. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk strategi literasi media yang lebih efektif. Kontribusi penelitian ini bukan hanya secara akademis, tetapi juga praktis bagi pengambil kebijakan. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi langkah awal untuk menghadirkan solusi yang relevan di era digital.

## Metode

Metode penelitian merupakan pendekatan ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data secara sistematis, logis, dan empiris dalam menjawab permasalahan penelitian. Dalam studi ini, digunakan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan pada paradigma positivisme, di mana realitas dipandang sebagai sesuatu yang dapat diukur dan dijelaskan secara objektif (Sugiyono, 2022b). Pendekatan ini digunakan untuk meneliti hubungan antara variabel-variabel tertentu melalui populasi atau sampel yang telah ditetapkan secara representatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuantitatif berupa kuesioner terstruktur. Data yang diperoleh dianalisis dengan metode statistik melalui JASP 0.18.0.0 guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Pendekatan kuantitatif dianggap relevan dalam menjelaskan fenomena *doomscrolling* dan literasi media sosial terhadap kelelahan digital pada Gen Z. Selain itu, pendekatan ini mendukung prinsip generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas (Creswell & Creswell, 2023). Dengan demikian, rancangan penelitian ini bertujuan tidak hanya untuk menjelaskan hubungan antarvariabel, tetapi juga untuk menguji pengaruh secara signifikan dalam kerangka kausalitas.

Operasionalisasi variabel merupakan proses mendefinisikan konsep teoritis menjadi indikator empiris yang dapat diukur secara objektif. Dalam penelitian ini, variabel independen terdiri dari *doomscrolling* (X1) indikator 1) *Salience*; 2) *Mood Modification*; 3) *Tolerance*; 4) *Withdrawal Symptoms*; 5) *Conflict*; 6) *Relapse*, menurut Griffith dalam Shabahang (2023) dengan 17 item pertanyaan dan literasi media sosial (X2) indikator 1) Analisis; 2) Evaluasi; 3) Kontribusi, menurut Cho, dkk (2024) dengan 11 item pertanyaan sedangkan kelelahan digital (Y) indikator 1) Kognitif; 2) Emosional; 3) Perilaku, menurut Zhang, dkk (2021) dengan 12 item pertanyaan dan ditetapkan sebagai variabel dependen. Masing-masing variabel dirinci melalui sejumlah indikator yang dikembangkan menjadi pernyataan dalam kuesioner. Definisi operasional digunakan untuk memastikan bahwa setiap variabel memiliki batasan yang jelas dan dapat diamati secara empiris (Sugiyono, 2022b). Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert empat poin, yang bertujuan menghindari respon netral dan meningkatkan ketegasan sikap responden terhadap setiap pernyataan (Sugiyono & Lestari, 2021). Penggunaan skala ini terbagi berdasarkan kategori respon: sangat sering

hingga tidak pernah (untuk *doomscrolling*), sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai (untuk literasi media sosial), serta sangat setuju hingga sangat tidak setuju (untuk kelelahan digital). Pemilihan empat poin ini juga didasarkan pada pertimbangan psikometrik untuk meningkatkan validitas diskriminatif dari instrument. Dengan demikian, instrumen pengukuran yang digunakan diharapkan mampu merepresentasikan variabel penelitian secara akurat dan dapat diandalkan.

Penentuan populasi dan sampel merupakan aspek fundamental dalam penelitian kuantitatif untuk menjamin representativitas dan generalisasi hasil temuan. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dari Generasi Z yang berdomisili di Kota Medan serta aktif menggunakan media sosial dalam keseharian mereka. Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, maka digunakan rumus Cochran untuk menghitung jumlah sampel yang memadai, dengan tingkat signifikansi 5% (Sugiyono, 2022a). Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh jumlah sampel sebesar 384 responden, yang kemudian dibulatkan menjadi 385 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu 1) Gen Z kelahiran tahun 1997 – 2012; 2) Gen Z yang berdomisili di Kota Medan; 3) Memiliki akun media sosial dan menggunakan media sosial dalam mencari informasi setiap hari.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, di mana seluruh responden telah diberikan *informed consent* dan menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai informan secara sukarela. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner disusun dalam format *Google Form* dan didistribusikan melalui tautan digital dan platform Kudata.id. Selain data primer, penelitian ini juga memanfaatkan data sekunder yang diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, serta data statistik resmi untuk memperkuat kerangka analisis. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Pearson, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan nilai *Cronbach's Alpha*, dengan acuan bahwa nilai > 0,60 menunjukkan instrumen reliabel (Peeters & Harpe, 2020; Purwanto, 2018).

Peneliti melakukan uji validitas dengan membagikan 42 pernyataan yang terdapat pada variabel *doomscrolling*, literasi media sosial dan kelelahan digital kepada 30 responden yang sesuai dengan kriteria responden dalam penelitian ini. Adapun nilai  $r_{tabel}$  untuk 30 responden adalah sebesar 0,361. Berikut merupakan hasil uji validitas dalam penelitian ini.

**Tabel 1** Hasil Uji Validitas

Pernyataan	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
<b>Variabel X1</b>			
DS1	0.253	0.361	Tidak Valid
DS2	0.710	0.361	Valid
DS3	0.647	0.361	Valid
DS4	0.541	0.361	Valid
DS5	0.741	0.361	Valid
DS6	0.818	0.361	Valid
DS7	0.782	0.361	Valid
DS8	0.629	0.361	Valid
DS9	0.714	0.361	Valid
DS10	0.739	0.361	Valid

DS11	0.765	0.361	Valid
DS12	0.603	0.361	Valid
DS13	0.803	0.361	Valid
DS14	0.676	0.361	Valid
DS15	0.740	0.361	Valid
DS16	0.580	0.361	Valid
DS17	0.696	0.361	Valid
DS18	0.663	0.361	Valid
<b>Variabel X2</b>			
LMS1	0.773	0.361	Valid
LMS2	0.805	0.361	Valid
LMS3	0.783	0.361	Valid
LMS4	0.668	0.361	Valid
LMS5	0.486	0.361	Valid
LMS6	0.295	0.361	Tidak Valid
LMS7	0.652	0.361	Valid
LMS8	0.799	0.361	Valid
LMS9	0.725	0.361	Valid
LMS10	0.799	0.361	Valid
LMS11	0.579	0.361	Valid
LMS12	0.745	0.361	Valid
<b>Variabel Y</b>			
KL1	0.666	0.361	Valid
KL2	0.699	0.361	Valid
KL3	0.674	0.361	Valid
KL4	0.683	0.361	Valid
KL5	0.654	0.361	Valid
KL6	0.693	0.361	Valid
KL7	0.623	0.361	Valid
KL8	0.723	0.361	Valid
KL9	0.700	0.361	Valid
KL10	0.596	0.361	Valid
KL11	0.597	0.361	Valid
KL12	0.616	0.361	Valid

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 1 hasil uji validitas variabel X1 yakni terdapat 18 pernyataan yang telah diuji coba. Terdapat satu pernyataan yakni pernyataan DS1 dengan  $r_{hitung}$  0,253. Pernyataan DS1 dinyatakan tidak valid karena  $r_{hitung}$  berada sebesar 0,253 yakni lebih kecil dari  $r_{tabel}$  sebesar 0,361. Hasil uji validitas variabel X2 yakni terdapat 12 pernyataan yang telah diuji coba. Terdapat satu pernyataan yakni pernyataan LMS6 dengan  $r_{hitung}$  0,295. Pernyataan LMS6 dinyatakan tidak valid karena  $r_{hitung}$  berada sebesar 0,295 yakni lebih kecil dari  $r_{tabel}$  sebesar 0,361. Berdasarkan hasil uji validitas sebanyak 42 pernyataan dalam penelitian ini, ditemukan sebanyak 40 pernyataan dinyatakan valid dan sebanyak 2 pernyataan tidak valid. Pernyataan yang tidak valid ditemukan pada pernyataan DS1 dengan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,253 dan LMS7 dengan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,295. Pernyataan-pernyataan yang tidak valid dalam instrumen penelitian

tidak digunakan. Oleh karena itu pernyataan DS1 dan LMS6 dibuang karena kedua pernyataan tersebut tidak valid.

Selanjutnya Uji reliabilitas membantu memastikan bahwa instrumen tersebut memberikan hasil yang serupa atau konsisten jika diulang pada sampel yang sama atau serupa. Uji reliabilitas instrumen dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60. Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 2** Hasil Uji Realibilitas

No.	Variabel	Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Keterangan
1.	Variabel X1	17	0,931	Reliabel
2.	Variabel X2	11	0,901	Reliabel
3.	Variabel Y	12	0,882	Reliabel

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 2 bahwa variabel X1 memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,931 setelah satu pernyataan yang tidak valid dibuang. Variabel X2 memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,901 setelah dibuang satu pernyataan yang tidak valid. Variabel Y memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,882. Masing-masing variabel dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang mengkaji pengaruh perilaku *doomscrolling* dan literasi media sosial terhadap kelelahan digital pada GenZ di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linier berganda untuk menguji hubungan antara variabel independen yaitu *doomscrolling* dan literasi media sosial dengan variabel dependen kelelahan digital. Mengingat fenomena meningkatnya penggunaan media sosial dan implikasinya terhadap kondisi psikologis pengguna muda, khususnya kelelahan digital, penelitian ini berupaya memberikan bukti empiris mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi fenomena tersebut.

**Tabel 3.** Lama Waktu Menggunakan Media Sosial dalam Sehari Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Lama waktu menggunakan media sosial dalam sehari				Total
	< 1 jam	1-3 jam	4-6jam	>6 jam	
Laki-Laki	3	16	26	22	67
Perempuan	2	68	128	120	318
Total	5	84	154	142	385

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa baik laki-laki maupun perempuan menghabiskan sebagian besar waktunya di media sosial dalam durasi 4–6 jam dan >6 jam per hari. Dari 67 responden laki-laki, sebagian besar menggunakan media sosial selama 4–6 jam (26 responden) dan >6 jam (22 responden), sementara dari 318 responden perempuan, jumlah terbanyak juga berada pada kategori 4–6 jam (128 responden) dan >6 jam (120 responden). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial dibandingkan laki-laki.

**Tabel 4.** Lama Waktu Menggunakan Media Sosial dalam Sehari dan Media Sosial yang Sering Digunakan

	Lama waktu menggunakan media sosial dalam sehari				Total
	1-3 jam	4-6 jam	< 1 jam	>6 jam	
Facebook	0	1	1	1	3
Instagram	22	21	0	15	58
Lainnya	0	0	1	1	2
Tiktok	39	74	0	84	197
X (Twitter)	15	47	1	32	95
Youtube	8	11	2	9	30
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>154</b>	<b>142</b>	<b>385</b>

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 4, TikTok merupakan media sosial yang paling banyak digunakan dengan 197 responden, di mana mayoritas menghabiskan waktu >6 jam (84 responden) dan 4–6 jam (74 responden) per hari. Media sosial X (Twitter) digunakan oleh 95 responden, dengan sebagian besar juga berada pada kategori 4–6 jam (47 responden) dan >6 jam (32 responden). Sementara itu, Instagram digunakan oleh 58 responden, dengan waktu penggunaan terbanyak pada kategori 1–3 jam (22 responden) dan 4–6 jam (21 responden).

**Tabel 5** Jenis Kelamin dan Tingkat *Doomscrolling*

Jenis Kelamin	Tingkat <i>Doomscrolling</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	57	8	2	67
Perempuan	297	19	2	318
<b>Total</b>	<b>354</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>385</b>

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 5 terdapat total 385 responden dengan 67 responden laki-laki dan 318 responden perempuan. Terdapat 3 tingkat *doomscrolling* dengan 354 responden pada tingkat rendah, 27 responden tingkat sedang dan 4 responden dengan tingkat tinggi. Terdapat 57 responden laki-laki dan 297 responden perempuan dengan *doomscrolling* tingkat rendah. Selanjutnya, terdapat 8 responden laki-laki dan 19 responden perempuan dengan *doomscrolling* tingkat. Terakhir, terdapat 2 responden laki-laki dan 2 responden perempuan dengan *doomscrolling* tingkat tinggi

**Tabel 6** Pendidikan Terakhir dan Tingkat Literasi Media Sosial

Pendidikan Terakhir	Tingkat Literasi Media Sosial			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
D-1/D-2/D-3	1	2	0	3
D-4/S-1	2	75	25	102
Lainnya	0	0	1	1
S-2	0	2	1	3
SD/MI	0	1	0	1
SMA/SMK/MA	7	206	48	261
SMP/MTS	1	9	4	14
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>295</b>	<b>79</b>	<b>385</b>

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 6, mayoritas dari 385 responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK/MA, diikuti oleh lulusan D-4/S-1, sementara sisanya berasal dari jenjang pendidikan yang lebih rendah. Tingkat literasi media sosial didominasi oleh kategori sedang (295 responden) dan tinggi (79 responden), dengan hanya sedikit responden yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berkontribusi pada pemahaman dan keterampilan responden dalam menggunakan media sosial.

**Tabel 7** Durasi Harian dan Tingkat Kelelahan Digital

Pendidikan Terakhir	Tingkat Kelelahan			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
1-3 jam	45	34	5	84
4-6 jam	84	65	5	154
< 1 jam	1	3	1	5
>6 jam	62	75	5	142
Total	192	177	16	385

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 7, sebagian besar dari 385 responden menggunakan media sosial selama 4–6 jam dan >6 jam per hari, dengan jumlah terbanyak masing-masing 154 dan 142 responden. Tingkat kelelahan yang paling banyak dialami adalah kategori rendah (192 responden), diikuti sedang (177 responden), dan hanya sedikit yang mengalami kelelahan tinggi (16 responden). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun penggunaan media sosial tergolong intensif, mayoritas responden tidak merasakan kelelahan yang signifikan.

Selanjutnya, analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik regresi linier berganda untuk menguji pengaruh *doomscrolling* dan literasi media sosial terhadap kelelahan digital pada Gen Z di Kota Medan. Pengujian meliputi uji parsial (uji t) untuk melihat pengaruh masing-masing variabel secara individual dan uji simultan (uji F) untuk mengetahui pengaruh bersama kedua variabel terhadap kelelahan digital. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

**Tabel 8** Hasil Uji Parsial (Uji T)

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M <sub>0</sub>	(Intercept)	29,519	0,346		85,318	< .001
M <sub>1</sub>	(Intercept)	27,805	2,690		10,335	< .001
	<i>Doomscrolling</i>	0,252	0,034	0,349	7,327	< .001
	Literasi Media Sosial	-0,156	0,071	-0,105	-2,206	0.028

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  pada variabel *doomscrolling* sebesar 7,327 dengan nilai  $p = <.001$ . Pada variabel *doomscrolling* karena nilai  $p = <.001$  lebih kecil dari 0,05 maka artinya hipotesis H<sub>1a</sub> diterima dan H<sub>1o</sub> ditolak. Temuan ini bermakna bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan *doomscrolling* terhadap

kelelahan digital di kalangan Gen Z Kota Medan. Selanjutnya diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  pada variabel literasi media sosial sebesar -2,206 dengan nilai  $p = 0,028$ . Pada variabel literasi media sosial karena nilai  $p = 0,028$  lebih kecil dari 0,05 maka artinya hipotesis  $H2_a$  diterima dan  $H2_o$  ditolak. Temuan ini bermakna bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan literasi media sosial terhadap kelelahan digital di kalangan Gen Z Kota Medan.

**Tabel 9** Hasil Uji Simultan (Uji F) ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M <sub>1</sub>	Regression	2389,820	2	1194,910	29,818	<.001
	Residual	15308,284	382	40,074		
	Total	17698,104	384			

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa nilai  $F_{hitung}$  sebesar 29,818 dengan nilai  $p = <.001$ . Persamaan regresi yang dihasilkan signifikan dengan nilai  $F_{hitung} = 29,818$  lebih besar dari  $F_{tabel} = 3,02$  dengan nilai  $p <.001$  lebih kecil dari 0,05. Temuan ini berarti bahwa  $H3_a$  diterima dan  $H3_o$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *doomscrolling* dan literasi media sosial berpengaruh signifikan secara simultan atau bersama-sama terhadap kelelahan digital di kalangan Gen Z Kota Medan.

**Tabel 10** Hasil Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Model	R	$R^2$	Adjusted $R^2$	RMSE
M <sub>0</sub>	0,000	0,000	0,000	6,789
M <sub>1</sub>	0,367	0,135	0,131	6,330

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat pada variabel *doomscrolling* dan literasi media sosial memiliki nilai R sebesar 0,367 yang berarti memiliki korelasi yang cukup. Koefisien determinasi (dilihat dari *Adjusted R<sup>2</sup>*) yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebesar 0,131. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh *doomscrolling* dan literasi media sosial terhadap kelelahan digital secara simultan atau bersama sebesar 13,1%. Sementara sisanya sebesar 86,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

**Tabel 11** Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model		Unstandarized	Standard Error	Standarized	t	p
M <sub>0</sub>	(Intercept)	29,519	0,346		85.318	<.001
M <sub>1</sub>	(Intercept)	27,805	2,690		10.335	<.001
	<i>Doomscrolling</i>	0,252	0,034	0,349	7,327	<.001
	Literasi Media Sosial	-0,156	0,071	-0.105	-2,206	0,028

Sumber: Hasil Olah Data Melalui JASP 0.18.0.0, 2025

Berdasarkan tabel 11, regresi linier berganda ini menggunakan metode *Enter*, dapat dilihat bahwa variabel *doomscrolling* dan literasi media sosial memiliki nilai konstanta 27,805 dan nilai  $p = <.001$ . Hal ini berarti bahwa variabel *doomscrolling* dan literasi media sosial berpengaruh signifikan terhadap kelelahan digital dengan persamaan garis regresinya seperti berikut :

$$Y = 27,805 + (0,252 X_1) + (-0,156 X_2)$$

Keterangan :

Y = Kelelahan Kognitif, Emosional dan Perilaku

X<sub>1</sub> = *Doomscrolling*

X<sub>2</sub> = Literasi Media Sosial

a = Konstanta

b<sub>1</sub>,b<sub>2</sub>, = Koefisien regresi variabel independen

Konstanta sebesar 27,805 menunjukkan bahwa variabel *doomscrolling* dan literasi media sosial bernilai 0 maka kelelahan digital adalah sebesar 27,805 satuan. Apabila terdapat peningkatan satu kali pada variabel *doomscrolling* maka nilai kelelahan digital akan meningkat sebesar 0,252 unit. Koefisien regresi tidak harus selalu bernilai positif tetapi dapat juga bernilai negatif. Koefisien negatif bermakna bahwa arah pengaruh yang memberi dampak berlawanan atau sebaliknya. Sehingga, apabila terjadi peningkatan satu kali pada variabel literasi media sosial maka kelelahan digital akan berkurang sebesar 0,156 unit.

### **Pengaruh *Doomscrolling* Terhadap Kelelahan Digital di Kalangan Gen Z Kota Medan**

Penggunaan media sosial yang awalnya dirancang sebagai ruang komunikasi kini telah bergeser menjadi pusat informasi yang mendominasi keseharian Gen Z, termasuk di Kota Medan. Fenomena *doomscrolling* muncul ketika pengguna secara kompulsif terus menggulir konten negatif, yang terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap meningkatnya kelelahan digital, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis dengan nilai  $p < .001$ . Kecenderungan ini membuat individu lebih rentan mengalami stres emosional, sebagaimana dikemukakan Sheng (2023) bahwa *overload* informasi memicu kelelahan emosional yang berujung pada *social media fatigue*. Qin (2024) juga menegaskan bahwa FoMO dan penggunaan kompulsif semakin memperburuk kondisi ini, menambah kompleksitas permasalahan di kalangan generasi muda. Jika dibandingkan dengan literasi media sosial, pengaruh *doomscrolling* lebih bersifat destruktif karena menimbulkan paparan pasif terhadap konten negatif yang sulit dikendalikan. Dari perspektif teori ekologi media, fenomena ini menunjukkan bagaimana lingkungan digital membentuk perilaku konsumtif yang berisiko bagi kesehatan mental. Dampaknya tidak hanya berupa kelelahan digital, tetapi juga meningkatnya gejala depresi dan kecemasan yang berhubungan dengan kualitas hidup pengguna. Oleh karena itu, intervensi yang menargetkan pengurangan *doomscrolling*, misalnya melalui pengaturan algoritma atau kampanye kesadaran publik, menjadi langkah penting dalam menjaga keseimbangan mental Gen Z.

### **Pengaruh Literasi Media Sosial Terhadap Kelelahan Digital di Kalangan Gen Z Kota Medan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi media sosial memiliki pengaruh signifikan dalam menekan kelelahan digital dengan nilai  $p < .001$ , sehingga membuktikan perannya sebagai faktor protektif bagi Gen Z di Kota Medan. Kemampuan literasi membuat individu lebih kritis dalam memilah informasi, sehingga dapat mengurangi dampak buruk dari paparan konten negatif yang berlebihan. Temuan ini mendukung Festl (2021) dan Schreurs & Vandenbosch (2021) yang menekankan bahwa literasi membantu pengguna mengenali serta menghindari konten berisiko, berbeda dengan *doomscrolling* yang justru mendorong konsumsi konten tanpa kendali. Selain itu, literasi juga berperan dalam mengurangi paparan berita palsu dan manipulatif (Manca dkk.,

2021). yang semakin marak di ruang digital. Jika dibandingkan, *doomscrolling* meningkatkan risiko kelelahan digital, sedangkan literasi justru memberikan daya tahan psikologis dan kognitif untuk menghadapi tekanan digital. Dengan demikian, literasi media sosial dapat dipahami sebagai keterampilan adaptif yang mendukung *coping strategy* pengguna dalam menghadapi lingkungan digital yang penuh distraksi. Literasi juga mendorong kebiasaan sehat seperti melakukan jeda digital, sehingga keseimbangan mental lebih terjaga. Oleh karena itu, penerapan literasi media sosial melalui program edukasi, kurikulum digital, atau kampanye publik menjadi strategi aplikatif yang sangat relevan untuk mengurangi kelelahan digital generasi muda.

### **Pengaruh *Doomscrolling* dan Literasi Media Sosial Terhadap Kelelahan Digital di Kalangan Gen Z Kota Medan**

Perkembangan teknologi digital membawa dampak ganda bagi pengguna, Hasil penelitian membuktikan bahwa *doomscrolling* dan literasi media sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kelelahan digital pada Gen Z di Kota Medan dengan nilai  $p < .001$ . *Doomscrolling* terbukti meningkatkan kelelahan sebesar 0,252 satuan, sementara literasi media sosial mampu menurunkan kelelahan sebesar 0,156 satuan, sehingga keduanya memiliki efek yang berlawanan namun saling melengkapi. Korelasi 0,367 serta Adjusted  $R^2$  sebesar 0,131 menunjukkan bahwa kedua variabel ini bersama-sama menjelaskan sebagian variasi kelelahan digital, meskipun masih ada faktor lain yang turut memengaruhi. Perbandingan keduanya menegaskan bahwa perilaku pasif seperti *doomscrolling* cenderung memperburuk kondisi psikologis, sedangkan kemampuan literasi dapat menjadi strategi protektif yang mengurangi risiko tersebut. Dari perspektif teori ekologi media, *doomscrolling* muncul sebagai respon maladaptif terhadap derasnya arus informasi, sementara literasi media sosial hadir sebagai kemampuan adaptif untuk menjaga keseimbangan mental pengguna. Studi Tandoc (2021) juga menekankan bahwa literasi berita efektif mengurangi dampak konsumsi informasi berlebihan, yang relevan dengan temuan ini. Implikasi aplikatif dari penelitian ini adalah perlunya strategi intervensi ganda, yakni pengendalian perilaku *doomscrolling* melalui edukasi kesadaran serta penguatan literasi digital di tingkat pendidikan formal maupun non-formal. Dengan demikian, Gen Z dapat lebih siap menghadapi dinamika informasi digital yang kompleks tanpa harus terjebak dalam siklus kelelahan digital yang merugikan.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini telah berhasil menjawab tujuan dan pertanyaan penelitian yang diajukan pada bagian pendahuluan, yakni untuk mengetahui pengaruh *doomscrolling* dan literasi media sosial terhadap kelelahan digital di kalangan Gen Z Kota Medan. Temuan menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan digital, yang berarti semakin intens perilaku menggulir konten negatif, semakin tinggi pula tingkat kelelahan digital yang dialami. Sebaliknya, literasi media sosial terbukti memiliki pengaruh negatif yang signifikan, menandakan bahwa peningkatan kemampuan literasi dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menekan kelelahan digital. Analisis simultan juga memperlihatkan bahwa kedua variabel bersama-sama berkontribusi terhadap kelelahan digital sebesar 13,1%, sehingga masih ada faktor lain yang turut berperan dalam fenomena ini. Kontribusi penelitian ini tidak hanya memperkuat teori ekologi media yang menjelaskan bahwa lingkungan digital membentuk pola interaksi pengguna tetapi juga memberikan

implikasi praktis berupa rekomendasi bagi pendidikan literasi digital, penyusunan kebijakan kesehatan mental, serta perbaikan algoritma *platform* media sosial agar lebih ramah terhadap kesejahteraan pengguna.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Ruang lingkup penelitian hanya terbatas pada Gen Z di Kota Medan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, penggunaan metode kuantitatif semata membuka kemungkinan adanya bias dalam menangkap pengalaman subjektif responden, serta belum mempertimbangkan variabel lain seperti kontrol diri atau dukungan sosial yang berpotensi menjadi faktor mediasi maupun moderasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode kualitatif atau *mixed methods* agar dapat menggali persepsi mendalam, serta memfokuskan kajian pada *platform* media sosial tertentu untuk memperoleh gambaran yang lebih kontekstual. Penelitian lanjutan juga dapat mengintegrasikan variabel tambahan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait kelelahan digital. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan urgensi untuk memperkuat literasi media sosial dan mengurangi perilaku doomscrolling, sebagai upaya strategis dalam menjaga kesehatan mental generasi muda di tengah derasnya arus informasi digital.

## Referensi

- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., J., A. S., Kande, J. S., Ms, N., & Singh, R. (2022). Doomscrolling and doomsurfing mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170–172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- APJII. (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*. APJII. <http://files/325/APJII - Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024.pdf>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Boyle, S. (2024, Januari 5). Is doom scrolling really rotting our brains? The evidence is getting harder to ignore. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2024/dec/09/brain-rot-word-of-the-year-reality-internet-cognitive-function>
- Cho, H., Cannon, J., Lopez, R., & Li, W. (2024). Social media literacy: A conceptual framework. *New Media & Society*, 26(2), 941–960. <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Sixth edit). SAGE. <https://www.gbv.de/dms/bowker/toc/9781071817940.pdf>
- Darmawan, C., & Sugandi, M. S. (2018). Media Literacy Education For Youth in Bandung City. *Atlantic Press*, 150.
- Febreza, F., & Junaidi, J. (2022). Fenomena “Digital Fatigue” pada mahasiswa jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(3), 315–326. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i3.73>
- Festl, R. (2021). Social media literacy & adolescent social online behavior in Germany. *Journal of Children and Media*, 15(2), 249–271. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1770110>
- Grathwohl, C. (2024). *Oxford Word of the Year*. Oxford University Press. <https://corp.oup.com/word-of-the-year/>
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di Indonesia. *TECHNO-SOCIO EKONOMIKA*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>

- Jayatissa, K. A. D. U. (2023). Generation Z– a new lifeline: a systematic literature review. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2), 179–186. <https://doi.org/10.4038/sljssh.v3i2.110>
- Jr, E. C. T., Yee, A. Z. H., Ong, J., Lee, J. C. B., Xu, D., Han, Z., Matthew, C. C. H., Ng, J. S. H. Y., Lim, C. M., Cheng, L. R. J., & Cayabyab, M. Y. (2021). Developing a perceived social media literacy scale: Evidence from Singapore. *International Journal of Communication* 15, 15, 2484–2505.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/J.BUSHOR.2009.09.003>
- Khairifa, F., Lubis, S., & Zulkarnain, I. (2019). The Relationship of Social Media Usage to the Satisfaction and Practice of Friendship (Silaturahmi) among Students of Universitas Sumatera Utara. *pdfs.semanticscholar.org*.
- Kurniawati, D., Mulyadi, I., Damanik, B. H., Purwanto, A., Waruwu, A., Sukatendel, R. B., Nagara, B. B., Maisyarah, Simbolon, M. A. M., Tarmizi, M., Sari, R., Nasution, S. R., & Simbolon, W. I. (2023). *Komunikasi Kontemporer dalam Masyarakat Digital*. Deepublish.
- Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., Postel, J., Roberts, L. G., & Wolff, S. (2017). *Brief History of the Internet*. Internet Society.
- Li, Y., & Qiu, B. (2023). Relationship Between Doom-scrolling and Mental Health under the Influence of Recommendation Algorithms. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 15(1), 148–157. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/15/20231048>
- Limilia, P., Gelgel, R. A., & Rahmiaji, L. R. (2022). Digital Literacy Among Z Generation in Indonesia. *International Conference on Emerging Media & Communication*, 1–11. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2022.01.02.1>
- Loubere, P. A. (2021). *A history of communication technology*. Routledge.
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 557–580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Manca, S., Bocconi, S., & Gleason, B. (2021). “Think globally, act locally”: A glocal approach to the development of social media literacy. *Computers & Education*, 160, 104025. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104025>
- Martani, D. A. (2024). *Brain Rot, Ancaman Era Digital Bagi Gen Z*. <https://www.rri.co.id/lain-lain/1205002/brain-rot-ancaman-era-digital-bagi-gen-z>
- Medan, P. (2023). *Pemko Medan Dorong Masyarakat Manfaatkan Digitalisasi Tingkatkan Kesejahteraan*. [https://portal.medan.go.id/berita/pemko-medan-dorong-masyarakat-manfaatkan-digitalisasi-tingkatkan-kesejahteraan\\_read2820.html](https://portal.medan.go.id/berita/pemko-medan-dorong-masyarakat-manfaatkan-digitalisasi-tingkatkan-kesejahteraan_read2820.html)
- Munawaroh, M. (2021). Digital fatigue bagi kesehatan fisik dan mental (Studi fenomenologi pada guru di Kabupaten Lamongan). *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, 8(2), 79–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.52166/darelilmi.v8i2.2827>
- Nitami, L. I. (2023). Perkembangan media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia tahun 2000-sekarang. *KALAMANCA:JURNALPENDIDIKANSEJARAH*, 11(2), 69–74.
- Okunev, R. (2023). *The Psychology of Evolving Technology: How Social Media, Influencer Culture and New Technologies are Altering Society*. Apress. <https://link.springer.com/10.1007/978-1-4842-8686-9>
- Peeters, M. J., & Harpe, S. E. (2020). Updating conceptions of validity and reliability. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 16(8), 1127–1130. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2019.11.017>
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah*. Staia Press.
- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15, 1277846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>

- Rodrigues, E. V. (2022). Doomscrolling – threat to Mental Health and Well-being: A Review. *International Journal of Nursing Research*, 08(04), 127–130. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>
- Saptoyo, R. D. A., & Nugroho, R. S. (2021, Maret 20). Friendster Trending di Twitter, Ini Sejarah Awal Mula Kemunculannya. *Kompas*. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/01/26/161457065/friendster-trending-di-twitter-ini-sejarah-awal-mula-kemunculannya?page=all>
- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2021). Introducing the Social Media Literacy (SMILE) model with the case of the positivity bias on social media. *Journal of Children and Media*, 15(3), 320–337. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1809481>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabarabee, K. (2023). “Give Your Thumb a Break” from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users’ Doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). 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>
- Sheng, N., Yang, C., Han, L., & Jou, M. (2023). Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion. *Computers in Human Behavior*, 139, 107500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500>
- Sugiyono. (2022a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022b). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (2 ed.). ALFABETA.
- Sugiyono, & Lestari, P. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, dan Cara Mudah Menulis Artikel pada Jurnal Internasional)* (Sunarto (ed.); I). CV. Alfabeta Bandung.
- Świątek, A. H., Szcześniak, M., Aleksandrowicz, B., Zaczowska, D., Wawer, W., & Ścisłowska, M. (2023). Problematic Smartphone Use and Social Media Fatigue: The Mediating Role of Self-Control. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 211–222. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S389806>
- Tereshchenko, S. Y. (2023). Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 160–173. <https://doi.org/10.5498/wjp.v13.i5.160>
- Tripambudi, S., & Novianti, D. (2018). Model literasi media di lingkungan rumah panti asuhan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 16(2), 187–196.
- Zhang, R., Xu, Z., & Gou, X. (2021). An integrated method for multi-criteria decision-making based on the best-worst method and Dempster-Shafer evidence theory under double hierarchy hesitant fuzzy linguistic environment. *Applied Intelligence*, 51(2), 713–735. <https://doi.org/10.1007/S10489-020-01777-2/METRICS>