

Fenomena Overload Informasi dan Kesehatan Mental pada Generasi Z di Era Digital Indonesia: Dipandang dari Sisi Pendidikan Ilmu Sosial

Sakti Wiradinata Kusuma

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Ekonomi, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

Email: saktialfaroq@gmail.com

Abstrak-Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena information overload (kelebihan informasi) dan dampaknya terhadap kesehatan mental generasi Z di Indonesia, serta menelaahnya dari perspektif pendidikan ilmu sosial. Dalam konteks era digital yang ditandai dengan arus informasi tanpa batas, generasi muda menghadapi tantangan dalam mengelola emosi, fokus belajar, dan keseimbangan hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dan pelajar terhadap paparan informasi digital yang berlebihan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap sepuluh partisipan dari berbagai latar belakang pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa information overload menyebabkan stres, kelelahan kognitif, dan penurunan motivasi belajar. Namun, sebagian generasi Z juga menunjukkan strategi adaptif seperti detoks digital, manajemen waktu, dan pencarian dukungan sosial. Dari sisi pendidikan ilmu sosial, fenomena ini menegaskan perlunya pembelajaran yang menumbuhkan kesadaran kritis, literasi digital, serta keseimbangan antara kebutuhan informasi dan kesehatan mental.

Kata kunci: information overload, generasi Z, kesehatan mental, fenomenologi, pendidikan ilmu sosial

Abstract-This study aims to examine the phenomenon of information overload and its impact on the mental health of Generation Z in Indonesia from a social science education perspective. In the digital era characterized by unrestricted information flow, young people face significant challenges in managing emotions, maintaining learning focus, and achieving a balanced life. This research employs a qualitative approach using a phenomenological method to explore the subjective experiences of students and learners exposed to excessive digital information. Data were collected through in-depth interviews and observations involving ten participants from diverse educational backgrounds. The findings indicate that information overload contributes to stress, cognitive fatigue, and decreased learning motivation. However, some members of Generation Z demonstrate adaptive strategies such as digital detox, time management, and seeking social support. From the perspective of social science education, these findings highlight the importance of learning processes that foster critical awareness, digital literacy, and a balanced approach to information consumption to support mental well-being.

Keywords: information overload, Generation Z, mental health, phenomenology, social science education

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia mengakses, memproses, dan berinteraksi dengan informasi. Arus informasi yang semakin cepat dan tanpa batas menjadi ciri utama era digital saat ini. Generasi Z, yaitu kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi yang paling akrab dan intens berinteraksi dengan teknologi digital. Sejak usia dini, generasi ini telah terbiasa menggunakan internet, media sosial, serta berbagai platform digital sebagai sarana belajar, berkomunikasi, dan membangun identitas sosial. Namun, di balik kemudahan akses informasi tersebut, muncul tantangan baru berupa fenomena *information overload*, yaitu kondisi ketika individu menerima informasi dalam jumlah yang sangat besar dalam waktu singkat sehingga melebihi kapasitas kognitifnya untuk memproses secara efektif.

Fenomena *information overload* tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memiliki implikasi serius terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. Banyak anggota generasi Z mengalami kecemasan, stres akademik, gangguan tidur, serta menurunnya kemampuan konsentrasi akibat paparan informasi digital yang berlebihan dan tidak terfilter. Informasi yang terus mengalir melalui media sosial, portal berita, dan aplikasi pesan instan sering kali bersifat repetitif, emosional, atau bahkan kontradiktif, sehingga menimbulkan kelelahan mental dan tekanan

psikologis yang berkelanjutan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu diiringi dengan kesiapan individu dalam mengelola dan memaknai informasi secara sehat.

Dalam konteks sosial yang lebih luas, peningkatan paparan informasi digital juga berkaitan erat dengan dinamika kehidupan generasi Z. Kebutuhan untuk selalu terhubung, mengikuti perkembangan tren, serta mempertahankan eksistensi di ruang digital memperkuat tekanan psikologis yang mereka alami. Arus informasi yang cepat dan terus-menerus memunculkan fenomena *fear of missing out* (FoMO), yaitu rasa takut tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial yang sedang berlangsung. FoMO mendorong individu untuk terus memantau informasi secara berlebihan, yang pada akhirnya memperparah kondisi *information overload*. Dampak dari fenomena ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga mengubah pola komunikasi, kebiasaan belajar, serta cara generasi Z memahami realitas sosial di sekitarnya.

Di sisi lain, kemampuan generasi Z dalam memilih, mengelola, dan mengevaluasi informasi digital belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Kurangnya literasi digital kritis membuat sebagian remaja dan mahasiswa kesulitan membedakan antara informasi yang valid dengan konten yang menyesatkan atau manipulatif. Algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna melalui konten personalisasi semakin memperkuat kondisi ini, sehingga individu cenderung terjebak dalam lingkaran informasi yang sempit dan berulang. Akibatnya, pemahaman terhadap isu-isu sosial menjadi dangkal dan tidak komprehensif, sementara tekanan kognitif dan emosional terus meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa problem *information overload* tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga berkaitan erat dengan kompetensi sosial, kognitif, dan emosional yang perlu dikembangkan melalui proses pendidikan.

Dalam perspektif pendidikan ilmu sosial, fenomena *information overload* menjadi isu yang sangat relevan untuk dikaji. Pendidikan ilmu sosial tidak hanya berfokus pada pemahaman struktur dan dinamika masyarakat, tetapi juga pada bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan sosial dan teknologi yang terus berubah. Melalui pendidikan ilmu sosial, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kesadaran kritis terhadap produksi, distribusi, dan dampak informasi digital dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran yang menekankan refleksi, analisis kasus, diskusi kritis, serta penguatan literasi digital dapat menjadi sarana strategis untuk membantu generasi Z memahami risiko psikososial dari paparan informasi berlebih.

Dengan demikian, kajian mengenai pengalaman generasi Z dalam menghadapi *information overload* menjadi penting untuk memberikan gambaran mengenai kondisi aktual generasi muda di era digital. Pemahaman ini tidak hanya bermanfaat untuk mengungkap dampak fenomena tersebut terhadap kesehatan mental dan proses pembelajaran, tetapi juga untuk menegaskan peran pendidikan ilmu sosial dalam membekali generasi Z dengan kemampuan berpikir kritis, kesadaran digital, serta keterampilan sosial-emosional. Melalui pendekatan pendidikan yang terarah dan kontekstual, generasi muda diharapkan mampu menavigasi kompleksitas informasi digital secara lebih seimbang, sehat, dan bertanggung jawab.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metodologi fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif Generasi Z dalam menghadapi *information overload*. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman hidup secara mendalam, sehingga tidak hanya melihat gejala *overload* secara permukaan, tetapi juga memahami bagaimana individu merasakan, menafsirkan, dan memberi makna terhadap paparan informasi digital dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian fenomenologi, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang mengumpulkan dan menafsirkan data melalui interaksi langsung dengan partisipan. Oleh karena itu, peneliti berupaya mengesampingkan prasangka awal (*bracketing*) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih autentik mengenai fenomena yang dialami partisipan.

2.2 Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari sepuluh partisipan Generasi Z berusia 17–23 tahun yang berasal dari lingkungan pendidikan di wilayah Jabodetabek.

Kriteria partisipan meliputi:

1. Pengguna aktif media digital minimal 4 jam per hari
2. Pernah mengalami kesulitan dalam mengelola informasi digital
3. Bersedia memberikan data melalui wawancara dan observasi.

Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memastikan bahwa partisipan yang dipilih benar-benar memiliki pengalaman yang relevan dengan fenomena yang diteliti.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu:

1. Observasi Nonpartisipatif
Peneliti melakukan pengamatan terhadap kebiasaan penggunaan media sosial, interaksi digital, pola multitasking, serta reaksi partisipan terhadap notifikasi dan arus informasi. Observasi dilakukan tanpa keterlibatan langsung peneliti agar perilaku partisipan tetap bersifat natural dan tidak terpengaruh oleh keberadaan peneliti.
2. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*)
Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan, meliputi:
 - cara partisipan memaknai kelebihan informasi,
 - bentuk tekanan psikologis yang dialami,
 - situasi konkret ketika *information overload* terjadi, dan
 - strategi pribadi dalam mengatasi paparan informasi digital.

Wawancara dilakukan secara tatap muka maupun daring, direkam dengan persetujuan partisipan, kemudian ditranskripsi untuk dianalisis lebih lanjut.

3. Dokumentasi Digital
Dokumen yang dianalisis meliputi:
 - tangkapan layar (*screenshot*) aktivitas daring,
 - catatan durasi penggunaan aplikasi,
 - jurnal refleksi pribadi partisipan, dan
 - riwayat notifikasi perangkat.

Dokumentasi digital ini digunakan untuk memperkuat data hasil observasi dan wawancara, sekaligus memberikan gambaran empiris mengenai intensitas aktivitas digital partisipan.

2.4 Prosedur Analisis Data

Analisis data dilakukan mengikuti tahapan fenomenologi menurut Moustakas (1994), yang meliputi:

1. Epoche
Peneliti menanggukkan seluruh prasangka dan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti agar tidak memengaruhi proses interpretasi data.
2. Pengumpulan Deskripsi Pengalaman
Seluruh pernyataan signifikan yang disampaikan oleh partisipan dikumpulkan untuk memahami bagaimana mereka mengalami fenomena *information overload*.
3. Reduksi Fenomenologis (*Horizontalizing*)
Setiap pernyataan dianalisis untuk menemukan pola makna, disusun secara horizontal, dan kemudian dikelompokkan ke dalam kategori-kategori makna yang relevan.

4. Penemuan Tema Esensial

Peneliti mengidentifikasi tema-tema inti yang menggambarkan pengalaman partisipan, seperti kelelahan kognitif, kecemasan, *fear of missing out* (FoMO), multitasking digital, serta strategi adaptif dalam menghadapi paparan informasi berlebih.

5. Penarikan Makna Mendalam (*Textural and Structural Synthesis*)

Pada tahap ini, peneliti mengintegrasikan deskripsi tekstural dan struktural untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai esensi pengalaman Generasi Z dalam menghadapi fenomena *information overload*.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

3.1 Pengalaman Overload Informasi

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mengalami kondisi *information overload*, terutama ketika harus mengelola notifikasi dari berbagai platform digital. Notifikasi yang datang secara beruntun dari media sosial, aplikasi pesan instan, *e-learning*, dan portal berita menyebabkan partisipan kesulitan mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lama. Situasi ini semakin kompleks ketika notifikasi tersebut mengandung informasi penting yang berkaitan dengan tugas kuliah atau aktivitas sosial, sehingga partisipan merasa tertekan untuk segera merespons seluruh pesan yang masuk.

Selain itu, para partisipan juga menggambarkan perasaan “penuh” secara mental, terutama ketika harus memilah informasi yang sebenarnya tidak seluruhnya relevan dengan kebutuhan mereka. Kondisi ini mengindikasikan terjadinya kelelahan kognitif (*cognitive fatigue*) akibat paparan informasi yang intens. Fenomena *fear of missing out* (FoMO) turut memperparah situasi, di mana sebagian partisipan merasa cemas tertinggal atau tidak mengetahui perkembangan terbaru. Hal ini mendorong mereka untuk terus memeriksa perangkat digital meskipun sedang melakukan aktivitas lain, sehingga menciptakan siklus perhatian yang terfragmentasi.

Dari sudut pandang fenomenologi, pengalaman ini menunjukkan bahwa Generasi Z tidak hanya berinteraksi secara fungsional dengan teknologi, tetapi juga memiliki keterikatan emosional yang kuat terhadap arus informasi. Partisipan seolah merasa berkewajiban untuk terus mengikuti aliran informasi tersebut, meskipun berdampak negatif terhadap kondisi mental mereka.

3.2 Dampak terhadap Kesehatan Mental dan Proses Belajar

Dampak paling signifikan dari *information overload* terlihat pada munculnya stres dan kecemasan. Para partisipan mengeluhkan gejala seperti sulit tidur, pusing, dan perasaan tertekan akibat tuntutan multitasking digital. Banyak dari mereka mengaku mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar karena fokus mudah terganggu oleh notifikasi atau dorongan internal untuk membuka media sosial. Kondisi ini sejalan dengan temuan WHO (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara intens dapat memicu gangguan fungsi kognitif.

Dalam konteks akademik, multitasking digital yang berlangsung secara berulang menyebabkan penurunan produktivitas belajar. Partisipan cenderung berpindah dari satu aplikasi ke aplikasi lain, dari tugas kuliah ke pesan media sosial, lalu ke platform video tanpa pola yang jelas. Pola kerja mental seperti ini menghambat terbentuknya konsentrasi mendalam (*deep focus*) yang dibutuhkan untuk memahami materi akademik secara optimal. Beberapa partisipan mengaku memerlukan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas akibat distraksi digital yang terus-menerus.

Dari perspektif ketahanan psikologis, kondisi tersebut berkontribusi terhadap penurunan motivasi belajar. Kelelahan kognitif yang berkelanjutan membuat sebagian partisipan merasa tidak bersemangat untuk memulai aktivitas akademik dan cenderung menunda pekerjaan (*procrastination*). Temuan ini menunjukkan bahwa *information overload* tidak hanya merupakan persoalan teknis, tetapi juga berdampak pada aspek afektif dan perilaku dalam proses pembelajaran.

3.3 Strategi Adaptif Generasi Z

Meskipun menghadapi berbagai tantangan, sebagian partisipan menunjukkan kemampuan adaptif dalam mengelola informasi digital. Salah satu strategi yang paling umum diterapkan adalah melakukan “detoks digital,” yaitu membatasi penggunaan media sosial dengan menonaktifkan akun sementara atau menghapus aplikasi tertentu. Strategi ini membantu partisipan mengurangi ketergantungan terhadap arus informasi dan memberikan ruang bagi pemulihan kondisi mental.

Selain detoks digital, beberapa partisipan menerapkan pengelolaan waktu dengan memanfaatkan fitur *screen time* untuk membatasi durasi penggunaan perangkat. Pembatasan ini dilakukan agar aktivitas digital tidak mengganggu waktu belajar maupun waktu istirahat. Strategi lainnya adalah menonaktifkan notifikasi aplikasi guna meminimalkan distraksi. Pendekatan teknis ini terbukti membantu partisipan mempertahankan fokus saat mengerjakan tugas akademik.

Secara sosial, dukungan emosional dari teman dan keluarga juga menjadi strategi adaptif yang penting. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa partisipan mengaku merasa lebih tenang ketika dapat berbagi pengalaman dan berdiskusi mengenai tekanan digital yang mereka alami. Aktivitas offline seperti olahraga, kegiatan komunitas, dan hobi kreatif juga terbukti membantu mengurangi beban mental akibat paparan informasi digital.

3.4 Peran Pendidikan Ilmu Sosial

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pendidikan ilmu sosial memiliki peran strategis dalam membantu Generasi Z mengelola fenomena *information overload*. Pendidikan ilmu sosial berpotensi memberikan landasan teoretis mengenai hubungan antara teknologi, masyarakat, dan perilaku individu. Melalui pembelajaran berbasis literasi digital kritis, peserta didik dapat dilatih untuk mengidentifikasi bias informasi, memahami mekanisme algoritma media sosial, serta membedakan informasi yang valid dari konten yang menyesatkan.

Pendekatan pembelajaran berbasis diskusi, studi kasus, dan refleksi dalam IPS dapat membantu siswa mengevaluasi kebiasaan digital mereka secara lebih sadar. Dengan menganalisis fenomena sosial seperti FoMO, *cyberbullying*, dan polarisasi media, siswa didorong untuk memahami dampak psikososial dari penggunaan teknologi digital. Kemampuan reflektif ini menjadi penting dalam membangun kesadaran diri terkait batasan konsumsi informasi.

Selain itu, pendidikan ilmu sosial juga berperan dalam menanamkan pemahaman mengenai etika bermedia dan tanggung jawab sosial dalam penggunaan teknologi. Melalui pembelajaran yang dirancang secara kontekstual, sekolah dapat membantu siswa mengembangkan strategi sehat dalam mengelola informasi, seperti manajemen waktu digital, seleksi sumber informasi, serta penguatan kemampuan komunikasi interpersonal. Dengan demikian, pendidikan IPS tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya membangun ketahanan sosial-emosional generasi muda di era digital yang penuh tantangan.

4. KESIMPULAN

Fenomena *information overload* yang dialami Generasi Z di Indonesia menunjukkan bahwa kemajuan teknologi digital tidak selalu sejalan dengan kesiapan kognitif dan emosional individu dalam mengelola informasi. Paparan notifikasi yang berlebihan, tuntutan untuk selalu terkoneksi, serta tekanan sosial yang ditimbulkan oleh media digital menciptakan kondisi stres, kecemasan, kelelahan kognitif, dan menurunnya konsentrasi belajar. Temuan ini menegaskan bahwa *information overload* bukan sekadar masalah teknis terkait banyaknya informasi yang tersedia, tetapi juga berkaitan erat dengan dinamika psikologis, perilaku sosial, dan pola interaksi generasi muda di ruang digital.

Dari sisi pembelajaran, *information overload* berdampak langsung pada penurunan produktivitas akademik, kesulitan mempertahankan fokus, serta meningkatnya kecenderungan multitasking digital yang justru menghambat pemahaman mendalam terhadap materi. Generasi Z berada dalam dilema antara keinginan untuk terus mengikuti perkembangan informasi dan kebutuhan untuk menjaga stabilitas psikologis. Kondisi ini mendorong munculnya berbagai strategi

adaptif, seperti detoks digital, pengelolaan waktu layar, serta pencarian dukungan sosial sebagai upaya menjaga keseimbangan mental.

Dalam perspektif Pendidikan Ilmu Sosial, hasil penelitian ini menekankan pentingnya penguatan literasi digital kritis sebagai kompetensi inti yang perlu dikembangkan pada peserta didik. Pendidikan Ilmu Sosial tidak hanya berperan dalam menjelaskan fenomena sosial, tetapi juga membekali siswa dengan kemampuan reflektif untuk memahami dampak sosial teknologi, mengidentifikasi bias informasi, serta mengelola konsumsi digital secara etis dan proporsional. Pembelajaran berbasis diskusi, analisis kasus, dan refleksi sosial dapat membantu siswa melihat keterkaitan antara teknologi, perilaku sosial, dan kesejahteraan mental.

Secara keseluruhan, penelitian ini menggarisbawahi urgensi pendidikan yang tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kapasitas adaptif, ketahanan psikologis, dan kemampuan evaluatif generasi muda dalam menghadapi tantangan era digital. Melalui pendekatan pendidikan yang holistik, Generasi Z dapat diarahkan untuk memanfaatkan teknologi secara lebih bijaksana, meminimalkan risiko *information overload*, serta menjaga kesehatan mental di tengah derasnya arus informasi modern.

REFERENCES

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265–299.
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes. *Journal of Information Science*, 35(2), 180–191.
- Cao, X., Masood, A., Luqman, A., & Ali, A. (2018). Excessive use of mobile social networking sites and poor academic performance: Antecedents and consequences. *Computers in Human Behavior*, 85, 163174.
- Chen, Y., Pedersen, S., & Murphy, K. (2011). The influence of perceived information overload on student participation and knowledge construction. *Educational Psychology*, 31(3), 299–321.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing. *Journal of Educational Computing Research*, 56(4), 497–520.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49(8), 709–724.
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187–198.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253.
- Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 107–110.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding media: The extensions of man*. New York: McGraw Hill.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.
- Pratama, R. A. (2021). *Literasi digital dan kesehatan mental remaja di era media social* (Tesis Magister). Universitas Indonesia.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Smith, J., & Smith, J. (2014). The distracted student. *Educational Psychology*, 34(5), 546–567.
- Savolainen, R. (2007). Filtering and withdrawing: Strategies for coping with information overload. *Journal of Documentation*, 63(5), 611–621.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutcliffe, A., & Rugg, G. (1998). A methodology for managing information overload. *International Journal of Information Management*, 18(4), 273–286.
- Tarafdar, M., Pullins, E. B., & Ragu-Nathan, T. S. (2015). Technostress. *MIS Quarterly*, 39(4), 901–923.
- Thompson, R. F., & Thompson, J. K. (2015). Social media use and mental health. *Journal of Adolescent Health*, 56(2), 123–129.
- Thousand Oaks, CA: Sage.
- Toffler, A. (1970). *Future shock*. New York: Random House.
- UNESCO. (2021). *Global framework on digital literacy*. Paris: UNESCO Publishing.

- Van Deursen, A. J., & Helsper, E. J. (2015). The third-level digital divide. *New Media & Society*, 17(10), 1503–1522.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and digital technologies*. Geneva: WHO Press.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking. *American Psychologist*, 35(2), 151–175.
- Zhang, Y., & Zhou, Z. (2020). Information overload and online fatigue. *Information Processing & Management*, 57(6), 102297.