



DOOMSCROLLING

SCROLL TANPA HENTI, CEMAS TAK BERTEPI



Apa itu Doomscrolling?

Doomscrolling adalah kebiasaan terus-menerus menggulir media sosial atau berita untuk membaca informasi negatif seperti bencana, konflik, hoaks, atau krisis, meskipun hal tersebut membuat cemas dan tidak nyaman.

Mengapa Doomscrolling Bisa Terjadi?

- Rasa ingin tahu berlebihan
- Takut ketinggalan informasi (FOMO)
- Algoritma media sosial menampilkan konten serupa
- Otak lebih mudah tertarik pada berita negatif



Mengapa Doomscrolling Bisa Bikin Mental Drop?

Konsumsi Informasi Negatif Berlebihan

Menyerap terlalu banyak berita negatif dapat membuat kita cemas, stress dan bahkan merasa tidak berdaya

Memperburuk Kesehatan Mental

Fokus terus pada berita buruk dapat meningkatkan kecemasan, memperburuk mood, dan merusak kesehatan mental.

Kurangnya Kontrol Diri

Dengan terus menerus scrolling berita buruk, kita merasa tidak dapat mengendalikan apa yang kita terima, yang dapat menyebabkan perasaan tertekan.

Cara Menghentikan Doomscrolling



Fokus pada diri sendiri



Kenali emosi yang kamu alami



Batasi penggunaan media sosial



Memilih dan memilah informasi yang hendak dibaca



Matikan notifikasi tidak penting



DISKOMINFOS PROVINSI BALI

PROGRAM LITERASI KESADARAN KEAMANAN SIBER

Ingin mendapatkan informasi terbaru dan konten literasi keamanan siber ?
Ayo berlangganan KABAR LENTERA (GRATIS !) di <https://balikom.info/kabarlentera>



SECURITY
IS INCOMPLETE WITHOUT U
#JagaRuangSiber



**SAYA
NETIZEN
CERDAS**

[DISKOMINFOS.BALIPROV.GO.ID](https://diskominfo.baliprov.go.id)

diskominfo.bali

[diskominfo_bali](https://diskominfo.bali)

lenterasiber

balikom.info/link/lenterasiber

TLP: CLEAR



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik (TTE).
Scan/Klik QR Code untuk informasi TTE.
Upload file pada <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF> untuk cek keaslian file.

