



MENGATASI DOOMSCROLLING DENGAN NILAI BUDAYA ELING LAN WASPADA SERTA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Dinar Rosani Putri^{1*}, El'Mikha Surya Sihpuri², Nida Aufa³, Hamas Rohmaji⁴
Santy Andrianie⁵

Universitas Sebelas Maret^{1*2345}

*Corresponding author: dinarrosaniputri@student.uns.ac.id

ABSTRACT

This article discusses the phenomenon of doomscrolling as a digital behavior that contributes to psychological stress among Generation Z. As digital natives, Generation Z intensively uses social media to access information, which increases their exposure to negative content. Continuous consumption of distressing news triggers mental fatigue, emotional instability, and prolonged stress that may negatively affect mental health. This condition is reinforced by cognitive mechanisms such as negativity bias, information overload, and compulsive internet use patterns supported by social media algorithms. The article aims to analyze doomscrolling as a stressor for Generation Z, explain its impact on mental health, and propose the Javanese local wisdom values of eling lan waspada as a preventive approach. Eling emphasizes self-awareness of thoughts and emotions, while waspada highlights self-control and vigilance in managing digital behavior. Integrating these cultural values offers a reflective and adaptive strategy to help Generation Z regulate emotions, reduce stress, and maintain mental well-being in the digital era.

Keywords: doomscrolling, stress, generation Z, eling lan waspada, local culture

ABSTRAK

Artikel ini membahas fenomena doomscrolling sebagai perilaku digital yang berkontribusi terhadap munculnya stres psikologis pada Generasi Z. Sebagai digital native, Generasi Z memiliki intensitas tinggi dalam menggunakan media sosial untuk mengakses informasi, sehingga rentan terpapar konten negatif secara berlebihan. Paparan ini memicu kelelahan mental, ketidakstabilan emosi, dan stres berkepanjangan yang berdampak pada kesehatan mental. Kondisi tersebut diperkuat oleh mekanisme kognitif seperti negativity bias, information overload, serta pola penggunaan internet kompulsif yang didukung algoritma media sosial. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis doomscrolling sebagai pemicu stres pada Generasi Z, menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan mental, serta menawarkan nilai kearifan lokal eling lan waspada sebagai pendekatan solusi. Eling menekankan kesadaran diri terhadap kondisi pikiran dan emosi, sedangkan waspada menekankan pengendalian diri dalam bermedia digital. Integrasi nilai tersebut menjadi strategi adaptif untuk membantu Generasi Z mengelola stres dan menjaga kesehatan mental di era digital.

Kata Kunci: doomscrolling, stres, gen z, eling lan waspada, budaya lokal

PENDAHULUAN

Setiap peserta didik memiliki karakter yang berbeda-beda (Azizah U., et al., 2021), termasuk generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dan berkembang seiring pesatnya kemajuan teknologi digital. Sebagai *digital*



natives, Generasi Z sangat akrab dengan penggunaan perangkat digital serta media sosial dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari komunikasi, hiburan, pendidikan, hingga pencarian informasi. Karakteristik Generasi Z yang terbiasa dengan kecepatan arus informasi membuat mereka kurang mampu mentolerir proses yang lambat, cenderung melakukan *multitasking*, berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lain dengan cepat, serta lebih mudah memahami informasi visual dibandingkan teks (Mardianto, 2023). Kondisi ini sejalan dengan fungsi utama media sosial yang dirancang untuk mempercepat penyebaran informasi secara luas melalui berbagai konten visual yang menarik. Bagi Generasi Z, media sosial bukan hanya sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk berekspresi, membentuk identitas diri, serta mengakses informasi dan hiburan (Apriyanti et al., 2024).

Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga memunculkan berbagai persoalan baru dalam kehidupan psikologis Generasi Z. Pola komunikasi di kalangan orang muda kerap ditandai dengan praktik scrolling, yaitu aktivitas mengonsumsi konten secara pasif dengan menggulir layar tanpa memberi perhatian yang mendalam (Shabrina et al., 2024). Kebiasaan ini mencerminkan rendahnya refleksi terhadap informasi yang dikonsumsi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan desensitisasi terhadap konten serta menurunnya kemampuan individu dalam memahami isu-isu sosial yang lebih kompleks (Woka et al., 2025). Dalam perkembangan selanjutnya, perilaku scrolling ini dapat berubah menjadi *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengakses dan menggulir konten bernuansa negatif secara berlebihan dan kompulsif. *Doomscrolling* didefinisikan sebagai aktivitas terus-menerus mengonsumsi berita atau informasi negatif, seperti bencana, konflik, kriminalitas, krisis sosial, dan isu-isu mengkhawatirkan lainnya, yang berpotensi menimbulkan perasaan cemas, khawatir, sedih, dan stres (Shabahang et al., 2023).

Paparan informasi negatif yang terjadi secara terus-menerus melalui *doomscrolling* menjadi salah satu faktor utama munculnya kelelahan mental atau mental fatigue. Kenny (2020) menjelaskan bahwa paparan informasi berlebihan dapat menyebabkan *information overload*, yaitu kondisi ketika kapasitas otak dalam memproses informasi melampaui batas optimalnya. Akibatnya, individu mengalami kelelahan kognitif (*cognitive fatigue*) yang ditandai dengan menurunnya daya konsentrasi, melambatnya proses berpikir, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Kelelahan mental ini juga berdampak pada kondisi emosional individu. Munawaroh (2021) menyebutkan bahwa digital fatigue akibat penggunaan media digital secara berlebihan dapat memicu gangguan tidur, kelelahan emosional, serta meningkatnya tingkat stres. Individu yang mengalami kelelahan mental cenderung menjadi lebih mudah cemas, cepat lelah secara psikologis, dan menunjukkan emosi yang tidak stabil. Dengan demikian, *doomscrolling* tidak hanya menjadi kebiasaan digital, tetapi juga merupakan faktor risiko terhadap kesehatan psikologis.



Tekanan emosi yang muncul akibat paparan konten negatif secara terus-menerus selanjutnya berkembang menjadi stres psikologis. Fitrialis et al. (2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, terutama dalam mengakses konten bernuansa negatif, berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan perasaan tertekan pada remaja. Hal ini diperkuat oleh temuan Hidayat et al. (2025) yang menyatakan bahwa paparan konten digital di platform seperti TikTok dan Instagram dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis apabila tidak disertai dengan kemampuan menyaring informasi secara sehat. Secara teoretis, stres dapat dijelaskan melalui teori stres Lazarus yang memandang stres sebagai hasil dari proses penilaian kognitif individu terhadap suatu peristiwa (Olson, 2023). *Doomscrolling* menyebabkan individu menilai informasi negatif sebagai ancaman yang terus-menerus, sehingga memicu respons stres. Selain itu, teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) dari Selye menjelaskan bahwa stres terjadi melalui tiga tahap, yaitu *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion* (Gaol, 2016). Paparan konten negatif yang berlangsung terus-menerus tanpa pemulihan yang memadai akan membawa individu pada tahap kelelahan atau *exhaustion* yang ditandai dengan stres berkepanjangan serta penurunan kesehatan psikologis.

Hubungan antara *doomscrolling* dan stres juga diperkuat oleh hasil penelitian terbaru. Najwa dan Bilqisa (2025) menemukan bahwa *doomscrolling* berpengaruh terhadap meningkatnya stres, kecemasan, serta menurunnya kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian internasional oleh Yildirim dan Toygar (2025) juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* berperan sebagai mediator yang memperburuk kesejahteraan psikologis individu. Secara khusus pada konteks Generasi Z di Indonesia, Sa'idah dan Aryani (2025) mencatat bahwa 82,3% remaja melakukan *doomscrolling* setidaknya empat kali dalam seminggu dengan durasi rata-rata 45 menit per sesi. Temuan ini menunjukkan tingginya paparan stresor digital pada Generasi Z.

Peningkatan stres yang dialami Generasi Z akibat *doomscrolling* berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan, melainkan mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Namun, stres akibat *doomscrolling* mengganggu seluruh aspek tersebut. Regulasi emosi menjadi tidak stabil, muncul kecemasan, *overthinking*, gangguan tidur, menurunnya konsentrasi, serta produktivitas akademik dan sosial. Dalam jangka panjang, stres yang berkepanjangan meningkatkan risiko munculnya *anxiety* disorder, depresi ringan, *burnout*, serta gangguan psikosomatis seperti sakit kepala, kelelahan, dan ketegangan otot.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6
+PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kemandirian Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Pemahaman Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Dalam upaya mengatasi dampak negatif *doomscrolling* terhadap kesehatan mental Generasi Z, nilai kearifan lokal eling lan waspada dalam falsafah Jawa dapat menjadi pendekatan yang relevan. Eling dimaknai sebagai kesadaran diri, yaitu kemampuan individu untuk menyadari kondisi pikiran, emosi, dan perilakunya dalam berinteraksi dengan media digital (DJKN, 2022; Hansya, M.R 2024). Sementara itu, waspada dipahami sebagai kontrol diri dan kewaspadaan aktif dalam menyikapi arus informasi agar tidak terjerumus dalam perilaku konsumsi konten negatif yang berlebihan (Mubadalah, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki peran penting dalam menekan tingkat kecemasan akibat *doomscrolling* pada pengguna media sosial, khususnya Generasi Z (UNDiknas, 2024; Fidella, 2025).

Relevansi nilai eling lan waspada dengan kesehatan mental digital terletak pada kemampuannya membangun keseimbangan antara kesadaran emosional dan pengaturan perilaku bermedia. *Doomscrolling* terbukti berkontribusi terhadap meningkatnya stres, ketakutan berlebihan, dan kelelahan mental pada generasi muda (Mutiar Alisa et al., 2024; IPB University, 2025). Oleh karena itu, integrasi eling sebagai kesadaran diri dan waspada sebagai pengendalian diri membentuk strategi berbasis nilai budaya lokal yang sejalan dengan praktik *mindfulness* modern dalam mencegah dampak negatif penggunaan media digital. Pendekatan ini membantu Generasi Z menjadi lebih reflektif dalam mengonsumsi informasi serta lebih adaptif dalam menjaga kesehatan mentalnya. Berdasarkan fenomena tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis perilaku *doomscrolling* sebagai pemicu stres pada Generasi Z, menjelaskan dampak stres terhadap kesehatan mental, serta menawarkan nilai eling lan waspada sebagai pendekatan solusi dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era digital.

PEMBAHASAN

Fenomena *doomscrolling* yang semakin meluas pada Generasi Z tidak dapat dilepaskan dari perubahan teknologi dan pola konsumsi informasi yang berkembang sangat cepat dalam dua dekade terakhir. *Doomscrolling* dipahami sebagai kebiasaan menggulir informasi negatif secara terus-menerus, repetitif, dan sukar dihentikan sehingga menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, terutama pada kelompok usia muda (Sharma et al., 2022). Istilah ini semakin dikenal karena menggambarkan kecenderungan manusia modern untuk terus mencari kabar buruk sebagai bentuk upaya memahami situasi, meskipun sering kali pencarian tersebut justru memperdalam kecemasan. Shabahang et al. (2023) menyatakan bahwa aktivitas ini mencakup penelusuran mendalam terhadap konten tragedi, konflik, dan krisis yang beredar di media sosial atau portal berita. Fenomena tersebut muncul bukan sekadar karena rasa ingin tahu, melainkan karena manusia memiliki kecenderungan alami mencari informasi



yang dianggap berkaitan dengan keselamatannya. Sementara itu, Sinha et al. (2023) menambahkan bahwa *doomscrolling* sering dilakukan tanpa tujuan jelas, menunjukkan bahwa aktivitas ini tidak lagi rasional, tetapi telah menjadi kebiasaan otomatis yang mengikat pengguna ke dalam lingkaran konsumsi informasi muram. Situasi semakin parah pada masa pandemi COVID-19 ketika masyarakat diliputi ketidakpastian dan rasa takut, memicu intensitas pencarian informasi negatif secara signifikan (Putri, 2025). Kondisi krisis global membuat individu merasa bahwa hanya dengan terus memantau berita, mereka dapat memahami risiko yang mengancam dan mempersiapkan diri, walaupun dalam praktiknya hal tersebut justru meningkatkan stres dan rasa tidak aman.

Generasi Z menjadi kelompok yang paling mudah terjebak karena mereka tumbuh dalam lingkungan digital yang terintegrasi sepenuhnya. Sebagai *digital native*, sejak usia dini mereka terbiasa mengakses informasi, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri melalui perangkat digital, sehingga pola konsumsi informasi menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Nafisah & Jannah, 2024). Efeknya terlihat pada tingginya intensitas penggunaan media sosial, di mana sebagian besar Generasi Z Indonesia menghabiskan lebih dari tiga jam sehari untuk mengakses platform digital (IDN Research Institute, 2022). Jika diamati lebih jauh, penggunaan intensif ini bukan hanya karena faktor hiburan, tetapi juga karena media sosial telah menjadi pusat interaksi sosial, sumber informasi, ruang refleksi identitas, dan wadah pembentukan opini. Penelitian Sa'idah dan Aryani (2025) menemukan bahwa 82,3% remaja melakukan *doomscrolling* minimal empat kali per minggu dengan durasi rata-rata 45 menit per sesi, menunjukkan bahwa perilaku ini bukan fenomena yang bersifat insidental, melainkan telah menjadi pola kebiasaan yang mapan. Hal ini diperkuat oleh dominasi platform seperti TikTok, Instagram, dan X yang menggunakan algoritma canggih untuk menampilkan konten yang sesuai preferensi pengguna sehingga memperpanjang durasi konsumsi informasi dan menguatkan kecenderungan *doomscrolling* (Wicaksono et al., 2024). Ketertarikan Generasi Z pada pembaruan dan kecepatan informasi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis seperti *Fear of Missing Out* yang membuat mereka merasa harus selalu terhubung agar tidak tertinggal informasi penting, tren sosial, atau dinamika situasi global (Hansya, 2024). FoMO ini berperan besar dalam meningkatkan frekuensi *doomscrolling* karena setiap notifikasi atau informasi baru memicu kebutuhan untuk terus mengikuti perkembangan (Sa'i et al., 2025).

Jika ditinjau dari sisi mekanisme internal, *doomscrolling* merupakan akibat dari kombinasi antara predisposisi psikologis manusia dan desain platform digital. Salah satu mekanisme utama adalah *negativity bias*, yaitu kecenderungan bawaan otak manusia untuk memperhatikan informasi bernuansa ancaman lebih besar daripada informasi positif. Bias ini terbentuk sebagai bagian dari mekanisme bertahan hidup manusia sejak masa evolusi,



di mana kemampuan mendeteksi ancaman dengan cepat sangat penting untuk keselamatan. Dalam konteks digital masa kini, *negativity bias* membuat pengguna lebih tertarik pada konten bencana, konflik, dan krisis dibandingkan konten positif yang bersifat netral. Riset neuroimaging menunjukkan bahwa paparan informasi negatif mengaktifkan bagian otak yang berkaitan dengan kewaspadaan, membuat sensitivitas emosional meningkat dan mendorong individu untuk terus memonitor perkembangan situasi (Norris et al., 2025). Lebih jauh, tingginya volume informasi yang masuk tanpa penyaringan menyebabkan kondisi *information overload*, yaitu keadaan ketika kapasitas kognitif tidak mampu mengolah informasi sebanyak yang diterima. Keadaan ini mengganggu memori kerja, menurunkan fokus, dan memicu kelelahan mental, sehingga individu kehilangan kemampuan untuk mengatur dan menghentikan aktivitas digitalnya (Shahrzadi, 2024). Dalam kondisi tersebut, perilaku kompulsif pun terbentuk, sebagaimana dijelaskan dalam model *Compulsive Internet Use* (CIUS), di mana individu berulang kali menggunakan internet meskipun sadar bahwa perilaku tersebut berdampak negatif pada kesejahteraan emosionalnya (Meerkerk et al., 2009). Desain algoritma media sosial memperkuat siklus ini dengan menghadirkan konten yang dianggap paling “relevan” berdasarkan interaksi sebelumnya, sehingga menciptakan *echo chamber* negatif yang terus memaparkan konten serupa tanpa memberi ruang bagi informasi yang lebih seimbang (Wicaksono et al., 2024).

Keterkaitan *doomscrolling* dengan kondisi psikologis sangat jelas terlihat dalam berbagai studi yang menunjukkan bahwa paparan informasi negatif yang terus-menerus dapat memicu respons stres berkepanjangan. Individu yang terlibat dalam *doomscrolling* sering merasakan kecemasan, rasa takut berlebih, penurunan suasana hati, hingga hilangnya perasaan mampu mengendalikan situasi (Syamaila et al., 2025). Ketika seseorang terus menerima pesan tentang dunia yang kacau, otak memprosesnya sebagai kondisi ancaman yang nyata meskipun tidak dialami secara langsung. Selain itu, media sosial tidak hanya menyajikan informasi negatif, tetapi juga menampilkan potret kehidupan orang lain yang tampak stabil, produktif, dan berhasil. Perpaduan antara paparan konten negatif dan perbandingan sosial menciptakan *comparison anxiety* yang merusak kepercayaan diri dan menurunkan persepsi terhadap kemampuan diri. Dampak *doomscrolling* tidak hanya muncul dalam ranah emosional tetapi juga mencakup risiko depresi, peningkatan pesimisme, dan rasa tidak berdaya (Brek & Sapoh, 2024; Sharma et al., 2022), serta munculnya *psychological distress* yang menjadi mediator antara kebiasaan *doomscrolling* dan penurunan kesejahteraan mental (Hansya, 2024). Pada dimensi fisiologis, *doomscrolling* mengganggu kualitas tidur akibat paparan cahaya biru dan stimulasi emosional sehingga menyebabkan insomnia, mimpi buruk, atau kesulitan mempertahankan tidur (Coughlan et al., 2021). Kondisi *overload* informasi terus-menerus menyebabkan mental fatigue,



penurunan konsentrasi, dan penurunan produktivitas (Rahmah et al., 2025). Dalam jangka panjang, stres kronis memicu gejala psikosomatis seperti sakit kepala, ketegangan otot, atau gangguan tekanan darah (Putri, 2025). Bahkan dalam aspek perilaku, *doomscrolling* menggeser pola hidup menjadi kurang produktif, meningkatkan ketergantungan gawai, memperlemah relasi sosial, serta memunculkan perilaku impulsif seperti doom spending yang dapat merusak stabilitas finansial individu (Hernawati et al., 2025).

Stres sebagai respons terhadap *doomscrolling* dapat dipahami melalui kerangka psikologi klasik maupun modern. American Psychological Association (2023) menjelaskan bahwa stres merupakan reaksi tubuh terhadap tekanan atau ancaman, sedangkan Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres terbentuk melalui proses appraisal di mana individu menilai apakah situasi mengancam dan apakah ia memiliki sumber daya untuk menghadapinya. *Doomscrolling* memperkuat *primary appraisal* sebagai ancaman karena konten yang dikonsumsi secara berulang membuat otak menilai situasi dunia sebagai berbahaya. Dalam waktu bersamaan, *secondary appraisal* melemah ketika individu merasa tidak memiliki pengaruh terhadap situasi-situasi negatif yang ia lihat sehingga timbul rasa tidak berdaya. Pengaruh *doomscrolling* juga dapat dijelaskan melalui General Adaptation Syndrome Selye (1950) yang menggambarkan stres melalui tiga tahap: alarm, *resistance*, dan *exhaustion*. *Doomscrolling* memicu ketiganya ketika paparan konten negatif terus berlangsung hingga tubuh mencapai titik kelelahan emosional. Selain itu, *negativity* bias membuat individu terus tertarik pada konten negatif, sementara algoritma memperbanyak konten serupa sehingga memperbesar persepsi ancaman (Shabahang et al., 2024). Siklus *doomscrolling* menjadi semakin kuat melalui mekanisme pembentukan kebiasaan atau *habit loop*, di mana cue seperti notifikasi memicu *routine* berupa menggulir konten, dan reward berupa rasa lega semu hanya bertahan singkat sebelum memunculkan kecemasan baru (Duhigg, 2012; Satıcı et al., 2022).

Generasi Z menjadi kelompok paling rentan karena mereka lahir dalam perkembangan digital yang pesat dan menjadikan teknologi sebagai bagian dari identitas sosial dan personal mereka (Laka, 2024). Mereka memiliki sensitivitas sosial tinggi, pandangan global, serta keterhubungan digital yang intens sehingga lebih mudah merasakan tekanan emosional dari informasi yang beredar luas (Zis et al., 2021; Putra & Junita, 2024). Tantangan ini diperberat oleh keadaan krisis moral dan tekanan akademik yang muncul dalam konteks sekolah dan perguruan tinggi (Fadillah et al., 2022). Media sosial sering menjadi tempat pelarian emosional yang memberikan hiburan cepat, tetapi setelah interaksi digital selesai, rasa kosong dan beban pikiran sering kembali bahkan dengan intensitas lebih besar (Noviyanti, 2025). Fitur seperti *infinite scroll* membuat aktivitas digital semakin sulit dihentikan sehingga memperkuat siklus stres. Stres akibat *doomscrolling* berkembang secara bertahap mulai dari gejala ringan seperti



kecemasan, sulit tidur, dan menurunnya fokus (Shabahang et al., 2022), menuju gejala menengah berupa hiperwaspada, iritabilitas, menarik diri dari interaksi sosial, serta gangguan tidur berat (Garfin et al., 2020; Riehm et al., 2020), hingga tahap berat yang mencakup kecemasan kronis, depresi, burnout digital, dan keluhan psikosomatis (Twenge et al., 2019; Shabahang et al., 2022). Proses ini dipahami sebagai bentuk peningkatan sensitivitas stres, di mana tubuh menjadi semakin peka terhadap berbagai ancaman akibat paparan konten negatif yang terjadi secara berkelanjutan.

Untuk menghadapi fenomena tersebut, pendekatan eling lan waspada dapat menjadi strategi yang relevan dan mudah diterapkan. Eling menekankan kesadaran diri terhadap kondisi pikiran, perasaan, dan situasi batin, sejalan dengan konsep *self-awareness* yang mampu meningkatkan kemampuan individu mengenali tanda awal stres (Brown & Ryan, 2003). Sementara itu, waspada berkaitan dengan kemampuan menyaring informasi, mengatur perilaku digital, serta mengendalikan impuls sesuai konsep *self-regulation* (Baumeister & Vohs, 2007). Praktik eling dapat diterapkan melalui kegiatan seperti menulis jurnal, melatih kesadaran penuh, serta melakukan refleksi harian. Sementara itu, sikap waspada diwujudkan dengan membatasi waktu penggunaan layar, mengatur notifikasi, mengelola konten yang dikonsumsi, serta menyeimbangkan aktivitas digital dengan kegiatan fisik dan interaksi sosial. Integrasi nilai budaya lokal dengan prinsip psikologis modern ini menjadi pendekatan efektif untuk memperkuat regulasi emosi, mencegah stres kronis, dan membantu Gen Z memutus lingkaran doomscrolling yang merusak kesehatan mental mereka (Brown & Ryan, 2003; Shabahang et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Fenomena *doomscrolling* pada Generasi Z merupakan konsekuensi dari interaksi kompleks antara predisposisi psikologis manusia, perkembangan teknologi digital, serta desain algoritma media sosial yang mendorong konsumsi informasi negatif secara berulang dan kompulsif. *Doomscrolling* tidak lagi sekadar perilaku mencari informasi, melainkan telah berkembang menjadi kebiasaan otomatis yang sulit dikendalikan dan berpotensi menimbulkan dampak psikologis, fisiologis, serta perilaku yang signifikan. *Negativity bias*, *information overload*, dan mekanisme *compulsive internet use* berperan penting dalam memperkuat siklus *doomscrolling*, terutama ketika diperparah oleh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan paparan konten krisis global yang intens.

Generasi Z menjadi kelompok paling rentan karena karakteristik mereka sebagai digital native yang memiliki keterhubungan tinggi dengan media sosial, sensitivitas sosial yang kuat, serta ketergantungan pada teknologi dalam pembentukan identitas dan relasi sosial. Paparan informasi negatif yang berlangsung terus-menerus terbukti meningkatkan tingkat stres, kecemasan, gangguan tidur, kelelahan mental, hingga risiko depresi dan



distress psikologis. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan mental, produktivitas, serta kualitas relasi sosial.

Pendekatan eling lan waspada menawarkan alternatif strategis yang kontekstual dan relevan dalam menghadapi fenomena *doomscrolling*. Nilai eling berfungsi meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi psikologis internal, sementara waspada memperkuat kemampuan regulasi diri dalam mengelola perilaku digital. Integrasi nilai budaya lokal dengan prinsip psikologi modern menjadi pendekatan preventif dan promotif yang efektif untuk memutus siklus *doomscrolling* serta memperkuat ketahanan mental Generasi Z di era digital.

Diharapkan pembaca atau pengguna media sosial dapat menerapkan langkah-langkah lanjutan yang bersifat aplikatif, konseptual, dan reflektif untuk merespons fenomena *doomscrolling* pada Generasi Z secara komprehensif. Pertama, penguatan literasi kesehatan mental digital menjadi kebutuhan mendesak, khususnya yang menekankan kesadaran diri (eling) dan kewaspadaan dalam berinteraksi dengan media digital (waspada). Upaya ini dapat diwujudkan melalui integrasi nilai-nilai pengelolaan diri digital dalam pendidikan formal, layanan bimbingan dan konseling, serta program penguatan kapasitas pemuda berbasis komunitas. Individu juga dianjurkan untuk menerapkan praktik regulasi diri digital, seperti pembatasan durasi penggunaan media sosial, pemilahan konten secara sadar, jeda digital terencana, serta refleksi diri untuk mengenali batas psikologis terhadap paparan informasi negatif yang berulang.

Kedua, konsep eling lan waspada dapat diposisikan sebagai kerangka pemikiran alternatif dalam memahami relasi manusia dengan teknologi digital. Integrasi nilai budaya lokal ini dengan pendekatan psikologi modern, seperti regulasi diri, kontrol kognitif, dan kesadaran penuh (*mindfulness*), berpotensi memperkaya wacana psikologi digital dan kajian kesehatan mental berbasis budaya. Kerangka ini dapat dimanfaatkan sebagai landasan konseptual dalam penyusunan program intervensi promotif dan preventif terhadap perilaku digital kompulsif, termasuk *doomscrolling*.

Ketiga, perlu dikembangkan telaah yang lebih mendalam mengenai dinamika *doomscrolling* melalui berbagai perspektif keilmuan, seperti psikologi, sosiologi, pendidikan, dan studi media digital. Penggunaan pendekatan longitudinal, komparatif lintas generasi, serta eksplorasi pengalaman subjektif Generasi Z akan membantu memperluas pemahaman mengenai faktor risiko, mekanisme penguatan perilaku, dan strategi koping yang adaptif. Selain itu, pengkajian terhadap efektivitas pendekatan berbasis kearifan lokal dalam membangun ketahanan mental di era digital juga menjadi arah penting untuk memperkaya diskursus akademik dan praktik profesional. Dengan demikian, sinergi antara tindakan praktis, pengembangan kerangka konseptual, dan pendalaman kajian diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam memutus siklus *doomscrolling*.



serta memperkuat kesejahteraan psikologis Generasi Z di tengah arus informasi digital yang semakin intens.

DAFTAR RUJUKAN

American Psychological Association. (2023). Stress: What it is and how to manage it. <https://www.apa.org/topics/stress>

Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(4), 229-237. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.929>

Azizah U., Andrianie S., Arofah L. (2021) Validitas Dan Reliabilitas Skala Karakter Sopan Santun Pada Siswa SMA Kelas X di Nganjuk. *Efektor*, 8(2), pp. 167–175. doi: [10.29407/e.v8i2.16127](https://doi.org/10.29407/e.v8i2.16127).

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>

Brek, Y., & Sapoh, F. (2024). Menemukan Damai di Tengah Badai Digital: Bimbingan Pastoral Konseling untuk Mengatasi Doomscrolling. *DELAHA: Journal of Theological Sciences*, 1(1), 11-27. <https://orcid.org/0000-0003-2388-3961>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Coughlan, H., Quin, D., O'Brien, K., Healy, C., Deacon, J., Kavanagh, N., ... & Cannon, M. (2021). Online mental health animations for young people: qualitative empirical thematic analysis and knowledge transfer. *Journal of medical Internet research*, 23(2), e21338. doi:10.2196/21338

Direktorat Jenderal Kekayaan Negara. (2022). Refleksi: Eling lan Waspada! <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/15675/Refleksi-Eling-lan-Waspada.htm>



Fadillah, A. et al., (2022). Dampak positif social media dalam pembentukan karakter islami. Jurnal Riset Pendidikan dan Pengajaran, 1(2), 121-128
<https://doi.org/10.55047/jrpp.v1i2.219>

Fidella, N. (2025). Pengendalian diri terhadap kecemasan akibat penggunaan media sosial pada Generasi Z. Jurnal Psikologi Digital Indonesia. 4(1): 12–20.
<https://doi.org/10.31004/jpdi.v4i1.1188>

Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (JABEI), 3(2), 30-34.
<https://doi.org/10.30630/jabei.v3i2.237>

Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. Buletin psikologi.

Hansya, M. R. (2024). *Pengaruh Doomscrolling Terhadap Mental Well-being Dimediasi Oleh Psychological Distress Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Hansya, R. (2024). Praktik mindfulness digital dalam meningkatkan kesadaran diri generasi muda. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia. 9(1): 45–52.
<https://doi.org/10.22373/jbki.v9i1.15123>

Hawwa, B., Arif, Z., & Taj, S. (2025). Impact of social media addiction on anxiety: Mediating role of doom-scrolling among young adults. National Institute of Psychology, Quaid-e-Azam University.
<https://doi.org/10.63468/sshr.084>

Hernawati, R., Manek, A. M., & Sasea, T. (2025). PERAN LITERASI DIGITAL DALAM MEMODERASI PENGARUH DOOM SPENDING, DOOM SCROLLING DAN FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PENGELOLAAN KEUANGAN GENERASI Z DI KOTA KUPANG. Among Makarti, 18(1), 41-58.
<http://dx.doi.org/10.52353/ama.v18i1.827>

Hidayat, R. M., Rifki, A., & Rachman, I. F. (2025). Dampak Paparan Konten Negatif di TikTok dan Instagram terhadap Kesehatan Mental Siswa: Kajian Literatur. RISOMA, 3(3), 136-143.
<https://doi.org/10.62383/risoma.v3i3.769>



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6
Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara

+PRO SIDING
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penguatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

IPB University. (2025). Dampak doomscrolling terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Mental*. 3(2): 67–75.

<https://ipb.ac.id/news/index/2025/doomscrolling-dan-kesehatan-mental-mahasiswa>

Kenny, K. (2020). Pengaruh informasi berlebihan terhadap rasa lelah dan disorientasi... *MBR*, 4(2), 75-87.

<https://doi.org/10.21067/mbr.v4i2.5170>

Laka, L., et al., (2024). Pendidikan Karakter Gen Z Di Era Digital. PT. Sonpedia Publishing Indonesia

Mardianto, D. (2023). Komunikasi Ekspresif Penggunaan Media Sosial tiktok. *IKOMIK*, 3(2), 50-58.

<https://doi.org/10.33830/ikomik.v3i2.6481>

Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale. *Cyberpsychology & behavior*, 12(1), 1-6.

<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>

Mubadalah. (2021). Eling lan waspada: Nilai kehati-hatian dalam falsafah Jawa. *Jurnal Budaya Nusantara*.

<https://mubadalah.id/eling-lan-waspada-sebuah-nilai-tentang-filosofi-jawa/>

Mutiara Alisa, A., Prabowo, S., & Nirmala, R. (2024). Doomscrolling dan kelelahan mental pada generasi muda. *Jurnal Psikologi Sosial Kontemporer*.

<https://doi.org/10.7454/jpsk.v6i1.620>

Munawaroh, M. (2021). Digital Fatigue... *Dar el-Ilmi*, 8(2), 79-95.

<https://doi.org/10.52166/dareilmi.v8i2.2827>

Noviyanti, D. SCROLL MEDIA SOSIAL SEBAGAI PELARIAN EMOSIONAL DAN DAMPAKNYA..

Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 705-713.

<https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p705-713>

Najwa, K. (2025). Integrasi nilai lokal dan mindfulness... *Jurnal Psikologi Terapan Indonesia*, 4(1), 34–41.

<https://doi.org/10.26737/jpti.v4i1.7845>

Najwa, M. N., & Bilqisa, S. (2025). Dampak Doomscrolling Terhadap Subjective Wellbeing... *LoroNG*, 14(1), 16-23.

<https://doi.org/10.18860/lorong.v14i1.15617>



Norris, S., Salgado, F., Murray, S., Amen, D., & Keator, D. B. (2025). The Role of Negativity Bias... Depression and Anxiety. <https://doi.org/10.1155/da/2739947>

Olagoke, A. A., et al. (2024). Journal of Affective Disorders. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.026>

Olson, B. (2023). *Caregiver stress and coping: A phenomenological study of Central Texas caregivers' experiences*. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/4744>

Putri, N. A. (2025). Doomscrolling di Era Digital... Journal of Health, Medical, and Psychological Studies, 1(1), 48-55. <https://scriptaintelektual.com/sanitas/article/view/50>

Rahmah, F. R., Sutami, N. A. Z. S., Amanda, M. D. A., & Asbari, M. A. (2025). Ledakan Informasi dan Kesehatan Mental... JISMA, 4(2), 19-28.

Sa'i, M., Nugroho, P. A., & Umar, I. (2025). Adolescents in The Digital Era... IJoEd, 1(4), 402-410. <https://doi.org/10.70437/2k65n564>

Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling behavior among Indonesian adolescents... Journal of Counseling & Psychotherapy Research, 1(1). <https://doi.org/10.111322/pf7tdb83>

Satici, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2022). Doomscrolling and its relationships... Journal of Affective Disorders, 308, 617-624. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. BMJ. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>

Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). "Give your thumb a break"... Media Psychology, 26(4), 460-479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>

Shabahang, R., Alimoradi, Z., & Silver, R. C. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety... Computers in Human Behavior, 147, 107879. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>

Shabrina et al., "Pengaruh Media Sosial Terhadap Komunikasi Anak Usia Remaja," AJSH, 4(1) (2024): 290-298. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v4i1.352>



- Shahrzadi, L., Mansouri, A., Alavi, M., & Shabani, A. (2024). Causes, consequences, and strategies... International Journal of Information Management Data Insights, 4(2).
<https://doi.org/10.1016/j.jjime.2024.100261>
- Sharma, M. K., Anand, N., Roopesh, B. N., & Sunil, S. (2022). Digital resilience mediates healthy use of technology. Medico-Legal Journal, 90(4), 195-199.
<https://doi.org/10.1177/00258172211018337>
- Sinha, R. K., Roy, A. D., Kumar, N., Mondal, H., & Sinha, R. (2023). Applicability of ChatGPT... Cureus, 15(2).
<https://doi.org/10.7759/cureus.35237>
- Syamaila, D. A., Komariah, K., & Prahatmaja, N. (2025). Teknik Simplifikasi Grafis... EDU SOCIETY, 5(2), 496-506.
<https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1198>
- Wananor, W. (2024). The impact of social media on mental health. South Eastern European Journal of Public Health, XXV.
<https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2564>
- Wicaksono, T. A., Reformasianto, V. L., Mufidah, D., Anggelina, E., Wimbari, S., Kusrohmaniah, S., & Wicaksono, T. A. (2024). The Impact of TikTok Social Media... Jurnal Psikologi, 13(3), 455-463.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3>
- Woka et al., "Scroll, Like, Repeat: Analisis Kritis Komunikasi Orang Muda dalam Budaya Digital Kontemporer Prosiding" Seri Filsafat Teologi Vol. 35, No. 34, 2025
<https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v35i34.277>
- World Health Organization. (n.d.). Mental health: strengthening our response.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yildirim, U., & Toygar, A. (2025). Psychological determinants of life satisfaction... International Journal of Occupational Safety and Ergonomics.
<https://doi.org/10.1080/10803548.2025.2557690>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi z di era digital. Satwika...
<https://www.researchgate.net/publication/350811962>