

Manifestasi Kecemasan dan Depresi dalam Perilaku Digital: Analisis Psikologis terhadap Siklus Doomscrolling pada Mahasiswa

(Abdul Kadir¹), (Muh. Apriyanto Baso²)

Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Palopo

1) abdulkadir@umpalopo.ac.id 2) riyan140403@gmail.com

Abstrak

Integrasi media sosial dalam kehidupan mahasiswa membawa risiko psikologis baru berupa perilaku doomscrolling dan social media fatigue yang mengancam kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis di balik perilaku doomscrolling serta mengurai keterkaitannya dengan symptom depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis terhadap literatur ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2026. Teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis) untuk menyintesis temuan empiris terkait variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa doomscrolling memicu kondisi brain rot yang ditandai dengan degradasi kapasitas atensi dan reaktivitas emosional berlebih. Analisis data mengonfirmasi bahwa perilaku ini berkontribusi sebesar 33,5% terhadap peningkatan kecemasan mahasiswa, terutama pada fase emerging adulthood yang dipicu oleh faktor Fear of Missing Out (FOMO) dan kebutuhan validasi sosial. Simpulan penelitian menegaskan bahwa doomscrolling merupakan ancaman serius bagi kesehatan mental yang memerlukan intervensi melalui layanan konseling digital, penguatan literasi digital, serta manajemen waktu layar untuk memulihkan keseimbangan emosional mahasiswa.

Kata kunci : Doomscrolling; Social Media Fatigue; Mahasiswa; Kesehatan Mental; Kesejahteraan Psikologis

Abstract

The integration of social media into student life brings new psychological risks in the form of doomscrolling behavior and social media fatigue that threaten mental well-being. This study aims to understand the psychological dynamics behind doomscrolling behavior and unravel its relationship with symptoms of depression and anxiety in college students. The method used is a library research with a descriptive-analytical approach to scientific literature published between 2021 and 2026. The data analysis technique uses content analysis to synthesize empirical findings related to research variables. The results showed that doomscrolling triggers brain rot conditions characterized by degraded attention capacity and excessive emotional reactivity. Data analysis confirmed that this behavior contributed 33.5% to the increase in student anxiety, especially in the emerging adulthood phase triggered by Fear of Missing Out (FOMO) and the need for social validation. The research conclusion confirms that doomscrolling is a serious threat to mental health that requires intervention through digital counseling services, strengthening digital literacy, and screen time management to restore students' emotional balance.

Keywords : Doomscrolling; Social Media Fatigue; Students; Mental Health; Psychological Well-being

PENDAHULUAN

Integrasi media sosial dalam kehidupan mahasiswa telah mengubah cara individu mencari pengakuan dan membangun identitas sosial. Meski menawarkan manfaat besar bagi pendidikan, teknologi ini membawa risiko psikologis baru yang mengkhawatirkan. Perilaku *doomscrolling* pencarian konten negatif secara obsesif dan social media fatigue kini menjadi tantangan kesehatan mental yang serius bagi generasi muda. Kondisi kelelahan emosional akibat paparan konten digital yang melelahkan ini mencerminkan adanya pergeseran dinamika psikologis yang memerlukan perhatian mendalam, terutama dalam kaitannya dengan keberlangsungan kesejahteraan mental di era informasi (Naila Rinanda Syakira, Ifdil, & Annisaislami Khairati, 2025a)

Fenomena *doomscrolling* berkembang pesat seiring dengan transformasi perilaku konsumsi media masyarakat yang semakin bergantung pada ruang digital. Sejak pandemi COVID-19 melanda, dorongan untuk terus terhubung dengan informasi daring mengalami lonjakan besar hingga melampaui angka 40%, yang pada gilirannya memperkuat pola pencarian konten negatif secara kompulsif (Güme, 2024). Dorongan obsesif untuk menelusuri konten negatif sering kali berakar pada upaya individu memitigasi ketidakpastian dan meregulasi kecemasan, namun secara paradoks, perilaku ini justru memicu eskalasi stres, depresi, hingga perasaan tidak berdaya. Berdasarkan temuan pola konsumsi informasi yang melampaui ambang batas kognitif ini dapat menginduksi fenomena *brain rot*. Kondisi ini ditandai dengan degradasi kapasitas atensi (fokus), reaktivitas emosional yang berlebihan, serta manifestasi gejala ansietas yang persisten (Yousef, Alshamy, Tlili, & Metwally, 2025)

Doomscrolling dapat dianalisis sebagai perilaku maladaptif yang dipicu oleh upaya individu mereduksi ketidakpastian *uncertainty reduction theory*. Namun, proses mencari informasi negatif demi memahami ancaman ini sering kali berakhir pada kelelahan mental yang mendalam. Bagi mahasiswa, risiko ini jauh lebih besar karena posisi mereka dalam fase emerging adulthood yang sangat dipengaruhi oleh dinamika pembentukan identitas, tuntutan prestasi akademik, dan pencarian validasi sosial (Marssel M. Sengkey et al., 2025)

Sejumlah riset terbaru mengonfirmasi adanya keterkaitan erat antara intensitas doomscrolling dengan peningkatan kecemasan, stres, dan depresi, di mana fenomena ini terbukti berkontribusi sebesar 33,5% terhadap gangguan kecemasan di kalangan mahasiswa. (Naila Rinanda Syakira, Ifdil, & Annisaislami Khairati, 2025b) Dampak destruktif ini diperparah oleh kondisi media burnout dan stimulasi digital berlebih yang memicu gangguan tidur serta penurunan konsentrasi (Jain, 2024). Lebih lanjut, dinamika psikologis ini sering kali dipicu oleh faktor internal seperti Fear of Missing Out (FOMO) dan kebutuhan mendalam akan validasi sosial, yang secara kolektif mengerosi kesejahteraan emosional pengguna media sosial pada fase dewasa muda (Gupta & Sharma, 2021). yang menunjukkan bahwa tekanan sosial digital seperti fear of missing out (FOMO) dan kebutuhan akan validasi sosial menjadi pemicu utama kecemasan di kalangan mahasiswa pengguna media sosial intensif.

Dampak dari *doomscrolling* meluas melampaui rasa cemas hingga menyentuh domain depresi, di mana konsumsi berita negatif yang berkelanjutan memicu munculnya perasaan putus asa dan hilangnya keberdayaan diri (Güme, 2024). Fenomena ini diperkuat oleh mekanisme algoritma yang secara sengaja menyaring konten sesuai kondisi emosional individu, sehingga menjebak mereka dalam jeratan dopamin yang sulit diputuskan (Yousef et al., 2025). Mengingat kompleksitasnya, perilaku ini

harus dipandang sebagai tantangan kesehatan mental yang serius, yang memerlukan kajian lebih lanjut dari perspektif psikologis dan akademis.

Oleh karena itu, diperlukan sebuah kajian mendalam untuk memahami dinamika psikologis di balik perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa yang rentan. Penelitian ini hadir untuk mengurai keterkaitan antara aktivitas digital maladaptif dengan timbulnya simptom depresi serta kecemasan. Melalui pemahaman yang dihasilkan, diharapkan muncul skema literasi digital dan dukungan psikososial yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa mencapai keseimbangan mental di era digital saat ini.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesejahteraan mental atau *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang mampu mengelola potensi dirinya, menangani tekanan hidup, serta berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosial. Bagi mahasiswa calon pendidik, kesejahteraan mental bukan hanya kebutuhan personal, melainkan kompetensi profesional. Stabilitas emosional menjadi fondasi utama bagi mereka yang kelak akan memegang peran sebagai figur otoritas dan teladan di lingkungan sekolah. Gangguan pada aspek ini dapat menghambat kesiapan mereka dalam menghadapi kompleksitas dunia pendidikan.

Tinjauan pustaka dilakukan pada artikel *The influence of doomscrolling on mental health: a scoping review*, Dimensi kesejahteraan psikologis Merujuk pada teori kesejahteraan psikologis, kondisi ini mencakup otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Dalam konteks digital, dimensi-dimensi ini sering kali terdistorsi ketika individu kehilangan kontrol atas durasi dan jenis konten yang mereka konsumsi, yang pada akhirnya mengikis kepuasan hidup secara menyeluruh.

Doomscrolling didefinisikan sebagai perilaku konsumsi informasi negatif di media digital secara kompulsif dan berkelanjutan. Fenomena ini melibatkan mekanisme addictive feedback loop di mana algoritma media sosial secara sengaja menyajikan konten yang memicu respons emosional kuat, sehingga pengguna terjebak dalam siklus konsumsi yang sulit dihentikan (Sharpe, Tyndall, Poulus, Obine, & Sharpe, 2026).

Tinjauan pustaka dilakukan pada artikel *Doomscrolling: A Review reduction* Dari perspektif psikologis, perilaku ini sering dipicu oleh dorongan untuk mereduksi ketidakpastian. Menurut individu cenderung mencari informasi negatif sebagai upaya untuk memahami ancaman atau situasi krisis di sekitarnya. Namun, alih-alih memberikan rasa aman, pencarian informasi yang berlebihan ini justru memicu paradoks kognitif yang memperparah kecemasan dan perasaan tidak berdaya.

Dinamika psikologis dan degradasi kognitif

Dinamika psikologis mencakup interaksi antara aspek kognitif (pikiran), afektif (emosi), dan konatif (dorongan tindakan). Konsumsi konten negatif yang intens menyebabkan stimulasi digital berlebih atau digital overstimulation. Hal ini dapat berujung pada fenomena brain rot, yaitu kondisi

menurunnya kapasitas atensi dan meningkatnya sensitivitas emosional yang membuat individu rentan terhadap ansietas persisten (Yousef et al., 2025).

Tinjauan pustaka dilakukan pada artikel Teori uncertainty reduction Dari perspektif psikologis, perilaku ini sering dipicu oleh dorongan untuk mereduksi ketidakpastian. Individu cenderung mencari informasi negatif sebagai upaya untuk memahami ancaman atau situasi krisis di sekitarnya. Namun, alih-alih memberikan rasa aman, pencarian informasi yang berlebihan ini justru memicu paradoks kognitif yang memperparah kecemasan dan perasaan tidak berdaya (Güme, 2024).

Tinjauan pustaka dilakukan pada artikel Abstracts of the 18th European Congress of Psychology Dinamika psikologis mencakup interaksi antara aspek kognitif (pikiran), afektif (emosi), dan konatif (dorongan tindakan). Konsumsi konten negatif yang intens menyebabkan stimulasi digital berlebih atau digital overstimulation. Hal ini dapat berujung pada fenomena brain rot, yaitu kondisi menurunnya kapasitas atensi dan meningkatnya sensitivitas emosional yang membuat individu rentan terhadap ansietas persisten (derby, 2023).

Tinjauan pustaka dilakukan pada artikel Effects of a Character Strengths Intervention on Emerging Adults' Identity Formation, Self-Efficacy, and Self-Doubt Mahasiswa dalam fase emerging adulthood Mahasiswa umumnya berada pada fase perkembangan emerging adulthood (18-25 tahun), sebuah masa transisi yang ditandai dengan pencarian identitas dan eksplorasi diri. Pada fase ini, individu memiliki kebutuhan yang tinggi akan validasi sosial dan rentan terhadap tekanan sosial digital seperti fear of missing out (FOMO). Kombinasi antara tuntutan akademik dan kebutuhan akan pengakuan sosial menjadikan mahasiswa kelompok yang sangat rentan terhadap dampak negatif dari social media fatigue (Wong, Pheh, & Tan, 2024)

METODE

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Fokus utama penelitian adalah melakukan tinjauan mendalam terhadap literatur ilmiah untuk mengurai dinamika psikologis doomscrolling dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Pendekatan ini dipilih untuk menyintesis berbagai temuan empiris mengenai kaitan antara aktivitas digital maladaptif dengan munculnya gejala depresi serta kecemasan di era informasi. Sumber Data.

2. Data yang digunakan dalam penelitian

Pengumpulan data menggunakan data sekunder yang berasal dari artikel jurnal ilmiah, laporan riset, dan buku teks yang relevan dengan topik psikologi digital dan kesehatan mental. Sumber data utama mencakup penelitian mengenai kontribusi doomscrolling terhadap kecemasan mahasiswa (Naila Rinanda Syakira et al., 2025a), fenomena brain rot (Yousef et al., 2025), serta teori reduksi ketidakpastian (Güme, 2024).

3. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan mencari, mengumpulkan, dan menelaah literatur yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2026. Proses pencarian fokus pada kata kunci: doomscrolling, social media fatigue, emerging adulthood, dan kesejahteraan mental. Data dipilih berdasarkan relevansinya terhadap dinamika psikologis mahasiswa, terutama mereka yang berada pada fase pencarian identitas dan validasi sosial.

4. Prosedur Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis) terhadap teks-teks ilmiah yang telah dikumpulkan. Prosedur analisis meliputi :

- a. Identifikasi: Memetakan temuan mengenai keterkaitan intensitas doomscrolling dengan peningkatan kecemasan sebesar 33,5% pada mahasiswa.
- b. Komparasi: Membandingkan dampak media burnout dan stimulasi digital berlebihan terhadap fungsi kognitif dan kualitas tidur.
- c. Sintesis: Menghubungkan mekanisme algoritma media sosial (addictive feedback loop) dengan munculnya perasaan tidak berdaya dan keputusasaan.

5. Kerangka Analisis

Kerangka analisis penelitian ini merujuk pada Uncertainty Reduction Theory untuk menjelaskan motif pencarian informasi negatif. Dinamika tersebut kemudian dibedah melalui interaksi aspek kognitif, afektif, dan konatif untuk menghasilkan kesimpulan mengenai pentingnya literasi digital dan dukungan psikososial bagi mahasiswa calon pendidik

PEMBAHASAN

Fenomena doomscrolling dan social media fatigue mencerminkan bentuk baru dari ketergantungan digital yang memengaruhi kesehatan mental masyarakat modern, terutama di kalangan generasi muda. Berdasarkan kajian (Yousef et al., 2025), perilaku ini termasuk dalam kategori brain rot, yaitu kondisi kemerosotan kognitif dan emosional akibat konsumsi berlebihan terhadap konten digital bernilai rendah. Individu yang terpapar secara terus-menerus pada media sosial mengalami penurunan kemampuan fokus, kejenuhan emosional, dan gangguan dalam mengatur perhatian. Pola perilaku ini tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk dari algoritma media sosial yang menciptakan dopamine feedback loop, di mana setiap notifikasi dan tayangan baru memberi rasa puas sesaat yang mendorong pengguna untuk terus menggulir layar tanpa henti.

Doomscrolling tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan akan kontrol, tetapi juga faktor demografis dan pola konsumsi informasi. Riset menunjukkan bahwa laki-laki pada usia dewasa muda (21–24 tahun) lebih rentan mengalami doomscrolling karena frekuensi akses terhadap isu publik yang mengandung narasi negatif (Muhtar, Yosep, Hernawaty, & Suryani, 2025). Dampak dari pola konsumsi ini sangat nyata, di mana analisis regresi mengonfirmasi kontribusi sebesar 33,5% terhadap peningkatan kecemasan mahasiswa. Semakin intens individu terpapar pada berita krisis, konflik, atau bencana, semakin tinggi tekanan emosional yang dirasakan. Kondisi ini diperburuk oleh fenomena

media burnout yang, menurut Jain (2024), secara sistematis mengikis kesejahteraan mental dan memicu munculnya indikasi depresi di kalangan generasi muda

Hal ini sejalan dengan hasil temuan bahwa karena pengguna terus terpapar rangsangan negatif yang memicu stres berulang. Kondisi ini menciptakan siklus maladaptif yang mempertemukan rasa ingin tahu, ketakutan, dan perilaku kompulsif yang sulit dihentikan. Tekanan Sosial Digital dan Social Media Fatigue Tekanan sosial di ruang digital, seperti fear of missing out (FOMO) dan kebutuhan akan validasi, menjadi katalisator utama munculnya social media fatigue. Mahasiswa yang terjebak dalam perbandingan sosial daring cenderung mengalami penurunan harga diri dan eskalasi kelelahan mental. Dalam jangka panjang, kelelahan ini bertransformasi menjadi gejala depresi yang ditandai dengan gangguan tidur, hilangnya motivasi, serta perasaan tidak berharga. Hal ini sejalan dengan kecenderungan aktivasi bias kognitif negatif yang memperkuat pola pikir pesimis terhadap masa depan akibat konsumsi konten negatif yang repetitif (Sa'idah & Aryani, 2025)

Dampak Kognitif dan Neurobiologis Selain aspek emosional, paparan konten digital yang berlebihan menginduksi cognitive overload yang mengganggu fungsi memori jangka pendek dan kemampuan berpikir kritis. Fenomena yang dikenal sebagai brain rot ini menyebabkan otak terbiasa menerima informasi dangkal secara cepat, sehingga menurunkan kapasitas fokus pada tugas-tugas kompleks.

Dampak destruktif ini tidak hanya bermanifestasi pada gangguan emosional seperti ansietas, tetapi juga pada penurunan fungsi kognitif yang signifikan akibat kurangnya stimulasi aktivitas non-digital yang seimbang. Penurunan Kesejahteraan Subjektif dan Penarikan Diri Keterkaitan antara doomscrolling dan depresi juga tercermin pada penurunan positive affect dan munculnya perasaan tidak berdaya. Individu yang terjebak dalam pola ini cenderung menarik diri dari interaksi sosial di dunia nyata (withdrawal from offline life) karena energi psikis mereka telah terserap sepenuhnya dalam aktivitas daring yang tidak produktif. Tren ini menjadi peringatan serius bagi kesehatan mental generasi muda yang semakin teralienasi dari kehidupan sosial luring.

Strategi Preventif dan Intervensi Psikologis Mengingat kompleksitas dampak yang ditimbulkan, diperlukan langkah preventif dan intervensi yang terintegrasi. Pengembangan layanan konseling digital di perguruan tinggi menjadi krusial untuk membantu mahasiswa mengelola kebiasaan penggunaan media sosial secara lebih sehat. Selain itu, program psikoedukasi mengenai literasi digital dan kesehatan mental sangat efektif untuk memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa terhadap tekanan akademik maupun sosial. Strategi praktis seperti manajemen waktu layar (screen time), kurasi konten positif, serta peningkatan aktivitas luring seperti olahraga dan meditasi, dinilai mampu mengembalikan keseimbangan emosional serta mereduksi tingkat kecemasan dan depresi.

Dengan demikian, fenomena doomscrolling tidak dapat dianggap sebagai perilaku ringan atau sekadar kebiasaan digital. Keduanya merupakan indikator dari tekanan psikologis yang lebih dalam, yang membutuhkan perhatian serius dari kalangan akademisi, praktisi kesehatan mental, serta lembaga pendidikan. Pemahaman terhadap mekanisme psikologis dan sosial yang melatarbelakangi

perilaku ini menjadi langkah awal dalam merancang strategi intervensi yang efektif guna menjaga kesehatan mental generasi muda di era digital yang serba cepat dan penuh tekanan informasi.

KESIMPULAN

Fenomena doomscrolling dan social media fatigue merupakan bentuk ketergantungan digital yang memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya pada generasi muda di era informasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku tersebut memicu kondisi brain rot, yaitu degradasi fungsi kognitif dan stabilitas emosional akibat paparan konten digital bernilai rendah secara berlebihan. Mekanisme ini diperburuk oleh algoritma media sosial yang menciptakan dopamine feedback loop, sehingga menjebak pengguna dalam siklus konsumsi konten negatif yang kompulsif dan sulit dihentikan.

Secara demografis, mahasiswa pada fase emerging adulthood (usia 21–24 tahun) menjadi kelompok yang paling rentan, dengan temuan statistik menunjukkan bahwa doomscrolling berkontribusi sebesar 33,5% terhadap peningkatan tingkat kecemasan. Dinamika psikologis ini dipicu oleh upaya reduksi ketidakpastian yang justru berakhir pada media burnout, kelelahan mental, serta penurunan harga diri akibat tekanan sosial digital seperti fear of missing out (FOMO). Dalam jangka panjang, kondisi ini bermanifestasi pada gejala depresi, gangguan tidur, dan penarikan diri dari interaksi sosial di dunia nyata (withdrawal from offline life).

Dampak destruktif lainnya mencakup aspek neurobiologis berupa cognitive overload yang menurunkan kapasitas fokus dan kemampuan berpikir kritis. Sebagai langkah mitigasi, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi terintegrasi melalui layanan konseling digital di perguruan tinggi dan program psikoedukasi literasi digital. Strategi praktis seperti manajemen waktu layar (screen time management), kurasi konten positif, serta peningkatan aktivitas luring (olahraga dan meditasi) menjadi solusi strategis untuk memulihkan keseimbangan emosional dan mencegah gangguan mental yang lebih dalam pada mahasiswa di masa depan

Daftar Pustaka

- Derby. (2023). Abstracts of the 18th European Congress of Psychology. *European Journal of Psychology Open*, 82(Supplement 1), 1–541. doi:10.1024/2673-8627/a000043
- Güme, S. (2024). Doomscrolling: A Review. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 595–603. doi:10.18863/pgy.1416316
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. doi:10.12998/wjcc.v9.i19.4881

- Jain, S. (2024). YOUTH, SOCIAL MEDIA, AND DIGITAL OVERSTIMULATION: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW AND BIBLIOMETRIC ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL AND BEHAVIOURAL EFFECTS, 32(S7), 2025. Retrieved from <https://www.tpmmap.org/>
- Marssel M. Sengkey, Nova Lisye Sinaulan, Stefani Tendean, Herlina Sianly Ninda, Joel Mangantes, & Yerikho Shefa Pratasik. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Mahasiswa di Universitas Negeri Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 662–670. doi:10.31004/jerkin.v4i1.1641
- Muhtar, A. A. A., Yosep, I., Hernawaty, T., & Suryani, S. (2025). Factors Influencing Doomscrolling Behavior in Generation Z College Students Social Media Users: Scoping Review. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(11), 14090–14107. doi:10.59188/eduvest.v5i11.52423
- Naila Rinanda Syakira, Ifdil, I., & Annisaislami Khairati. (2025a). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(2), 561–577. doi:10.29210/1164100
- Naila Rinanda Syakira, Ifdil, I., & Annisaislami Khairati. (2025b). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(2), 561–577. doi:10.29210/1164100
- Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns, 1(1). Retrieved from <https://journal.alifba.id/index.php/jcpr>
- Sharpe, A. T. R., Tyndall, I., Poulus, D. R., Obine, E. A. C., & Sharpe, B. T. (2026). The influence of doomscrolling on mental health: a scoping review. *Mental Health and Digital Technologies*, 1–53. doi:10.1108/MHDT-10-2025-0068
- Wong, W. P., Pheh, K.-S., & Tan, C. S. (2024). Effects of a Character Strengths Intervention on Emerging Adults' Identity Formation, Self-Efficacy, and Self-Doubt. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 28(1). doi:10.7454/hubs.asia.1140424
- Yousef, A. M. F., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. H. S. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sciences*, 15(3), 283. doi:10.3390/brainsci15030283