

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi dalam komunikasi, terutama dalam penggunaan ponsel telah memberikan dampak besar pada gaya hidup masyarakat, terutama pada generasi Z. Generasi ini lahir pada rentang tahun 1995 hingga 2010 dan memiliki peran penting dalam masyarakat. Generasi Z merupakan generasi pertama yang sejak kecil sudah terbiasa hidup dengan teknologi. Pesatnya perkembangan teknologi membuat Generasi Z selalu terhubung dengan berbagai perangkat teknologi dalam kehidupannya sehari-hari. Generasi Z terbiasa menggunakan berbagai alat seperti tablet, ponsel Android, laptop, dan perangkat elektronik lainnya sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari¹.

Kebiasaan ini semakin diperkuat dengan kemudahan akses terhadap berbagai bentuk teknologi yang telah menjadi bagian tak terpisahan dari kehidupan Generasi Z sejak dulu. Selain itu, Generasi Z juga akrab dengan berbagai aplikasi media sosial yang semakin mudah diakses dengan dukungan jaringan internet. Generasi Z tumbuh dan berkembang dengan media sosial, menjadikan dunia digital sebagai pusat aktivitas dan bagian dari identitas mereka².

Dalam konteks kehidupan sosial, komunikasi menjadi kunci utama

¹ Ruqia Safdar Bajwa and others, ‘Smartphone Use and Psychological Well-Being Among Generation Z: Role of Phubbing’, *Khyber Medical University Journal*, 14.3 (2022), pp. 190–95, doi:10.35845/kmuj.2022.21718.

² Fadhlizha Izzati Rinanda Firamadhina and Hetty Krisnani, ‘PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK: TikTok Sebagai Media Edukasi Dan Aktivisme’, *Share : Social Work Journal*, 10.2 (2021), p. 199, doi:10.24198/share.v10i2.31443.

untuk membangun hubungan antar manusia. Komunikasi adalah cara utama manusia berinteraksi, sehingga dapat dengan mudah berkenalan, memenuhi kebutuhan, dan menjalin hubungan dengan orang lain³. Seiring dengan itu, Indonesia merupakan salah satu negara yang terbuka terhadap perkembangan teknologi, termasuk dalam penggunaan tren media sosial yang populer seperti *TikTok*, *YouTube*, dan *Instagram*. Kemajuan teknologi digital ini telah memberikan banyak dampak yang signifikan dalam kehidupan masyarakat modern, baik dalam akses informasi maupun interaksi sosial.

Kemudahan komunikasi ini tidak lepas dari peran media sosial yang memberikan akses cepat untuk berbagi informasi tanpa terbatas oleh jarak dan ruang, memungkinkan komunikasi yang lebih cepat dan luas. Di era digital seperti sekarang ini, perkembangan teknologi komunikasi dan informasi terus mendorong pertumbuhan internet dengan sangat pesat, membuat akses terhadap berbagai layanan digital menjadi semakin mudah dan praktis bagi masyarakat⁴.

Pertumbuhan internet ini di Indonesia menunjukkan angka yang sangat signifikan. Secara global, Indonesia menempati posisi ketiga sebagai negara dengan pertumbuhan pengguna internet tercepat, berada di bawah India dan Tiongkok. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *We Are Social* dan

³ Agnita Yolanda and Kinanti Wijaya, ‘PENYULUHAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI REMAJA DI DESA BAKARAN BATU KECAMATAN BATANG KUISKABUPATEN DELISERDANG’, *Pejuang : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01 (2023), pp. 40–45 <<https://journal.cdfpublisher.org/index.php/pejuang/article/view/234>>.

⁴ Muhammad Fadillah, Aulia Nurbalqis, and Lia Agustina, ‘Pengaruh Konten Digital Terhadap Generasi Z Dalam Pemanfaatan Media Sosial Dan Digital Native Di Kota Tanjungpinang’, *Al Yazidiyah Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4.2 (2022), pp. 01–11, doi:10.55606/ay.v4i2.29.

Hootsuite pada tahun 2023, Indonesia yang memiliki jumlah penduduk sekitar 276,4 juta jiwa, tercatat bahwa sekitar 61% dari populasi tersebut, atau sekitar 170 juta orang, aktif menggunakan media sosial. Selain itu, sebanyak 73,7% dari total penduduk, atau sekitar 202,6 juta jiwa, adalah pengguna internet yang aktif. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu bertambah sebanyak 27 juta pengguna atau mengalami kenaikan sebesar 16%⁵.

Peningkatan penggunaan internet ini tidak hanya mempengaruhi aspek komunikasi, tetapi juga membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Kemajuan teknologi dan informasi yang begitu pesat telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Saat ini, hampir setiap aktivitas yang dilakukan manusia, baik secara langsung maupun tidak langsung, melibatkan teknologi dalam berbagai bentuk. Perkembangan ini berdampak luas, mulai dari perubahan dalam tatanan sosial, sistem politik, hingga cara manusia berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, teknologi tidak hanya mempermudah aktivitas manusia, tetapi juga mengubah cara manusia berinteraksi, mengakses informasi, dan menjalankan berbagai sistem dalam masyarakat⁶.

Salah satu aspek penting dari kemajuan teknologi adalah

⁵ Fatmah Ma'ruf and others, 'The Influence of Social Media Usage, Internet Access, and Mobile Device Penetration on Social Interaction Quality among Adolescents in Indonesia', *The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities*, 1.03 (2024), pp. 106–19, doi:10.58812/esssh.v1i03.275.

⁶ W Detya and W Wawan, 'Perubahan Struktur Sosial Akibat Perkembangan Teknologi Komunikasi', *Artcomm*, 01.02 (2019), pp. 8–19 <<https://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/ArtComm/article/view/113>>.

berkembangnya media sosial sebagai alat komunikasi dan ekspresi diri. Media sosial memberikan kesempatan bagi individu untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, seperti bertukar informasi, memperbarui status pribadi, berbagi konten dalam bentuk teks, gambar, atau video, serta berinteraksi dengan orang lain dalam jaringan sosial mereka⁷. Akses ke media sosial pun semakin mudah karena dapat digunakan melalui berbagai perangkat, mulai dari *smartphone*, tablet, laptop, hingga komputer. Selain itu, jenis dan *platform* media sosial yang tersedia saat ini sangat beragam, memungkinkan pengguna untuk memilih sesuai dengan kebutuhan mereka, baik untuk berkomunikasi, berbagi informasi, maupun hanya sekedar mencari hiburan.

Namun, perkembangan teknologi digital ini tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga memunculkan perubahan dalam pola konsumsi informasi di kalangan masyarakat. Pesatnya perkembangan teknologi digital membawa perubahan pada masyarakat dalam mengonsumsi informasi dan berita. Kini, tersedia berbagai sumber informasi yang dapat diakses melalui beragam *platform* media sosial dengan konten yang bervariasi. Kemudahan akses ini membuat masyarakat memiliki banyak pilihan dalam memperoleh berita dan informasi sesuai dengan kebutuhan. Namun, keberadaan teknologi juga menyebabkan banyak remaja menjadi terlalu bergantung pada penggunaannya. Hal ini sering kali membuat masyarakat lebih sedikit berinteraksi secara langsung dengan orang sekitarnya, sehingga interaksi sosial

⁷ Wa Ode Dwi Cahyani Rahmad, Muliadi Mau, and Muh. Akbar, ‘Self-Disclosure Mahasiswa Ilmu Komunikasi Di Instagram: Studi Kualitatif Tentang Ekspresi Diri Di Era Digital’, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12.1 (2025), pp. 9–15, doi:10.31294/kom.v12i1.25480.

di dunia nyata menjadi terbatas⁸.

Fenomena ini dapat dikaitkan dengan pergeseran perilaku sosial akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Media sosial adalah *platform* digital yang digunakan oleh seseorang untuk menunjukkan eksistensi diri dengan berbagi informasi, gambar, audio, teks, dan video serta berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari⁹. Informasi di media sosial berkembang dengan sangat cepat, bahkan dapat diakses dalam hitungan detik. Melalui media sosial, seseorang dapat mengekspresikan diri, mengembangkan potensi pribadi, serta membangun citra diri sesuai dengan keinginan individu tersebut¹⁰.

Sejalan dengan itu, muncul berbagai *platform* digital di Indonesia yang memenuhi beragam kebutuhan masyarakat. Di Indonesia, berbagai *platform* digital berkembang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik penggunanya. Adapun beberapa jenis *platform* digital yang populer adalah *platform e-commerce* yang memfasilitasi transaksi jual beli barang atau jasa secara *online*, seperti *Shopee*, *Tokopedia*, *Bukalapak*, dan *Lazada*. *E-commerce* didefinisikan sebagai semua bentuk transaksi bisnis yang dilakukan melalui internet, baik berupa pembelian, penjualan, maupun pertukaran produk dan layanan¹¹. Di

⁸ Tantri Widyarti Utami and Farial Nurhayati, ‘Kecanduan Internet Berhubungan Dengan Interaksi Sosial Remaja’, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7.1 (2019), p. 33, doi:10.26714/jkj.7.1.2019.33-38.

⁹ Juliana Karina Sembiring, ‘HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU AGRESIF VERBAL PADA REMAJA’, *JURNAL ILMIAH BENING: BELAJAR BIMBINGAN DAN KONSELING*, 2024 <<https://ojs.uho.ac.id/index.php/bening/article/view/47951>>.

¹⁰ Anggoro Luke Setyo, ‘Media Sosial Dan Identitas Diri: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital’, *Jurnal Psikologi Insight*, 9.1 (2025), pp. 1–10 <<https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/82833>>.

¹¹ Upik Sri Sulistyawati and Munawir, ‘Membangun Keunggulan Kompetitif Melalui

bidang pendidikan, *platform e-learning* hadir sebagai solusi pembelajaran daring yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi. *E-learning* adalah penggunaan teknologi informasi dan komunikasi untuk mendukung serta meningkatkan proses pembelajaran¹². Contoh platform ini adalah Ruangguru, *Zenius*, *Google Classroom*, dan *Coursera*.

Tidak hanya itu, sektor keuangan dan jasa juga mengalami transformasi digital. Dalam sektor keuangan, berkembang *financial technology (fintech)* yang menyediakan layanan keuangan berbasis digital, seperti pembayaran elektronik, pinjaman *online*, dan investasi. *Fintech* merupakan inovasi dalam layanan keuangan yang bertujuan meningkatkan efisiensi serta aksesibilitas layanan keuangan¹³. Beberapa contoh *platform fintech* yang populer di Indonesia adalah *OVO*, *GoPay*, *Dana*, dan *LinkAja*.

Selain itu, transformasi digital juga terjadi dalam sektor transportasi melalui *platform transportasi online*, seperti *Gojek*, *Grab*, dan *Maxim*. Transportasi *online* adalah layanan berbasis aplikasi yang memungkinkan pengguna memesan kendaraan secara langsung melalui perangkat digital¹⁴. Di bidang jasa, *marketplace* jasa muncul sebagai platform yang mempertemukan

Platform E-Commerce: Studi Kasus Tokopedia’, *Jurnal Manajemen Dan Teknologi*, 1.1 (2024), pp. 43–56, doi:10.63447/jmt.v1i1.776.

¹² E Pujianto and others, ‘Analisis Efektifitas Portal E-Learning Ruangguru: Tinjauan Perspektif Siswa Menggunakan Pendekatan Structural Equation Model’, *Sahmiyya: Jurnal ...*, 1.2 (2022), pp. 148–56 <<https://e-journal.uingsudur.ac.id/sahmiyya/article/view/663>>.

¹³ Bernardo Mario Uskono and others, ‘Analisis Keamanan Aplikasi Fintech Di Indonesia: Studi Kasus OVO, GoPay, ShopeePay Dan Dana’, *Journal of Information and Information Security (JIFORTY)*, 2.1 (2021), pp. 177–86 <<https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/jiforty/article/view/3413>>.

¹⁴ Wananda Purna Maulidi, Hani Fatu Zahra, and Syamsul Hidayat, ‘Analisis Persaingan Ojek Online Pada Aplikasi Gojek, Maxim Dan Grab’, *Intellektika : Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2.2 (2024), pp. 70–79, doi:10.59841/intellektika.v2i2.950.

penyedia layanan dengan pengguna yang membutuhkan jasa tertentu, seperti *Fiverr*, *Sribulancer*, *Fastwork*, dan *Sejasa*. *Marketplace* jasa adalah *platform* yang menyediakan tempat bagi seseorang atau bisnis untuk menawarkan dan mencari layanan tertentu secara *online*¹⁵.

Pada sektor hiburan, perkembangan *platform* digital juga sangat terasa. Sektor hiburan adalah *platform* yang menyediakan layanan *streaming* video, musik, dan konten hiburan lainnya. *Platform streaming* digital ini seperti *YouTube*, *Netflix*, dan *Spotify*, memungkinkan pengguna untuk mengakses konten hiburan secara langsung tanpa perlu mengunduhnya terlebih dahulu¹⁶. Namun demikian, di antara banyaknya jenis *platform* digital tersebut, *platform* yang banyak digunakan adalah media sosial, yaitu aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun jaringan sosial secara daring. Media sosial adalah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar ideologi dan teknologi *Web 2.0* yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dibuat oleh pengguna¹⁷. Contoh platform ini antara lain *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *WhatsApp*, dan *TikTok*.

Seiring berkembangnya media sosial, muncul pula tren baru dalam

¹⁵ R R Husain, S Suhada, and N Pakaya, ‘Marketplace Interaktif Jasa IT’, *Journal of Systems and Information Technology*, 1.1 (2021), pp. 198–202 <<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/diffusion/article/view/8131>>.

¹⁶ Rifaldi Zibrani Zaenuri, Rio Fahroji Lubis, and Ilmu Komunikasi, ‘Pengaruh Penggunaan Platform Digital Netflix Terhadap Minat Menonton Film Indonesia Pada Mahasiswa Swins’, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 29.2 (2025), pp. 39–47 <<https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKON/article/view/4742>>.

¹⁷ Ahmad Anwar, ‘PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL DALAM PELAYANAN REFERENSI 2.0 DI INDONESIA’, *Khizanah Al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 10.204 (2025), pp. 1344–54 <<https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/khizanah-al-hikmah/article/view/1070>>.

bentuk konten yang berfokus pada durasi singkat. Sejak kemunculannya, *platform* media sosial secara terus-menerus menyajikan konten berdurasi singkat, yang umumnya berlangsung hanya dalam hitungan detik hingga beberapa menit¹⁸. Beberapa di antaranya adalah *TikTok*, *Instagram Reels*, dan *YouTube Shorts*, yang dibuat untuk memudahkan pengguna dalam membuat, membagikan, dan menonton video pendek dengan cepat dan praktis. Dengan berbagai fitur menarik dan interaktif, pengguna dapat menikmati beragam jenis konten, seperti hiburan, tutorial, tren terbaru, hingga informasi edukatif yang disajikan secara singkat dan mudah dipahami. Kehadiran *platform-platform* ini semakin sesuai dengan kebiasaan masyarakat yang lebih menyukai akses informasi dan hiburan secara cepat tanpa harus menonton video dengan durasi yang lama¹⁹.

Namun, kemudahan dalam mengakses tayangan yang cepat ini tidak selalu membawa dampak positif. Salah satu dampak yang perlu mendapat perhatian adalah munculnya kondisi berupa kelebihan informasi atau *information overload*. *Information overload* atau kelebihan informasi merupakan kondisi ketika seseorang menerima informasi dalam jumlah yang melebihi kapasitas pemrosesan kognitifnya, sehingga dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, stres, peningkatan kesalahan, dan penurunan efektivitas

¹⁸ Vincent Lim and others, ‘Perbandingan Keseruan Menonton Video Pendek Dari Tiktok, Instagram Reels, Dan Youtube Shorts’, *Simtek : Jurnal Sistem Informasi Dan Teknik Komputer*, 10.1 (2025), pp. 41–46, doi:10.51876/simtek.v10i1.383.

¹⁹ Almira Adani Rusman, Nabila Adistri, and Irwansyah, ‘Penggunaan Dan Kepuasan Terhadap Video Pendek Melalui Media Sosial TikTok: Systematic Literature Review’, *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 8.2 (2024), pp. 75–88, doi:10.51544/jlmk.v8i2.5540.

dalam menggunakan informasi²⁰. Dalam konteks generasi Z yang sangat aktif dalam konsumsi digital, fenomena ini semakin mudah terjadi, karena arus informasi yang datang tidak hanya cepat, tetapi juga terus-menerus.

Kelebihan informasi terjadi karena lima aspek utama, yakni Karakteristik Informasi, Karakteristik Individu, Tugas dan Proses, Proses Organisasi, dan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK)²¹. Kondisi ini mencerminkan bagaimana media sosial dan arus informasi yang cepat justru dapat menciptakan tekanan mental, terlebih pada generasi yang terus-menerus terpapar, seperti Generasi Z. Dengan demikian, kelebihan informasi dapat berkontribusi pada penurunan kapasitas berpikir, menurunnya fokus, serta munculnya kebingungan dalam mengelola informasi yang diterima. Gejala-gejala tersebut sangat selaras dengan istilah populer yang kini dikenal sebagai *brain rot*.

Istilah "*brain rot*" yang belakangan menjadi populer, terutama di kalangan remaja, mengacu pada penurunan kualitas berpikir akibat menonton konten daring yang berlebihan dan kurang bermanfaat. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada cara Generasi Z dalam mengolah informasi, tetapi juga berpengaruh terhadap tingkat stres yang mereka alami. Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, gangguan konsentrasi, serta pola hidup yang kurang sehat akibat paparan

²⁰ Evan Dayton, Donny, ‘Dampak Penggunaan Sosial Media Overload Terhadap Performa Akademik Di Kota Batam’, *Edupedia*, 5.1 (2021), p. 41, doi:10.24269/ed.v5i1.693.

²¹ Ayu Pramadita Dewi, Diah Priharsari, and Nanang Yudi Setiawan, ‘Pengaruh Information Overload Terhadap Perilaku Penghentian Penggunaan Pada Social Networking Service (SNS)’, *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 6.2 (2022), pp. 518–26 <<https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/view/10546>>.

konten yang sering kali tidak berkualitas²².

Salah satu bentuk dari “*brain rot*” adalah menurunnya rentang perhatian, di mana individu sulit untuk fokus dalam waktu lama akibat kebiasaan berganti-ganti informasi dengan cepat, seperti saat menggulir media sosial atau menonton video pendek. Hal ini sejalan dengan penelitian *Gloria Mark*, psikolog dan profesor informatika di Universitas *California Irvine AS* dalam bukunya *Attention Span* yang menunjukkan bahwa rentang perhatian manusia semakin berkurang dalam dua dekade terakhir, yang diperburuk oleh kebiasaan *multitasking digital*. *Multitasking digital* yang dimaksud ini adalah dimana seorang individu melakukan beberapa tugas sekaligus disaat menggunakan perangkat digital, seperti berpindah-pidah aplikasi secara cepat, menjawab pesan sembari menonton video, atau bekerja di laptop sembari membuka media sosial. Hal ini tentu dapat meningkatkan efisiensi, tetapi dapat juga beresiko mengurangi fokus dan produktifitas karena perhatian yang terbagi ke banyak hal sekaligus dalam waktu yang sama. Akibatnya, Generasi Z lebih rentan mengalami kelelahan mental, kesulitan berkonsentrasi, serta pengambilan keputusan yang kurang matang²³.

Dampak “*brain rot*” pada seorang individu dapat menyebabkan penyimpangan memori atau gangguan ingatan, di mana seseorang menjadi lebih mudah lupa. Mereka mungkin kesulitan mengingat kejadian terbaru, lupa

²² Ahmed Mohamed Fahmy Yousef and others, ‘Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review’, *Brain Sciences*, 15.3 (2025), doi:10.3390/brainsci15030283.

²³ Nabilah Rosyiidah Nur Haniifah and others, ‘Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu Yang Mereka Habiskan Di Media Sosial’, *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital*, 2.2 (2025), p. 16, doi:10.47134/jbkd.v2i2.3581.

di mana meletakkan barang, melewatkjan janji, atau bahkan melupakan percakapan yang baru saja terjadi. Penggunaan berlebih pada teknologi seperti kalender dan aplikasi pengingat bisa memperparah kondisi ini karena otak menjadi kurang terlatih untuk mengingat secara alami²⁴. Selain itu, penurunan fungsi otak ini mengakibatkan seseorang kondisi di mana mereka merasa bingung dan sulit berpikir dengan jelas. Hal ini sering kali terjadi akibat terlalu banyak informasi yang masuk, notifikasi yang terus-menerus, serta kebiasaan *multitasking* dengan berbagai perangkat digital. Akibatnya, seseorang bisa merasa kelelahan berpikir tanpa tahu penyebab pastinya.

Sulitnya berkonsentrasi juga menjadi masalah yang menghambat produktivitas. Seseorang mungkin merasa semakin susah fokus saat membaca, bekerja, atau berbicara dengan orang lain. Hal ini bisa menyebabkan berkurangnya produktivitas, meningkatnya jumlah kesalahan, serta menimbulkan perasaan frustrasi dan tidak berdaya. Selain itu, perubahan suasana hati seperti mudah marah, cemas, atau merasa tidak stabil secara emosional juga sering terjadi. Stres akibat kesulitan berpikir bisa memperburuk kondisi emosional, menciptakan siklus negatif yang dapat berujung pada gangguan mental seperti depresi.

Hal ini terjadi karena otak sudah terlalu sibuk memproses berbagai hal akibat penggunaan teknologi yang berlebihan, sehingga kemampuan berkomunikasi pun menurun. Selain itu, rentang perhatian individu tersebut

²⁴ Zeeshan Ali, Jayaprakash Janarthanan, and Prasanna Mohan, ‘Understanding Digital Dementia and Cognitive Impact in the Current Era of the Internet: A Review’, *Cureus*, 16.9 (2024), pp. 1–11, doi:10.7759/cureus.70029.

menjadi menurun. Studi oleh *infotainment* menunjukkan bahwa rata-rata rentang perhatian telah berkurang dari 12 detik pada tahun 2000 menjadi hanya 8 detik, kemungkinan akibat kebiasaan mengonsumsi informasi secara instan melalui media digital²⁵.

Penggunaan internet secara berlebihan juga dapat melemahkan daya ingat seseorang, seseorang menjadi lebih mudah melupakan informasi jika tahu bahwa informasi tersebut dapat dengan cepat diakses secara *online*. Akibatnya, kemampuan otak untuk menyimpan dan menganalisis informasi semakin lemah. Tidak hanya itu, terlalu lama menatap layar juga bisa menyebabkan kelelahan mental dan kecemasan. Gejalanya bisa berupa sakit kepala, mudah marah, dan cemas. Sebuah studi oleh Elizabeth²⁶ menunjukkan bahwa interaksi digital yang terus-menerus membuat sulit bagi seseorang untuk benar-benar beristirahat dan mengembalikan energi mereka²⁷.

Stres yang dialami Generasi Z juga semakin meningkat akibat tekanan dari dunia digital, seperti ekspektasi sosial yang tinggi, perbandingan diri dengan orang lain di media sosial, serta tekanan akademik yang semakin berat. Kondisi ini semakin parah ketika otak individu tersebut terus-menerus dipaksakan dengan mengonsumsi informasi berlebih dan kurang bermakna,

²⁵ Maria Vedechkina and Francesca Borgonovi, ‘A Review of Evidence on the Role of Digital Technology in Shaping Attention and Cognitive Control in Children’, *Frontiers in Psychology*, 12.February (2021), pp. 1–22, doi:10.3389/fpsyg.2021.611155.

²⁶ Elizabeth Marsh, Elvira Perez Vallejos, and Alexa Spence, ‘Overloaded by Information or Worried About Missing Out on It: A Quantitative Study of Stress, Burnout, and Mental Health Implications in the Digital Workplace’, *SAGE Open*, 14.3 (2024), pp. 1–17, doi:10.1177/21582440241268830.

²⁷ Ozan Hikmet Arican, ‘The Effects of Digital Fatigue on Mental Health in Seafarers: Delphi and Multiple Regression Analysis’, *Turkish Journal of Maritime and Marine Sciences*, 11.1 (2025), pp. 46–67, doi:10.52998/trjmms.1566728.

yang justru meningkatkan kecemasan dan memperburuk kondisi mental²⁸.

Fenomena ini penting untuk diteliti karena dampaknya yang luas terhadap kesejahteraan mental dan kualitas hidup generasi muda. Jika tidak ditangani, fenomena “*brain rot*” yang diikuti dengan *Information Overload* dan tingkat stres tinggi dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan produktivitas, sulitnya mengambil keputusan secara rasional, serta meningkatnya risiko mengalami gangguan mental. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara stres dan indikasi kecenderungan *Information Overload* “*brain rot*” sebagai fenomena pada Generasi Z menjadi hal yang penting untuk dipahami lebih dalam mengenai tantangan yang dihadapi serta mencari solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan ini.

Berdasarkan pemaparan diatas penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut menjadi suatu penelitian dengan judul “Hubungan Stres dengan indikasi kecenderungan *Information Overload* pada mahasiswa Generasi Z”. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kecenderungan *Information Overload* pada mahasiswa Generasi Z.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini tidak semuanya akan dibahas secara mendalam. Fokus utama dari penelitian ini adalah berfokus pada permasalahan mengenai hubungan stres dengan kecenderungan *Information Overload*, khususnya pada

²⁸ Arthagina Muktifada Matilda, Bernadetta Prisca Adelia Intan Wulandari, and Darmanto Darmanto, ‘Understanding Gen Z’s Mental Health Challenges’, *PHENOMENON: Multidisciplinary Journal Of Sciences and Research*, 3.1 (2025), pp. 38–52, doi:10.62668/phenomenon.v3i1.1402.

mahasiswa generasi Z. Batasan penelitian mencakup keterbatasan pada variabel yang diteliti dan populasi yang dijadikan subjek.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat Stres pada mahasiswa generasi Z?
2. Bagaimana tingkat *Information Overload* pada mahasiswa generasi Z?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Stres dengan indikasi kecenderungan *Information Overload* pada mahasiswa generasi Z?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat Stres pada mahasiswa generasi Z.
2. Mengetahui tingkat *Information Overload* pada mahasiswa generasi Z.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan indikasi kecenderungan *Information Overload* pada mahasiswa generasi Z

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan mengenai hubungan stres dengan indikasi kecenderungan *Information Overload* pada mahasiswa generasi Z.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang luas. Bagi peneliti, hasilnya akan memberikan sudut pandang baru dan pengalaman praktis dalam memahami hubungan stres dengan indikasi kecenderungan *Information Overload*. Bagi generasi Z khususnya

mahasiswa, temuan yang dihasilkan diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mengurangi dampak negetif stres dan mendorong gaya hidup yang lebih sehat dan produktif. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya di bidang stres dan *Information Overload* sehingga dapat memperdalam pemahaman dan upaya penanganan masalah ini.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan indikasi kecenderungan *Information Overload* pada mahasiswa Generasi Z. Ruang lingkup ini disusun untuk memperjelas batasan dan arah penelitian agar lebih terfokus dan tidak melebar ke hal-hal di luar tujuan utama.

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada individu yang termasuk ke dalam Generasi Z, yaitu mereka yang lahir antara tahun 1995 sampai 2010, pengguna aktif media sosial dengan *screen time* dalam sehari mencapai 3 hingga 4 jam, pengguna media sosial *Tiktok*, *Youtube*, *Instagram* dan saat ini menjadi mahasiswa aktif program studi psikologi islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

2. Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Variabel bebas (X) : Tingkat stres yang dialami individu.
- b. Variabel terikat (Y) : Indikasi kecenderungan *Information Overload*.

3. Fokus Permasalahan

Fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Generasi Z memiliki hubungan dengan kecenderungan mengalami kelebihan informasi atau *information overload*, yang dalam hal ini dikaitkan dengan fenomena yang dikenal sebagai *brain rot*. Penelitian ini lebih menitikberatkan pada bagaimana stres berhubungan dengan cara individu dalam mengelola informasi yang mereka terima setiap hari, terutama ketika informasi tersebut datang terus-menerus dari berbagai *platform* digital yang digunakan secara aktif, seperti media sosial.

4. Batasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswa Generasi Z yang aktif dan sedang melaksanakan pendidikan perkuliahan di Program Studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, selain itu penelitian ini dibatasi hanya untuk mahasiswa aktif pengguna media sosial *tiktok*, *youtube*, *instagram* dengan *screen time* dalam sehari minimal 3 hingga 4 jam. Fokus penelitian hanya pada hubungan antara tingkat stres dengan kecenderungan *information overload*. Penelitian ini tidak membahas faktor-faktor lain seperti kecemasan, tekanan sosial, atau kebiasaan penggunaan media secara rinci. Pembatasan ini dilakukan agar penelitian lebih terfokus dan hasilnya dapat menggambarkan secara spesifik hubungan antara dua variabel utama dalam konteks mahasiswa Generasi Z.

5. Area Penelitian

Area penelitian dilakukan di lingkungan akademik, seperti kampus atau komunitas mahasiswa, yang memungkinkan peneliti mengakses responden mahasiswa Generasi Z secara efektif.

G. Penegasan Variabel

Untuk menghindari kesalahpahaman dan memperjelas ruang lingkup penelitian, maka variabel dalam penelitian ini ditegaskan sebagai berikut:

1. Stres (Variabel X) dalam penelitian ini adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan ketegangan fisik dan emosional akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Penelitian ini menggunakan teori stres dari Cohen dalam Jennifer²⁹ karena dinilai relevan dengan kondisi Generasi Z yang mengalami stres tidak hanya diakibatkan dari satu masalah. Tiga aspek utama dalam teori tersebut meliputi *feeling of unpredictability, feeling of uncontrollability, dan feeling of overloaded*.
2. *Information Overload* (Variabel Y) dalam penelitian ini adalah kondisi ketika individu mengalami kelebihan informasi yang berdampak pada ketidakmampuan dalam memproses informasi secara optimal. Dalam konteks penelitian ini, indikator kecenderungan *Information Overload* mengacu pada lima aspek yang dikemukakan oleh Arnold dalam Leila³⁰,

²⁹ Jennifer A.A. Lavoie and Kevin S. Douglas, ‘The Perceived Stress Scale: Evaluating Configural, Metric and Scalar Invariance across Mental Health Status and Gender’, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34.1 (2012), pp. 48–57, doi:10.1007/s10862-011-9266-1.

³⁰ Leila Shahrzadi and others, ‘Causes, Consequences, and Strategies to Deal with Information Overload: A Scoping Review’, *International Journal of Information Management Data*

yaitu Karakteristik Informasi, Karakteristik Individu, Tugas dan Proses, Proses Organisasi, serta Teknologi Informasi dan Komunikasi.

H. Sistematika Penelitian

Untuk memberikan gambaran yang sistematis dan memudahkan pembaca dalam memahami isi penelitian, berikut adalah sistematika penulisan skripsi ini:

1. BAB I : Pendahuluan

Berisi latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, serta sistematika penulisan.

2. BAB II : Tinjauan Pustaka

Memuat kajian teori tentang stres, information overload, serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan.

3. BAB III : Metodologi Penelitian

Berisi jenis penelitian, pendekatan, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, alat ukur, validitas dan reliabilitas instrumen, serta teknik analisis data.

4. BAB IV : Hasil Penelitian

Menyajikan temuan penelitian dan analisis data.

5. BAB V : Pembahasan

Pembahasan terhadap hasil yang diperoleh.

6. BAB VI : Penutup

Memuat kesimpulan, saran, dan keterbatasan penelitian