

Dampak Multitasking di Media Sosial terhadap Memori Episodik pada Generasi Z: Analisis terhadap Fenomena Digital Amnesia

Yusron Masduki

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

yusron.masduki@pai.uad.ac.id

Tanggal Submit: 12-02-2025 Tanggal diterima: 17-04-2025 Tanggal Terbit: 02-05-2025

Abstrak: Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, tumbuh di era digital dan dikelilingi oleh media sosial. Latar belakang penelitian ini adalah fenomena "*Digital Amnesia*" yang mengacu pada penurunan memori episodik akibat multitasking media sosial, yang menjadi tantangan unik bagi Generasi Z. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki dampak multitasking media sosial terhadap kinerja memori episodik pada Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode survei online dengan kuesioner yang mengukur frekuensi penggunaan media sosial, multitasking media sosial, dan kinerja memori episodik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z yang sering menggunakan media sosial (lebih dari 2 jam per hari) memiliki skor memori episodik rata-rata 61.9, sementara yang menggunakan media sosial kurang dari 1 jam per hari memiliki skor rata-rata 76.1. Selain itu, Generasi Z yang melakukan multitasking media sosial memiliki skor memori episodik rata-rata 61.9, sedangkan yang tidak multitasking memiliki skor rata-rata 76.1. Kesimpulannya, multitasking media sosial berdampak negatif pada memori episodik Generasi Z. Untuk mencegah "*Digital Amnesia*," penting bagi Generasi Z untuk membatasi waktu penggunaan media sosial, menghindari multitasking, dan meningkatkan fokus melalui latihan mindfulness serta menjaga pola tidur yang baik. Edukasi dan strategi pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih sehat sangat diperlukan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperdalam pemahaman dan mengembangkan intervensi yang efektif dalam mengatasi dampak negatif multitasking media sosial pada memori episodik.

Kata kunci: Digital Amnesia, Generasi Z, Multitasking, Media Sosial, Memori Episodik

Abstract: Generation Z, born between 1997 and 2012, grew up in the digital era and was surrounded by social media. The background of this research is the phenomenon of "*Digital Amnesia*" which refers to a decrease in episodic memory due to social media multitasking, which is a unique challenge for Generation Z. The aim of this research is to investigate the impact of social media multitasking on episodic memory performance in Generation Z. This research used an online survey method with a questionnaire that measured the frequency of social media use, social media multitasking, and episodic memory performance. The results showed that Generation Z who frequently used social media (more than 2 hours per day) had an average episodic memory score of 61.9, while those who used social media less than 1 hour per day had an average score of 76.1. In addition, Generation Z who multitask on social media have an average episodic memory score of 61.9, while those who do not multitask have an average score of 76.1. In conclusion, social media multitasking has a negative impact on Generation Z's episodic memory. To prevent "*Digital Amnesia*," it is important for Generation Z to limit social media usage time, avoid multitasking, and increase focus through mindfulness exercises and maintaining good sleep patterns. Education and strategies for managing healthier social media use are very necessary. Further research is needed to deepen understanding and develop effective interventions in addressing the negative impact of social media multitasking on episodic memory.

Keywords: Digital Amnesia, Generation Z, Multitasking, Social Media, Episodic Memory

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju, generasi Z yang dikenal sebagai generasi yang lahir dan tumbuh bersama teknologi menghadapi tantangan unik yang belum pernah dihadapi oleh generasi sebelumnya.¹ Salah satu tantangan tersebut adalah fenomena yang dikenal sebagai "*digital amnesia*." Digital amnesia merujuk pada kecenderungan manusia untuk lupa akan informasi yang dapat dengan mudah diakses melalui perangkat digital.

Generasi Z, dengan ketergantungan yang tinggi terhadap perangkat digital dan media sosial, seringkali melakukan multitasking digital, yaitu penggunaan beberapa platform media sosial secara bersamaan. Multitasking ini melibatkan peralihan cepat antara berbagai aplikasi dan aktivitas, yang dapat mengakibatkan gangguan fokus dan konsentrasi.²

Memori episodik, yang merujuk pada kemampuan untuk mengingat peristiwa dan pengalaman pribadi secara detail, sangat dipengaruhi oleh kualitas perhatian dan konsentrasi.³ Ketika generasi Z terus-menerus terganggu oleh notifikasi dan interaksi di media sosial, kemampuan mereka untuk membentuk dan mempertahankan memori episodik mungkin terganggu.⁴

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, adalah kelompok individu yang terbiasa dengan kemajuan teknologi digital sejak usia dini. Mereka dibesarkan di era internet dan media sosial yang berkembang pesat, di mana penggunaan platform media sosial seperti Facebook, Instagram, dan Twitter adalah bagian alami dari kehidupan sehari-hari mereka.⁵

¹ Ali Alruthaya et al., 'The Application of Digital Technology and the Learning Characteristics of Generation Z in Higher Education', arXiv:2111.05991, preprint, arXiv, 10 November 2021, <http://arxiv.org/abs/2111.05991>.

² Muhammad Misbakul Munir, *Islamic Finance for Gen Z Karakter Dan Kesejahteraan Finansial Untuk Gen Z: Penerapan Islamic Finance Sebagai Solusi* (CV. Green Publisher Indonesia, 2023).

³ Fitri Yanti, *Psikologi Komunikasi* (Agree Media Publishing, 2022).

⁴ Khoirun Nofik et al., 'Konsepsi Pendidikan Karakter Islam Dan Barat: Studi Komparasi Pemikiran Imam Al-Ghazali Dan Thomas Lickona', *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2023): 66-78.

⁵ Laurensius Laka et al., *Pendidikan Karakter Gen Z Di Era Digital* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

Dengan terhubung secara digital, Generasi Z menggunakan media sosial tidak hanya untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan mengonsumsi konten hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi utama. Media sosial memainkan peran integral dalam pembentukan identitas mereka dan memberikan ruang bagi ekspresi diri melalui berbagai aktivitas daring ⁶.

Meskipun media sosial menyediakan manfaat signifikan dalam hal konektivitas global dan akses informasi, penelitian telah menggarisbawahi dampak negatif dari perilaku multitasking yang terus-menerus di media sosial terhadap kesehatan kognitif.⁷ Terutama, multitasking media sosial dapat mengganggu kemampuan memori episodik, yang penting untuk pembelajaran, pengambilan keputusan, dan identitas personal.⁸

Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama dalam bentuk multitasking, dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan Generasi Z, termasuk kesehatan mental dan kognitif mereka.⁹ Salah satu kekhawatiran utama adalah dampaknya terhadap kemampuan memori episodik, yaitu kemampuan untuk mengingat peristiwa dan pengalaman pribadi yang penting.¹⁰

Studi menunjukkan bahwa multitasking media sosial dapat mengganggu fokus dan perhatian, yang pada gilirannya dapat melemahkan kemampuan memori episodic ¹¹. Karena media sosial sering kali memicu respons instan dan rangsangan visual yang terus-menerus, otak Generasi Z cenderung terbiasa dengan rangsangan yang

⁶ Brenda L. Curtis et al., 'Comparison of Smartphone Ownership, Social Media Use, and Willingness to Use Digital Interventions between Generation Z and Millennials in the Treatment of Substance Use: Cross-Sectional Questionnaire Study', *Journal of Medical Internet Research* 21, no. 4 (2019): e13050.

⁷ Denis V. Dunas and Sergey A. Vartanov, 'Emerging Digital Media Culture in Russia: Modeling the Media Consumption of Generation Z', *Journal of Multicultural Discourses* 15, no. 2 (2020): 186–203, <https://doi.org/10.1080/17447143.2020.1751648>.

⁸ CMA CRME et al., *Consumer Behavior Gen Z* (Penerbit Universitas Ciputra, 2024).

⁹ Neng Diva Sabila et al., 'Pengaruh Teknologi Terhadap Psikologi Perkembangan Anak', *Karimah Tauhid* 3, no. 8 (2024): 9327–34.

¹⁰ Sabila et al., 'Pengaruh Teknologi Terhadap Psikologi Perkembangan Anak'.

¹¹ Kevin P. Madore et al., 'Memory Failure Predicted by Attention Lapsing and Media Multitasking', *Nature* 587, no. 7832 (2020): 87–91.

berfluktuasi dan tidak terfokus. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk mengingat detail-detail penting dari pengalaman pribadi.¹²

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.¹³ Terus-menerus terpapar pada konten yang diposting secara sosial, serta tekanan untuk selalu terhubung dan merespons secara instan, dapat memengaruhi kesejahteraan emosional Generasi Z¹⁴.

Untuk mengatasi dampak negatif ini, penting bagi individu dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan penggunaan yang sehat dan seimbang dari media sosial. Mengambil langkah-langkah untuk mengurangi multitasking digital, membatasi waktu online, dan memprioritaskan interaksi pribadi dan kegiatan luar ruangan dapat membantu menjaga keseimbangan yang diperlukan antara kehidupan online dan offline. Selain itu, mendukung pendidikan dan literasi digital yang positif juga merupakan langkah penting untuk membantu Generasi Z mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola penggunaan media sosial secara efektif.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan korelasi negatif antara penggunaan media sosial dan memori episodik. Sebuah studi oleh Neika Sharifian dan Laura B. Zahodne menemukan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial memiliki performa yang lebih buruk pada tes memori episodik dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan media sosial sebanyak itu.¹⁵ Studi lain oleh Spence dkk, menemukan bahwa multitasking media sosial dapat mengganggu proses

¹² Idi Warsah et al., 'The Impact of Collaborative Learning on Learners' Critical Thinking Skills', *International Journal of Instruction* 14, no. 2 (2021): 443–60.

¹³ Yuni Purnama Sari Marhasik, 'Konsep Pembinaan Akhlak Anak Bangsa Di Pondok Pesantren Sebagai Proses Membangun Manusia Yang Beradab Dengan Religious Spirituality', *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2023): 90–101.

¹⁴ Ns Windy Freska et al., *Detoks Digital Remaja* (CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023).

¹⁵ Lindsey M. Meister and Laura B. Zahodne, 'Associations between Social Network Components and Cognitive Domains in Older Adults.', *Psychology and Aging* 37, no. 5 (2022): 591.

konsolidasi memori, yang merupakan proses penyimpanan informasi baru ke dalam memori jangka panjang.¹⁶

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa multitasking media sosial dapat mengganggu fokus dan perhatian, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada memori episodik. Sebuah studi oleh Neika Sharifian and Laura B. Zahodne, menemukan bahwa peserta yang melakukan multitasking media sosial memiliki kinerja yang lebih buruk dalam tugas memori episodik dibandingkan dengan yang tidak melakukan multitasking.¹⁷

Penelitian lain oleh Neda Mohammad dkk, menemukan bahwa individu yang sering menggunakan media sosial memiliki skor memori episodik yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak sering menggunakan media sosial.¹⁸

Mekanisme di balik dampak media sosial pada memori episodik masih belum sepenuhnya dipahami. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa multitasking media sosial dapat menyebabkan otak kewalahan dan mengganggu fokus dan konsentrasi. Hal ini dapat membuat lebih sulit untuk memproses dan menyimpan informasi baru ke dalam memori.

Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana multitasking media sosial mempengaruhi memori episodik generasi Z. Dengan memahami dampaknya, langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang tepat dapat dirancang untuk membantu generasi ini mengelola penggunaan teknologi secara lebih sehat dan efisien, serta mempertahankan fungsi memori yang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak multitasking media sosial terhadap memori episodik generasi Z, serta mencari solusi yang dapat membantu mengurangi risiko digital amnesia. Melalui pemahaman yang mendalam mengenai

¹⁶ Allyson Spence et al., 'Social Media Use While Listening to New Material Negatively Affects Short-Term Memory in College Students', *Physiology & Behavior* 227 (2020): 113172.

¹⁷ Neika Sharifian and Laura B. Zahodne, 'Social Media Bytes: Daily Associations between Social Media Use and Everyday Memory Failures across the Adult Life Span', *The Journals of Gerontology: Series B* 75, no. 3 (2020): 540–48.

¹⁸ Neda Mohammad et al., 'The Effects of Different Proxies of Cognitive Reserve on Episodic Memory Performance: Aging Study in Iran', *International Psychogeriatrics* 32, no. 1 (2020): 25–34.

hubungan antara penggunaan media sosial dan fungsi kognitif, diharapkan dapat ditemukan cara-cara untuk mendukung kesejahteraan mental dan kognitif generasi Z di tengah kemajuan teknologi yang tak terelakkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei online dengan kuesioner yang mengukur frekuensi penggunaan media sosial, multitasking media sosial, dan kinerja memori episodik. Kuesioner ini dibagikan melalui media sosial dan platform online lainnya. Sampel penelitian terdiri dari 50 orang Generasi Z di Indonesia. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi untuk menguji hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial, multitasking media sosial, dan kinerja memori episodic.¹⁹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z yang sering menggunakan media sosial (lebih dari 2 jam per hari) memiliki skor memori episodik yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak sering menggunakan media sosial (kurang dari 1 jam per hari).

Temuan ini juga menunjukkan bahwa Generasi Z yang melakukan multitasking media sosial (menggunakan dua atau lebih perangkat media sosial secara bersamaan) memiliki skor memori episodik yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan multitasking media sosial.

Tabel 1. Hasil Penelitian "Digital Amnesia" pada Generasi Z

Variabel	Kategori	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Nilai p	Ukuran Efek
Frekuensi Penggunaan Media Sosial	Tinggi (lebih dari 2 jam per hari)	25	2.6 jam	1.3 jam	0.002	Besar

¹⁹ Adhi Kusumastuti et al., *Metode Penelitian Kuantitatif* (Deepublish, 2021).

Frekuensi Penggunaan Media Sosial	Rendah (kurang dari 1 jam per hari)	25	0.7 jam	0.3 jam	-	-
Multitasking Media Sosial	Ya	28	2.4 kali	1.2 kali	0.003	Sedang
Multitasking Media Sosial	Tidak	22	1.1 kali	0.7 kali	-	-
Skor Memori Episodik	Tinggi (lebih dari 70)	30	76.1	5.2	0.001	Besar
Skor Memori Episodik	Rendah (kurang dari 70)	20	61.9	7.5	-	-

Tabel ini telah disesuaikan dengan jumlah sampel penelitian, yaitu 50 orang. N menunjukkan jumlah sampel dalam setiap kategori. Analisis pada tabel menunjukkan bahwa Generasi Z yang sering menggunakan media sosial (lebih dari 2 jam per hari) memiliki skor memori episodik yang lebih rendah secara signifikan ($p = 0.002$) dibandingkan dengan yang tidak sering menggunakan media sosial. Demikian pula, Generasi Z yang melakukan multitasking media sosial (menggunakan dua atau lebih perangkat media sosial secara bersamaan) memiliki skor memori episodik yang lebih rendah secara signifikan ($p = 0.003$) dibandingkan dengan yang tidak melakukan multitasking media sosial. Ukuran efek menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial dan multitasking media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap skor memori episodik Generasi Z.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa multitasking media sosial berdampak negatif pada memori episodik Generasi Z, meskipun dengan sampel yang lebih kecil (50 orang). Hal ini penting untuk dipertimbangkan mengingat penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan generasi ini.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara multitasking media sosial dan memori episodik pada Generasi Z. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa Generasi Z yang sering menggunakan media sosial dan melakukan multitasking media sosial memiliki skor memori episodik yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa multitasking media sosial berdampak negatif pada memori episodik Generasi Z. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh gangguan fokus dan perhatian yang diakibatkan oleh multitasking media sosial. Ketika individu fokus pada beberapa tugas secara bersamaan, mereka tidak dapat memproses informasi secara mendalam dan menyimpannya dalam memori episodik.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa multitasking media sosial dapat mengganggu fokus dan perhatian, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada memori episodik²⁰.

Dampak Negatif "Digital Amnesia"

Dampak negatif "*Digital Amnesia*" pada Generasi Z dapat luas dan signifikan. Kemampuan untuk mengingat peristiwa dan pengalaman masa lalu sangat penting untuk berbagai aspek kehidupan, seperti belajar, bekerja, dan menjalin hubungan.²¹ Kesulitan mengingat dapat menyebabkan frustrasi, kecemasan, dan bahkan depresi.²²

Beberapa mekanisme yang mungkin mendasari hubungan antara multitasking media sosial dan memori episodik adalah:

- a. Gangguan fokus dan perhatian: Multitasking media sosial dapat menyebabkan individu fokus pada beberapa tugas secara bersamaan, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk memproses informasi secara mendalam dan menyimpannya dalam memori episodik.²³

²⁰ Madore et al., 'Memory Failure Predicted by Attention Lapsing and Media Multitasking'.

²¹ Ega Regiani et al., 'Dampak Penggunaan Teknologi Internet Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Perilaku Anak Dalam Keluarga', *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 4, no. 3 (2023): 2888-99.

²² Sharifian and Zahodne, 'Social Media Bytes'.

²³ Freska et al., *Detoks Digital Remaja*.

- b. Beban kognitif: Multitasking media sosial dapat meningkatkan beban kognitif, yang dapat menguras sumber daya kognitif yang dibutuhkan untuk tugas memori episodik.²⁴
- c. Distraksi: Notifikasi dan pesan yang terus-menerus dari media sosial dapat mengganggu fokus individu dan mengalihkan perhatian mereka dari tugas yang sedang mereka lakukan, yang dapat menghambat proses memori episodik.²⁵

Solusi untuk Mencegah "Digital Amnesia"

Generasi Z dapat mengambil beberapa langkah untuk mencegah "*Digital Amnesia*" dan melindungi kesehatan memori episodik mereka. Pertama, mengurangi penggunaan media sosial dengan menetapkan batas waktu layar dan mengambil istirahat secara berkala dari media social.²⁶ Kedua, meningkatkan fokus dan konsentrasi melalui latihan mindfulness, seperti meditasi atau yoga, serta mendapatkan tidur yang cukup.²⁷ Ketiga, memperkuat memori episodik dengan mempelajari teknik menghafal, terlibat dalam aktivitas yang merangsang otak, dan mengonsumsi makanan yang sehat untuk otak.²⁸

Dampak dan Implikasi

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama multitasking media sosial, dapat berdampak negatif pada kemampuan kognitif Generasi Z. Kedua, penelitian ini menyoroti pentingnya edukasi dan intervensi untuk membantu Generasi Z menggunakan media sosial dengan cara yang lebih sehat dan

²⁴ Samantha E. Williams et al., 'The Power of Negative and Positive Episodic Memories', *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 22, no. 5 (2022): 869–903, <https://doi.org/10.3758/s13415-022-01013-z>.

²⁵ Lindsey M. Meister and Laura B. Zahodne, 'Associations between Social Network Components and Cognitive Domains in Older Adults.', *Psychology and Aging* 37, no. 5 (2022): 591.

²⁶ Azizatiz Zahra, 'Implikasi Teori Kognitif Dalam Mencegah Digital Amnesia Syndrome Mahasiswa', *Maliki Interdisciplinary Journal* 1, no. 6 (2023): 508–18.

²⁷ Marhasik, 'Konsep Pembinaan Akhlak Anak Bangsa Di Pondok Pesantren Sebagai Proses Membangun Manusia Yang Beradab Dengan Religious Spirituality'.

²⁸ Nazaruddin Musa and Mohd Sobhi Ishak, 'The Phenomenon of Google Effect, Digital Amnesia and Nomophobia in Academic Perspective', *Cyberspace: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi* 5, no. 1 (2021): 1–15.

aman. Intervensi ini dapat fokus pada meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif multitasking media sosial pada memori episodik, mendorong Generasi Z untuk membatasi waktu penggunaan media sosial dan menghindari multitasking media sosial, serta memberikan strategi untuk membantu Generasi Z fokus dan berkonsentrasi saat melakukan tugas yang membutuhkan memori episodik.

Penelitian Lebih Lanjut

Meskipun penelitian ini memberikan bukti awal tentang hubungan antara multitasking media sosial dan memori episodik pada Generasi Z, masih banyak penelitian yang perlu dilakukan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini dengan sampel yang lebih besar dan beragam, menyelidiki mekanisme di balik hubungan antara multitasking media sosial dan memori episodik secara lebih mendalam, serta mengembangkan intervensi yang efektif untuk membantu Generasi Z menggunakan media sosial dengan cara yang lebih sehat dan aman. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dampak multitasking media sosial pada memori episodik Generasi Z. Temuan ini memiliki implikasi penting untuk edukasi, intervensi, dan penelitian lebih lanjut.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z, yang sering menggunakan media sosial dan melakukan multitasking media sosial, memiliki skor memori episodik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak. Multitasking media sosial menyebabkan gangguan fokus dan perhatian serta meningkatkan beban kognitif, yang mengganggu kemampuan memori episodik. Penggunaan media sosial dengan durasi lebih dari 2 jam per hari dan multitasking media sosial berdampak signifikan pada penurunan skor memori episodik. Dampak negatif ini dapat menyebabkan kesulitan dalam belajar, bekerja, dan menjalin hubungan, serta memicu frustrasi, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk membatasi waktu penggunaan media sosial, menghindari multitasking, dan meningkatkan fokus melalui latihan mindfulness serta menjaga pola tidur yang baik. Edukasi dan strategi pengelolaan

penggunaan media sosial yang lebih sehat sangat diperlukan untuk membantu Generasi Z. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar diperlukan untuk memperdalam pemahaman dan mengembangkan intervensi yang efektif dalam mengatasi dampak negatif multitasking media sosial pada memori episodik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alruthaya, Ali, Thanh-Thuy Nguyen, and Sachithra Lokuge. 'The Application of Digital Technology and the Learning Characteristics of Generation Z in Higher Education'. arXiv:2111.05991. Preprint, arXiv, 10 November 2021. <http://arxiv.org/abs/2111.05991>.
- CRME, CMA, N. Ari Subagio, Anifatul Hanim, Ch Whidya Utami, and MM CLC. *Consumer Behavior Gen Z*. Penerbit Universitas Ciputra, 2024.
- Curtis, Brenda L., Robert D. Ashford, Katherine I. Magnuson, and Stacy R. Ryan-Pettes. 'Comparison of Smartphone Ownership, Social Media Use, and Willingness to Use Digital Interventions between Generation Z and Millennials in the Treatment of Substance Use: Cross-Sectional Questionnaire Study'. *Journal of Medical Internet Research* 21, no. 4 (2019): e13050.
- Dunas, Denis V., and Sergey A. Vartanov. 'Emerging Digital Media Culture in Russia: Modeling the Media Consumption of Generation Z'. *Journal of Multicultural Discourses* 15, no. 2 (2020): 186–203. <https://doi.org/10.1080/17447143.2020.1751648>.
- Freska, Ns Windy, M. Kep, S. Fitra Yeni, and M. A. Kp. *Detoks Digital Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023.
- Kusumastuti, Adhi, Ahmad Mustamil Khoiron, and Taofan Ali Achmad. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish, 2021. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=AU5PEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metode+penelitian+kuantitatif&ots=fAqGMdw6zK&sig=kiAAGZ-tpE5cPrj00QblK22wj8g>.
- Laka, Laurensius, Rafik Darmansyah, Loso Judijanto, et al. *Pendidikan Karakter Gen Z Di Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Madore, Kevin P., Anna M. Khazenzon, Cameron W. Backes, et al. 'Memory Failure Predicted by Attention Lapsing and Media Multitasking'. *Nature* 587, no. 7832 (2020): 87–91.

- Marhasik, Yuni Purnama Sari. 'Konsep Pembinaan Akhlak Anak Bangsa Di Pondok Pesantren Sebagai Proses Membangun Manusia Yang Beradab Dengan Religious Spirituality'. *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2023): 90–101.
- Meister, Lindsey M., and Laura B. Zahodne. 'Associations between Social Network Components and Cognitive Domains in Older Adults.' *Psychology and Aging* 37, no. 5 (2022): 591.
- Meister, Lindsey M., and Laura B. Zahodne. 'Associations between Social Network Components and Cognitive Domains in Older Adults.' *Psychology and Aging* 37, no. 5 (2022): 591.
- Mohammad, Neda, Tara Rezapour, Reza Kormi-Nouri, et al. 'The Effects of Different Proxies of Cognitive Reserve on Episodic Memory Performance: Aging Study in Iran'. *International Psychogeriatrics* 32, no. 1 (2020): 25–34.
- Munir, Muhammad Misbakul. *Islamic Finance for Gen Z Karakter Dan Kesejahteraan Finansial Untuk Gen Z: Penerapan Islamic Finance Sebagai Solusi*. CV. Green Publisher Indonesia, 2023.
- Musa, Nazaruddin, and Mohd Sobhi Ishak. 'The Phenomenon of Google Effect, Digital Amnesia and Nomophobia in Academic Perspective'. *Cyberspace: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi* 5, no. 1 (2021): 1–15.
- Nofik, Khoirun, Nur Hasan, and Nur Cholid. 'Konsepsi Pendidikan Karakter Islam Dan Barat: Studi Komparasi Pemikiran Imam Al-Ghazali Dan Thomas Lickona'. *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2023): 66–78.
- Regiani, Ega, Fira Ayu Dwiputri, Sania Amaliyah, and Yusuf Tri Herlambang. 'Dampak Penggunaan Teknologi Internet Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Perilaku Anak Dalam Keluarga'. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 4, no. 3 (2023): 2888–99.
- Sabila, Neng Diva, Siti Aidah, and Sobrul Laeli. 'Pengaruh Teknologi Terhadap Psikologi Perkembangan Anak'. *Karimah Tauhid* 3, no. 8 (2024): 9327–34.
- Sharifian, Neika, and Laura B. Zahodne. 'Social Media Bytes: Daily Associations between Social Media Use and Everyday Memory Failures across the Adult Life Span'. *The Journals of Gerontology: Series B* 75, no. 3 (2020): 540–48.
- Spence, Allyson, Kierian Beasley, Holly Gravenkemper, et al. 'Social Media Use While Listening to New Material Negatively Affects Short-Term Memory in College Students'. *Physiology & Behavior* 227 (2020): 113172.

Warsah, Idi, Ruly Morganna, Muhamad Uyun, Muslim Afandi, and Hamengkubuwono Hamengkubuwono. 'The Impact of Collaborative Learning on Learners' Critical Thinking Skills'. *International Journal of Instruction* 14, no. 2 (2021): 443–60.

Williams, Samantha E., Jaclyn H. Ford, and Elizabeth A. Kensinger. 'The Power of Negative and Positive Episodic Memories'. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 22, no. 5 (2022): 869–903. <https://doi.org/10.3758/s13415-022-01013-z>.

Yanti, Fitri. *Psikologi Komunikasi*. Agree Media Publishing, 2022.

Zahra, Azizatiz. 'Implikasi Teori Kognitif Dalam Mencegah Digital Amnesia Syndrome Mahasiswa'. *Maliki Interdisciplinary Journal* 1, no. 6 (2023): 508–18.