
Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Berlebih Dengan *Overthinking* Pada Generasi Z

Firdania Desfani Melan

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

firdaniadm@gmail.com

Abstract

Generation Z is a generation born between 1997 and 2012 and lives in a very fast-paced digital era with high intensity. As a generation raised amidst the high flow of social media, Generation Z is susceptible to the phenomenon of "overthinking" which is the tendency to think negatively repeatedly. This study aims to determine the relationship between excessive social media use and the level of overthinking in Generation Z. The research method used in this study is quantitative with a correlational design. The sample collection technique used purposive sampling with a total of 85 respondents from Generation Z aged 18-25 years who actively use social media. Data were collected through an online questionnaire using an adaptation of the Bergen Social Media Addiction (BSMAS) measurement tool for the variable of excessive social media use and the Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ) for the variable of overthinking. The results of the Pearson correlation analysis showed a correlation coefficient value of 0.615 with a significance value of 0.000 ($p < 0.01$). This shows a strong and significant positive relationship between excessive use of social media and overthinking in Generation Z. Based on these results, it can be concluded that the higher the excessive use of social media, the higher the level of overthinking in Generation Z.

Keyword: Generation Z; Excessive Social Media Use; Overthinking.

Abstrak

Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan hidup di era digital yang sangat cepat dengan intensitas tinggi. Sebagai generasi yang dibesarkan di tengah arus media sosial yang tinggi, Generasi Z rentan terhadap fenomena "*overthinking*" yaitu kecenderungan untuk berpikir negatif secara berulang-ulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial berlebih terhadap tingkat *overthinking* pada Generasi Z. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 85 partisipan Generasi Z dengan usia 18-25 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Data dikumpulkan melalui kuisioner *online* menggunakan adaptasi alat ukur *Bergen Social Media Addiction* (BSMAS) untuk variabel penggunaan media sosial berlebih dan *Perseverative Thinking Questionnaire* (PTQ) untuk variabel *overthinking*. Hasil analisis korelasi *pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,615 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara penggunaan media sosial berlebih terhadap *overthinking* pada Generasi Z. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial berlebih, maka semakin tinggi pula tingkat *overthinking* pada Generasi Z tersebut.

Kata Kunci: Generasi Z; Penggunaan Media Sosial Berlebih; *Overthinking*.

Pendahuluan

Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan tumbuh dalam lingkungan digital dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat. Kondisi ini menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga berpotensi memunculkan berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah *overthinking*, yaitu kecenderungan berpikir negatif secara berulang tanpa menghasilkan solusi yang jelas. Menurut (Heriyani et al., 2025). *Overthinking* merupakan suatu kondisi psikologis di mana seseorang secara berlebihan memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi yang jelas. *Overthinking* pada Generasi Z sering dipicu oleh tekanan media sosial, *self-esteem* tinggi, dan ketidakpastian masa depan dan *overthinking* ini berkaitan dengan peningkatan risiko stres, kecemasan, serta penurunan kualitas hidup (Aghata, 2024).

Fenomena ini semakin sering ditemukan pada Generasi Z yang cenderung menghadapi tekanan sosial, perbandingan diri, serta ketidakpastian masa depan. Selain itu, *overthinking* juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan regulasi emosi dan kontrol kognitif, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan paparan media digital. Istilah berpikir negatif berlebihan secara berulang-ulang disebut juga sebagai *overthinking*. Istilah *overthinking* baru baru ini menjadi istilah populer, terutama bagi Generasi Z pengguna sosial media (Suroiyya et al., 2024).

Data terbaru menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda mengalami peningkatan signifikan. Laporan tahun 2025 menyebutkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan mencapai 68,7% (PR Wire, 2025). Selain itu, sekitar 50% individu dilaporkan mengalami *overthinking*, dengan 30% di antaranya menunjukkan pola ruminasi, yaitu kecenderungan memikirkan pengalaman negatif secara berulang (Katam & Hakim, 2025).

(Agisna Nabila & Mendyana, 2022) menemukan bahwa *overthinking* dapat menghambat individu dalam mengambil keputusan karier secara rasional. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu untuk berfokus pada risiko dan ketidakpastian. Selain itu, menurut Widia, 2020 dalam (Heriyani et al., 2025) individu yang mengalami *overthinking* umumnya memiliki rasa tidak aman dan pola pikir negatif yang berulang.

Selain itu terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bencsik & Marchova (2016) menyatakan bahwa karakteristik Generasi Z yang cenderung berorientasi pada kebahagiaan saat ini, namun kurang mempertimbangkan masa depan, juga dapat memicu munculnya *overthinking* Surya Putra, 2016 dalam (Kamil et al., 2023). Di sisi lain, paparan konten media sosial, terutama yang



menampilkan pencapaian orang lain, dapat menimbulkan perasaan iri, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang kemudian memperkuat kecenderungan *overthinking* (Yuliana et al., 2024).

Timbulnya *overthinking* disebabkan karena terhadap dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama ketika individu terlalu sering dan lama terpapar informasi digital. Kondisi ini biasanya terjadi saat seseorang terus-menerus memikirkan suatu pilihan, mencoba memahami tindakan orang lain, atau memprediksi masa depan secara berulang Andiani, 2020 dalam (Alivia Khoirunnisa et al., 2025). Secara teoritis, fenomena ini dijelaskan melalui konsep *Repetitive Negative Thinking* (RNT), yaitu pola pikir berulang yang berfokus pada hal negatif dan sulit dikendalikan, mencakup proses *worry* dan *ruminatio*n yang tidak menghasilkan solusi adaptif (Ehring & Watkins, 2008). Dengan demikian, *overthinking* dapat dipahami sebagai kondisi individu yang berpikir secara berlebihan tanpa mencapai penyelesaian yang jelas (Heriyani et al., 2025)

Bagi Generasi Z, media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang digunakan untuk berbagai tujuan, seperti mencari hiburan, memperoleh informasi, menjalin hubungan sosial, serta mengikuti tren yang sedang berkembang. Namun, penggunaan media sosial yang intensif tinggi juga memiliki potensi dampak psikologis terhadap munculnya kecenderungan adiksi yang ditandai dengan intensitas penggunaan tinggi dan ketergantungan terhadap media sosial. Apabila waktu yang digunakan lebih dari waktu ideal dan didorong rasa keinginan serta bergantung pada media sosial maka hal tersebut termasuk dalam penggunaan media sosial berlebih (Julliezsa Elya et al., 2026)

Fenomena ini semakin relevan pada Generasi Z yang dikenal sebagai *digital native* dan menjadikan media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Statista (2024) menunjukkan bahwa lebih dari 5,22 miliar orang di dunia aktif menggunakan media sosial, dengan penetrasi internet di Indonesia mencapai 73,7% populasi, di mana Generasi Z menjadi kelompok pengguna dominan. Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada generasi ini membuat mereka lebih rentan terhadap *social media addiction* atau perilaku ketergantungan pada media sosial terutama ketika media sosial tidak hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga sebagai ruang ekspresi diri, validasi sosial, dan pembentukan identitas personal (Anderson & Jiang, 2018).

Perkembangan teknologi mendorong peningkatan signifikan jumlah pengguna media sosial di Indonesia. Data *We Are Social* menunjukkan bahwa pengguna aktif media sosial meningkat dari 191,4 juta pada tahun 2022 menjadi 213 juta pada tahun 2023. Durasi penggunaan internet juga tergolong tinggi, dengan 43,89% pengguna mengakses selama 1–3 jam per hari, 29,63% selama

4–7 jam, dan 26,48% lebih dari 7 jam per hari. Tingginya intensitas ini berpotensi memicu kecenderungan kecanduan internet, yaitu kondisi ketika individu terus-menerus terhubung dengan dunia maya hingga menimbulkan ketergantungan (Ayuningtyas & Wiyono, 2020). Pada tahun 2024 pada data *We Are Social* jumlah pengguna kembali tercatat sebesar 139 juta atau sekitar 49,9% dari total populasi nasional. Selain itu, data APJII (2022) menunjukkan bahwa kelompok usia 18–25 tahun merupakan pengguna internet paling aktif, terutama untuk mengakses media sosial.

Penelitian oleh (Baitillah et al., 2025) menyoroti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, khususnya *WhatsApp*, dan sikap *overthinking* pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu pola pikir *overthinking* karena informasi yang diterima sering kali membanjiri individu dengan kekhawatiran dan ekspektasi sosial. Dilanjut dengan penelitian (Julliezsa Elya et al., 2026) mengenai hubungan penggunaan media sosial berlebih dan gejala gangguan mental pada usia dewasa awal yang dimana penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif antar penggunaan media sosial berlebih dan ketiga gejala gangguan mental (Depresi, Kecemasan dan Stres). Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa apabila tidak adanya batasan dalam menggunakan media sosial dapat berisiko bagi kesehatan mental.

Dengan begitu, dari adanya berbagai penelitian yang ada, kebanyakan ialah mengkaji hubungan media sosial dengan kecemasan, depresi, dan kesehatan mental secara umum, akan tetapi masih terdapat kesenjangan penelitian, seperti belum banyaknya penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan anatara penggunaan media sosial berlebih dengan *overthinking* dan sampel yang tertuju pada Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial berlebih dengan *overthinking* pada Generasi Z.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial berlebih terhadap *overthinking* pada Generasi Z. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika (Novita & Utami, 2024). Desain ini dipilih karena fokusnya adalah mengukur kekuatan hubungan antar variabel tanpa manipulasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*.

Populasi pada penelitian ini adalah Generasi Z usia 18-25 tahun. Menurut (Simatupang et al., n.d.) bahwa fasilitas teknologi terutama teknologi informasi dan komunikasi, telah banyak menjangkau aspek kehidupan manusia, terutama pada generasi muda usia 18-25 tahun yang berada dalam fase perencanaan masa depan menjadi kelompok yang rentan mengalami kecemasan akibat perbandingan sosial dan tuntutan keberhasilan yang ditampilkan melalui media digital, sehingga memperkuat kecenderungan munculnya *overthinking*. Adapun kriteria dalam penelitian ini ialah Generasi Z berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan media sosial seperti TikTok, Instagram, X, dan Youtube.

Instrumen pada penelitian ini dalam variabel penggunaan media sosial berlebih menggunakan alat ukur *Bergen Media Social Addiction* (BSMAS) oleh (Andreassen, 2017) dengan skala likert 1-5 (1=Sangat Jarang; 2=Jarang; 3=Kadang-kadang; 4=Sering; 5=Sangat Sering). Kemudian pada variabel *overthinking* menggunakan alat ukur *Perseverative Thinking Questionnaire* (PTQ) oleh Ehring (2011) dengan skala likert 0-4 (0=Tidak Pernah; 1=Jarang; 2=Kadang-kadang; 3=sering; 4=Selalu). Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi *pearson* dengan IBM SPSS versi 20.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada sampel dengan kriteria Generasi Z usia 18-25 tahun dan termasuk pengguna aktif media sosial dengan jumlah responden yang didapatkan sebanyak 85 orang dengan 60 responden berjenis kelamin perempuan dan 25 responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 1. Durasi penggunaan media sosial per hari

Kategori Durasi	Frekuensi	Persentase
< 1 Jam	5	5,9%
1-3 Jam	26	30,6%
3-5 Jam	34	40,0%
>5 Jam	20	23,5%
Total	85	100%

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berada pada kategori penggunaan media sosial 3–5 jam per hari (40,0%), diikuti oleh kategori 1–3 jam (30,6%), dan lebih dari 5 jam (23,5%). Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang menggunakan media sosial kurang dari 1 jam per hari (5,9%).

Tabel 2. Hasil Uji Reabilitas Skala

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
BSMAS	0,939	18	Reliabel



PTQ	0,934	15	Reliabel
-----	-------	----	----------

Nilai *Cronbach's Alpha* untuk kedua variabel berada di atas 0,90 , yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas tinggi. Selain itu, hasil uji validitas menunjukkan sebagian besar item memiliki korelasi signifikan ($p < 0,05$), sehingga dinyatakan valid.

Tabel.3 Uji Normalitas

Keterangan	Nilai
N	85
Mean	0.0000000
Std. Deviation	11.19274276
Kolmogorov-Smirnov Z	0.588
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.879

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,879 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis korelasi telah terpenuhi.

Tabel. 4 Uji Linearitas

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square
<i>Between Groups (combined)</i>	12807.555	46	278.425
<i>Linearity</i>	6400.879	1	6400.879
<i>Deviation from Linearity</i>	6406.676	45	142.371
<i>Within Groups</i>	4116.633	38	108.332
Total	16924.188	84	

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan *Deviation from Linearity* sebesar 0,195 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear dan signifikan antara variabel independen dan dependen, serta tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Tabel.5 Uji Korelasi Pearson

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Penggunaan Media Sosial Berlebih <i>Overthinking</i>	0,615	0,000	85	Signifikan

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,615 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan



antara penggunaan media sosial berlebih dengan *overthinking* pada Generasi Z. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat *overthinking*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara penggunaan media sosial berlebih dengan *overthinking* pada Generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin besar kecenderungan individu mengalami pola pikir berulang yang negatif. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Safira & Langsa, 2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu *overthinking* akibat *information overload*. Selain itu, penelitian (Julliezsa Elya et al., 2026) menemukan bahwa penggunaan media sosial berlebih berkorelasi positif dengan gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Dari sisi perilaku penggunaan, data durasi menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial selama 3–5 jam per hari, bahkan sebagian lainnya lebih dari 5 jam. Tingginya durasi ini mengindikasikan adanya keterlibatan yang intens terhadap media sosial. Dalam perspektif *Social Media Addiction*, kondisi ini mencerminkan salah satu indikator kecenderungan adiksi, yaitu penggunaan yang berulang, sulit dikontrol, dan dilakukan dalam durasi yang cukup lama (Andreassen, 2017). Individu yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial umumnya memiliki dorongan untuk terus terhubung dengan platform digital, yang pada akhirnya meningkatkan paparan terhadap berbagai informasi.

Paparan informasi yang terus-menerus ini dapat memicu beban kognitif (*information overload*), yang kemudian berkaitan dengan munculnya *overthinking*. Individu menjadi lebih sering memikirkan berbagai kemungkinan, membandingkan diri dengan orang lain, serta mengkhawatirkan masa depan secara berulang. Hal ini sejalan dengan konsep *Repetitive Negative Thinking (RNT)* yang menjelaskan bahwa paparan stimulus yang berulang dapat memperkuat pola pikir negatif yang sulit dikendalikan.

Selain itu, dari hasil uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,90 pada kedua variabel, yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Hal ini berarti data yang dihasilkan dapat dipercaya dan mampu menggambarkan kondisi sebenarnya dari responden. Dengan instrumen yang reliabel, maka hubungan antara penggunaan media sosial berlebih dan *overthinking* dapat dianalisis secara lebih akurat.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi dasar analisis parametrik. Sementara itu, uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang linear antara kedua variabel. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan



media sosial diikuti dengan peningkatan *overthinking* secara konsisten. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas, maka hasil uji korelasi *Pearson* yang digunakan dalam penelitian ini dapat dinyatakan valid secara statistik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan peningkatan masalah psikologis, seperti kecemasan dan stres. Dalam konteks ini, *overthinking* dapat menjadi salah satu bentuk respon kognitif terhadap tekanan yang muncul akibat penggunaan media sosial yang intens.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berlebih, terutama yang ditandai dengan durasi penggunaan yang tinggi, berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan *overthinking* pada Generasi Z. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan pengendalian diri dalam menggunakan media sosial agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara penggunaan media sosial berlebih dengan tingkat *overthinking* pada Generasi Z. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi *Pearson* yang menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,615 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan *overthinking* pada individu.

Selain itu, mayoritas responden diketahui menggunakan media sosial dalam durasi yang cukup tinggi, yaitu 3–5 jam per hari, bahkan sebagian lebih dari 5 jam. Kondisi ini menunjukkan adanya keterlibatan intens yang berpotensi mengarah pada penggunaan media sosial berlebih. Tingginya paparan terhadap informasi digital secara terus-menerus dapat memicu beban kognitif (*information overload*) yang berkontribusi pada munculnya pola pikir negatif berulang atau *overthinking*.

Hasil uji asumsi juga menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear, sehingga analisis yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid secara statistik. Dengan demikian, penggunaan media sosial berlebih dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan *overthinking* pada Generasi Z. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan kemampuan pengendalian diri dalam menggunakan media sosial agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental, khususnya dalam mengurangi kecenderungan *overthinking*.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *overthinking* pada Generasi Z, seperti *social comparison* atau konten-konten di media sosial yang dapat memicu *overthinking*. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan responden yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian longitudinal atau eksperimen untuk melihat pengaruh penggunaan media sosial terhadap *overthinking* secara lebih mendalam dan dalam jangka waktu tertentu.

Daftar Pustaka

- Andreassen, C.S., Pallesen, S. and Griffiths, M.D. (2017) The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018>
- Aghata, A. (2024). *Alice Aghata, The Phenomenon of Overthinking in Generation Z: A Cognitive Psychology Perspective | 2*.
- Agisna Nabila, H., & Mendyana, M. (2022). *CORRELATION OF OVERTHINKING TOWARD CAREER DECISION AMONG COLLEGE STUDENTS Islamic Couceling and Guidance 13 Islamic Community Development 2 UIN Syarif Hidayatullah*. 5(3).
- Alivia Khoirunnisa, Marsya Andini, & Sri Mulyeni. (2025). Menangani Overthinking Dengan Mindfulness Therapy. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.58192/populer.v4i1.2939>
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. W. (2020). *Studi Mengenai Kecanduan Internet dan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo STUDI MENGENAI KECANDUAN INTERNET DAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA SISWA DI SMK NEGERI 1 DRIYOREJO Rizky Fitriannisa Ayuningtyas Bambang Dibyo Wiyono*.
- Baitillah, N., Rayaginansih, S. F., & Thahir, M. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial WhatsApp dengan Academic Flow. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 115–123. <https://doi.org/10.30653/001.202591.466>
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205.
- Heriyani, E., Muhammad Dapfa, A., Najwa Nurillah, A., Alfathu Rahman, Z., Ananda, M., & Muhamadiyah HAMKA, U. (2025). Dampak Overthinking di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 11, 212–222. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.3002>
- Julliezsa Elya, S., Novianty, A., Prawitasari, J. E., & Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana, F. (2026). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 8(1).



- Kamil, M., Zamzamy, A., Tranggono, D., & Dyva, C. (2023). PENERIMAAN GENERASI Z SURABAYA PADA KARAKTERISTIK GENERASI Z DALAM IKLAN GOJEK "SOLUSI MASALAH OVERTHINKING PILIH MAKANAN, ADA DI VIDEO INI!" *LINIMASA : JURNAL ILMU KOMUNIKASI*, 6, 235–260.
- Katam, H. R., & Hakim, G. N. (2025). SOLUSI+GEN+Z+MENGHADAPI+MASALAH+OVERTHINKING+DAN+KECEMASAN+RINGAN+(3). *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 16, 1–8.
- Novita, T., & Utami, R. H. (2024). Hubungan Digital Stress terhadap Social Media Addiction pada Remaja Akhir sebagai Pengguna Aktif Media Sosial. *YASIN*, 4(5), 859–867. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3554>
- Safira, H., & Langsa, I. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Whatsapp terhadap Sikap Overthinking pada Siswa. In *JUANG: Jurnal Wahana Konseling* (Vol. 6, Number 2).
- Simatupang, C. N., Aryani, D., Putri, M., & Fitriani, A. (n.d.). *PENGARUH OVERTHINKING TERHADAP MASA DEPAN PADA DEWASA AWAL THE EFFECT OF OVERTHINKING ON THE FUTURE IN EARLY ADULTHOOD*.
- Suroiyya, F. O., Bimbingan, J., & Konseling, D. (2024). *Tinjauan Overthingking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya TINJAUAN OVERTHINKING DAN BERBAGAI INTERVENSI KONSELING UNTUK MENGATASINYA Bakharudin All Habsy*.
- Yuliana, R., Suryani, S., Suprayogi, D., Psikologi dan Kesehatan, F., Sunan Ampel Surabaya Jln Ir Soekarno No, U. H., & Anyar, G. (2024). Proceedings of PsychoNutrition Student Summit Media Sosial Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Sosial Generasi Z (Usia Remaja). *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 01. <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS>