



## Information Overload dan Tantangan Literasi Digital Pada Generasi Z

### *Information Overload and Digital Literacy Change among Generation Z*

Aida Syahfitri<sup>1</sup>, Raudhatul Janna<sup>2</sup>, Yusrah Ardini Pane<sup>3</sup>, Grace Olivia Uli Traigan<sup>4</sup>, Rizqullah Zaim Marpaung<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

\*Corresponding Author: aida0601232036@uinsu.ac.id

#### *Artikel Review*

#### ABSTRAK

##### **Article History:**

Received: 06 May, 2026

Revised: 16 Jun, 2026

Accepted: 21 Jun, 2026

##### **Kata Kunci:**

Kelebihan Informasi;

Literasi Digital;

Generasi Z

##### **Keywords:**

*Information Overload;*

*Literacy Digital;*

*Generation Z*

**DOI: 10.56338/jks.v9i6.11322**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah memunculkan fenomena information overload, yaitu kondisi ketika jumlah informasi yang diterima seseorang melebihi kapasitas individu dalam memproses, memahami, dan mengevaluasi informasi secara efektif. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan kelompok yang paling rentan terhadap fenomena ini karena tingginya intensitas penggunaan media digital dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena information overload, karakteristik konsumsi informasi digital pada Generasi Z, serta tantangan literasi digital yang dihadapi dalam menghadapi arus informasi di era digital. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui penelusuran berbagai artikel jurnal ilmiah, buku akademik, dan sumber ilmiah daring yang relevan dari database Google Scholar, Garuda, dan jurnal elektronik nasional. Hasil kajian menunjukkan bahwa information overload berdampak negatif terhadap kemampuan kognitif, kualitas akademik, dan kesehatan mental Generasi Z. Tantangan literasi digital yang dihadapi bersifat multidimensional, mencakup dimensi kognitif berupa rendahnya kemampuan berpikir kritis, dimensi algoritmik berupa paparan filter bubble dan echo chamber, serta dimensi etis berupa penyebaran informasi tanpa verifikasi. Upaya menghadapi information overload dapat dilakukan melalui peningkatan literasi digital, penggunaan media sosial secara bijak, serta penguatan kemampuan berpikir kritis dalam mengevaluasi sumber informasi digital. Literasi digital menjadi kompetensi kunci yang tidak hanya mencakup kemampuan teknis, tetapi juga kemampuan analisis, evaluasi sumber, etika digital, dan kesadaran metakognitif dalam mengonsumsi maupun menyebarkan informasi.

**ABSTRACT**

*The rapid development of information and communication technology in the digital era has given rise to the phenomenon of information overload, a condition in which the volume of information received by individuals exceeds their cognitive capacity to process, comprehend, and evaluate it effectively. Generation Z, born between 1997 and 2012, represents the most vulnerable group to this phenomenon due to their high intensity of digital media and social media use in daily life. This study aimed to examine the phenomenon of information overload, the digital information consumption patterns of Generation Z, and the digital literacy challenges they face in navigating the digital information landscape. A descriptive qualitative approach using a literature review method was employed, drawing on scientific journal articles, academic books, and online scholarly sources retrieved from Google Scholar, Garuda, and national electronic journals. The findings reveal that information overload negatively affects the cognitive abilities, academic performance, and mental health of Generation Z. The digital literacy challenges faced are multidimensional, encompassing cognitive challenges related to limited critical thinking skills, algorithmic challenges involving filter bubbles and echo chambers, and ethical challenges concerning the spread of unverified information. Addressing information overload requires enhanced digital literacy, responsible use of social media, and the strengthening of critical thinking skills in evaluating digital information sources. Digital literacy emerges as a key competency that encompasses not only technical skills but also analytical abilities, source evaluation, digital ethics, and metacognitive awareness in consuming and disseminating information.*

---

**PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah mengubah cara masyarakat memperoleh dan menggunakan informasi. Kehadiran internet serta media sosial membuat informasi dapat diakses dengan cepat tanpa batas ruang dan waktu. Berbagai platform digital seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan X digunakan masyarakat sebagai sarana utama dalam mencari maupun menyebarkan informasi. Kondisi tersebut menyebabkan arus informasi di ruang digital meningkat sangat pesat setiap harinya. Restianty (2018) menjelaskan bahwa perkembangan media digital menyebabkan masyarakat menerima informasi dalam jumlah besar sehingga diperlukan kemampuan dalam memahami dan menggunakan informasi secara tepat.

Fenomena melimpahnya informasi digital dikenal dengan istilah *information overload*. Kondisi ini terjadi ketika jumlah informasi yang diterima seseorang melebihi kemampuan individu dalam memahami, mengolah, dan mengevaluasi informasi secara efektif. Banyaknya informasi yang tersedia di internet tidak seluruhnya memiliki kualitas dan kredibilitas yang baik sehingga masyarakat sering mengalami kesulitan dalam membedakan informasi yang benar dan tidak benar. Hidayanti dan Wiyanarti (2021) menyatakan bahwa tingginya arus informasi digital menuntut masyarakat memiliki kemampuan literasi digital agar mampu menggunakan informasi secara kritis dan bertanggung jawab.

Generasi Z merupakan kelompok yang paling dekat dengan perkembangan teknologi digital. Generasi ini lahir dan tumbuh di tengah perkembangan internet sehingga memiliki intensitas penggunaan media digital yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan dan komunikasi, tetapi juga menjadi sumber utama dalam memperoleh informasi. Wibowo dan Ayuningtyas (2024) menjelaskan bahwa Generasi Z memiliki

---

karakteristik yang cepat beradaptasi dengan teknologi, aktif menggunakan media sosial, serta cenderung memperoleh informasi secara instan melalui platform digital. Tingginya penggunaan media digital tersebut menyebabkan Generasi Z menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami *information overload*.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, kemampuan literasi digital menjadi sangat penting dimiliki oleh Generasi Z. Literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan perangkat teknologi, tetapi juga kemampuan memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi digital secara bijak. Restianty (2018) menyatakan bahwa literasi digital merupakan kemampuan individu dalam memahami dan menggunakan informasi dari berbagai sumber digital secara efektif. Dengan kemampuan literasi digital yang baik, seseorang dapat lebih selektif dalam menerima informasi serta tidak mudah terpengaruh oleh informasi yang belum terverifikasi kebenarannya.

Penelitian mengenai *information overload* dan literasi digital sebelumnya lebih banyak membahas penggunaan media digital secara umum. Sementara itu, kajian yang membahas hubungan antara fenomena *information overload* dengan tantangan literasi digital pada Generasi Z masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks perilaku konsumsi informasi di era media sosial saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena *information overload*, karakteristik konsumsi informasi digital pada Generasi Z, serta tantangan literasi digital yang dihadapi dalam menghadapi arus informasi di era digital.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pembahasan mengenai hubungan antara fenomena *information overload* dengan perilaku konsumsi informasi digital Generasi Z serta pentingnya literasi digital sebagai upaya menghadapi banjir informasi di era media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya kemampuan literasi digital dalam membantu Generasi Z menggunakan informasi secara lebih kritis, selektif, dan bertanggung jawab.

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode studi literatur, yaitu pendekatan yang menghimpun dan mengkaji berbagai sumber ilmiah relevan guna memperoleh pemahaman mendalam tentang suatu permasalahan. Menurut Sugiyono (2019), studi literatur digunakan untuk mengumpulkan informasi dan data yang berkaitan dengan topik penelitian melalui berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal, dan dokumen ilmiah lainnya.

### Metode Pelaksanaan

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami dan menguraikan fenomena sosial secara sistematis berdasarkan data dari berbagai sumber tertulis. Moleong (2018) menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara menyeluruh melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa.

Pelaksanaan penelitian berlangsung melalui empat tahapan berikut:

1. Identifikasi masalah  
Peneliti menetapkan fokus kajian pada fenomena *information overload* di kalangan Generasi Z serta urgensi literasi digital dalam menghadapinya.
2. Pengumpulan data pustaka  
Peneliti menelusuri artikel jurnal, buku, dan penelitian terdahulu yang relevan, kemudian menyeleksinya berdasarkan keterbaruan, relevansi, dan kredibilitas sumber.
3. Analisis data  
Data dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkannya ke dalam tema-tema seperti *information overload*, karakteristik Generasi Z, dampak media digital, dan literasi digital. Nazir (2017) menjelaskan bahwa analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan suatu

fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian.

4. Penarikan kesimpulan

Hasil analisis disusun menjadi pembahasan yang sistematis untuk menghasilkan pemahaman tentang hubungan antara information overload dan tantangan literasi digital pada Generasi Z.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Fenomena *Information Overload* di Era Digital

#### Pengertian *Information Overload*

*Information overload* atau kelebihan informasi adalah kondisi ketika jumlah informasi yang diterima seseorang melampaui kapasitas kognitifnya untuk memprosesnya, sehingga ia kesulitan memahami, memilih, dan mengambil keputusan secara tepat. Masyarakat yang tidak memiliki kemampuan mengakses, memilih, dan mengevaluasi informasi secara kritis akan lebih mudah terjebak dalam banjir informasi.

Gross (dalam Nurmauliddiana et al., 2019) menjelaskan bahwa "*Information overload occurs when the amount of input to a system exceeds its processing capacity*", yang berarti kelebihan informasi terjadi ketika jumlah informasi yang masuk melebihi kapasitas pemrosesan suatu sistem atau individu. Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas pengambilan keputusan akibat keterbatasan kemampuan kognitif manusia, sehingga literasi digital menjadi sangat penting agar masyarakat mampu menyaring dan menggunakan informasi secara bijak.

#### Penyebab *Information Overload*

Terdapat tujuh faktor utama penyebab *information overload* (Nurmauliddiana et al.):

1. Produksi informasi yang tak berhenti

Semua orang kini dapat menjadi pembuat informasi melalui media sosial, blog, podcast, dan platform digital lainnya. Akibatnya, volume informasi yang beredar jauh melampaui kemampuan otak manusia untuk memprosesnya, memicu kelelahan kognitif (*cognitive overload*) yang melemahkan daya fokus, memori jangka pendek, dan kemampuan berpikir mendalam.

2. Mengutamakan kuantitas daripada kualitas konten

Persaingan ketat di dunia media mendorong para kreator memprioritaskan kecepatan produksi konten ketimbang kedalaman dan akurasi isinya. Hasilnya, banyak informasi yang bersifat dangkal, berulang, bahkan menyesatkan, yang dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas literasi masyarakat.

3. Kemudahan teknologi produksi konten

Smartphone dan internet memungkinkan siapa pun memproduksi dan menyebarkan informasi hanya dalam hitungan detik tanpa bekal literasi atau tanggung jawab yang memadai, sehingga ruang digital dipenuhi informasi dengan kualitas yang sangat beragam.

4. Bertambahnya saluran penyedia informasi

Dibanding era sebelumnya yang hanya mengenal koran, radio, dan televisi, kini tersedia begitu banyak kanal informasi secara bersamaan. Kondisi ini memecah perhatian manusia (*attention fragmentation*), menurunkan kualitas pemahaman, dan memunculkan kecemasan sosial akibat tekanan untuk selalu update.

5. Maraknya informasi kontradiktif dan hoaks

Banyaknya informasi yang saling bertentangan di internet, ditambah dengan peredaran hoaks dan propaganda, membuat masyarakat sukar membedakan fakta dari manipulasi. Dampaknya tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sosial.

6. Tidak adanya metode evaluasi informasi yang sederhana

Masyarakat umumnya tidak memiliki cara yang mudah dan cepat untuk memeriksa kredibilitas sumber. Akibatnya, mereka cenderung langsung mempercayai atau menyebarkan informasi tanpa verifikasi. Di sinilah literasi digital berperan sebagai "alat penyaring" untuk mengecek sumber, memahami konteks, membandingkan informasi, dan menilai kredibilitas isi informasi.

7. Minimnya struktur dan konteks dalam penyebaran informasi  
Informasi digital kerap tersebar tanpa organisasi yang jelas, sehingga pengguna sulit memahami gambaran besar suatu permasalahan. Kondisi ini memunculkan *information disorientation*—keadaan ketika seseorang merasa tersesat dalam lautan data yang tidak terstruktur.

### **Dampak Information Overload**

*Information overload* membawa dampak yang cukup serius, khususnya bagi kalangan mahasiswa (Novianty et al., 2025):

1. Kesulitan menyeleksi informasi  
Melimpahnya sumber membuat proses pencarian informasi yang relevan dan kredibel menjadi lebih rumit dan memakan waktu.
2. Melemahnya kemampuan berpikir kritis  
Kebiasaan mengonsumsi informasi secara instan tanpa evaluasi mendalam menyebabkan pemahaman terhadap materi akademik menjadi dangkal.
3. Beban kognitif dan kelelahan mental  
Volume informasi yang harus diproses dalam waktu singkat memicu stres dan penurunan konsentrasi yang berdampak langsung pada efektivitas belajar.
4. Menurunnya kualitas karya akademik  
Mahasiswa berisiko menggunakan sumber yang kurang valid atau tidak relevan, sehingga menurunkan mutu penulisan ilmiah secara keseluruhan.
5. Penyebaran informasi tidak akurat  
Lemahnya kemampuan evaluasi informasi turut berkontribusi pada meluasnya hoaks, baik di lingkungan akademik maupun di media sosial.  
Oleh karena itu, literasi digital menjadi kompetensi yang tidak dapat diabaikan agar mahasiswa mampu mengelola informasi secara kritis, sistematis, dan bertanggung jawab.

### **Karakteristik Generasi Z dalam Konsumsi Informasi Digital**

#### **Karakteristik Generasi Z**

Generasi Z adalah kelompok generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi digital. Generasi ini dikenal sebagai *digital native* karena sejak usia dini telah terbiasa menggunakan internet, smartphone, dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Mereka memiliki karakteristik kreatif, individualis, cepat beradaptasi dengan teknologi, serta cenderung mengutamakan keaslian dan nilai sosial dalam berbagai keputusan yang diambil. Selain itu, Generasi Z juga memiliki kebutuhan tinggi terhadap pengakuan sosial dan sangat aktif dalam penggunaan platform digital sebagai sarana komunikasi maupun pencarian informasi (Wibowo et al., 2024).

#### **Pola Konsumsi Informasi Digital Generasi Z**

Generasi Z memiliki pola konsumsi informasi digital yang sangat bergantung pada teknologi dan internet. Mereka lebih sering menggunakan perangkat seluler untuk mengakses informasi secara cepat dan instan. Dalam memperoleh informasi, Generasi Z cenderung mencari ulasan daring, membandingkan berbagai sumber, serta mempercayai rekomendasi dari sesama pengguna internet

atau influencer dibandingkan media konvensional. Selain itu, Generasi Z menyukai pengalaman digital yang interaktif, personal, dan mudah diakses melalui berbagai platform digital secara bersamaan (*omnichannel*) (Wibowo et al., 2024).

### **Media Sosial sebagai Sumber Informasi Generasi Z**

Media sosial menjadi sumber informasi utama bagi Generasi Z karena platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Snapchat tidak hanya digunakan untuk hiburan, tetapi juga untuk mencari informasi, ulasan, tren, dan rekomendasi produk maupun isu sosial. Generasi Z lebih mempercayai informasi yang disampaikan oleh influencer atau pengguna lain di media sosial dibandingkan iklan tradisional. Karakter media sosial yang visual, interaktif, dan cepat membuat Generasi Z merasa lebih mudah terhubung dengan informasi yang sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka (Wibowo et al., 2024).

### **Tantangan Literasi Digital pada Generasi Z** **Pengertian Literasi Digital**

Konsep literasi digital pertama kali dicetuskan oleh Paul Gilster melalui karyanya *Digital Literacy* yang terbit pada 1997. Gilster mendefinisikan literasi digital sebagai kemampuan untuk memahami dan menggunakan informasi dalam berbagai bentuk dari sumber yang sangat luas yang diakses melalui piranti komputer (Hidayanti & Wiyanarti, 2021). Definisi ini tidak sekadar berbicara soal kemampuan mengakses, tetapi juga menekankan kecakapan dalam memahami dan mengolah informasi yang diperoleh dari dunia digital.

Seiring berjalannya waktu, UNESCO memperluas cakupan definisi tersebut. Literasi digital dimaknai sebagai kemampuan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) untuk menemukan, mengevaluasi, memanfaatkan, membuat, dan mengkomunikasikan konten atau informasi dengan kecakapan kognitif, etika, sosial emosional, dan aspek teknis atau teknologi (Restianty, 2018). Sementara itu, Martin dalam Koltay (2011) yang dikutip Restianty (2018) mendefinisikan literasi digital sebagai kesadaran, sikap, dan kemampuan individu untuk menggunakan alat dan fasilitas digital secara tepat guna mengidentifikasi, mengakses, mengelola, mengintegrasikan, mengevaluasi, menganalisis, dan menyintesis sumber daya digital, serta membangun pengetahuan baru dan berkomunikasi dengan orang lain.

Gilster dalam Hidayanti dan Wiyanarti (2021) merumuskan empat kompetensi inti literasi digital, yaitu kemampuan mencari informasi di internet (*Internet Searching*), memahami struktur teks digital yang saling terhubung (*Hypertextual Navigation*), menilai kualitas dan kredibilitas informasi (*Content Evaluation*), serta mengintegrasikan informasi dari berbagai sumber menjadi pemahaman yang bermakna (*Knowledge Assembly*). Lebih jauh, Anisti et al. (2024) menegaskan bahwa literasi digital bukan sekadar kemampuan teknis, melainkan mencakup kemampuan berpikir kritis terhadap informasi, memahami cara kerja algoritma, serta berperilaku etis di ruang digital.

### **Tantangan Literasi Digital**

Berdasarkan kajian Anisti et al. (2024) melalui *Systematic Literature Review* (SLR) dengan protokol PRISMA terhadap sepuluh artikel jurnal ilmiah terbitan 2017–2024, tantangan literasi digital Generasi Z mencakup tiga dimensi utama.

#### 1. Tantangan kognitif

Nugraha dan Suyanto (2023) dalam Anisti et al. (2024) menemukan bahwa meskipun Generasi Z aktif sebagai konsumen dan produsen konten, kemampuan mereka menyaring dan mengevaluasi informasi masih sangat minim. Shin, Lee, dan Sung (2023) menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung menilai kebenaran informasi dari jumlah likes atau seberapa viral konten tersebut, bukan dari kredibilitas sumbernya. Anisti et al. (2024) menegaskan bahwa kondisi ini bukan semata akibat keterbatasan intelektual,

melainkan karena lingkungan digital yang terlalu cepat dan dangkal sehingga tidak memberi ruang bagi refleksi kritis.

2. Tantangan algoritmik

Algoritma platform seperti Google, YouTube, TikTok, dan Instagram tidak bekerja secara netral—mereka menyaring dan memprioritaskan konten berdasarkan riwayat perilaku pengguna, sehingga memunculkan fenomena *filter bubble* dan *echo chamber* yang menyempitkan paparan Generasi Z terhadap perspektif alternatif (Anisti et al., 2024). Yang paling mengkhawatirkan, sebagian besar Generasi Z tidak menyadari cara kerja algoritma dan menganggap informasi yang muncul di layar mereka sebagai sesuatu yang netral dan alami.

3. Tantangan etis

Generasi Z kerap membagikan informasi tanpa memverifikasi kebenarannya terlebih dahulu, didorong oleh keinginan untuk ikut serta dalam percakapan daring atau berbagi konten yang sedang viral, sehingga mempercepat penyebaran informasi keliru (Anisti et al., 2024). Hidayanti dan Wiyanarti (2021) mencatat bahwa perilaku tidak sehat seperti penyebaran berita palsu, ujaran kebencian, dan intoleransi di media sosial menjadi tantangan serius bagi institusi pendidikan.

### Hubungan Information Overload dan Literasi Digital

Hubungan antara information overload dan literasi digital bersifat dialektis. Restianty (2018) menggambarkan bahwa di era digital saat ini, jumlah informasi yang diterima setiap orang pada gawai yang digunakannya menjadi semakin banyak dan cenderung tidak terkontrol, sehingga kemahiran dalam memilih dan memilah informasi menjadi sangat penting. Ketika informasi datang terlalu deras, seseorang cenderung mengambil jalan pintas kognitif dengan menerima informasi yang mudah dipahami tanpa verifikasi mendalam. Kondisi ini diperparah oleh algoritma platform yang mendorong kebiasaan multitasking pada Generasi Z sehingga melemahkan daya konsentrasi dan kedalaman berpikir mereka (Anisti et al., 2024).

Penanganannya membutuhkan keterlibatan semua pihak. Restianty (2018) menyatakan bahwa pendidikan literasi digital perlu diupayakan oleh seluruh lapisan pemangku kepentingan, mulai dari orang tua, guru/pendidik, lembaga pendidikan, hingga pemerintah demi membentuk masyarakat yang berpola pikir kritis dan kreatif. Hidayanti dan Wiyanarti (2021) menambahkan bahwa penerapan literasi digital dalam pembelajaran tidak berfokus hanya pada fasilitas pembelajaran dan akses internet, tetapi juga pada kesiapan guru sebagai fasilitator yang membimbing peserta didik memanfaatkan teknologi secara bertanggung jawab.

### Upaya Menghadapi Information Overload pada Generasi Z

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh dalam ekosistem digital yang penuh dengan informasi. Keterpaparan konstan terhadap media sosial, platform streaming, mesin pencari, dan berbagai aplikasi digital menjadikan generasi ini sangat rentan terhadap fenomena *information overload*. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi kualitas akademik, kesehatan mental, dan kemampuan pengambilan keputusan mereka (Fan et al., 2021; Anggraini & Erlianti, 2024). Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya strategis dan terstruktur untuk membantu Generasi Z menghadapi banjir informasi di era digital.

### Peningkatan Literasi Digital

Literasi digital merupakan fondasi utama dalam menghadapi fenomena information overload. Secara umum, literasi digital didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengakses, mengevaluasi, menggunakan, dan menciptakan konten menggunakan teknologi digital secara kritis dan bertanggung jawab (Harjono, 2018; Ginting et al., 2021). Dalam konteks Generasi Z yang hidup

di tengah melimpahnya informasi digital, literasi digital bukan sekadar kemampuan teknis mengoperasikan perangkat, melainkan sebuah kompetensi holistik yang mencakup dimensi kognitif, evaluatif, dan etis.

Novianty et al. (2025) menegaskan bahwa literasi digital membekali mahasiswa dengan kemampuan berpikir kritis dalam menyaring informasi, mengevaluasi kredibilitas sumber, serta menyesuaikan informasi dengan kebutuhan akademik. Dalam hal ini, literasi digital berfungsi sebagai kompetensi kunci yang membantu mahasiswa mengurangi dampak information overload serta meningkatkan kualitas pengelolaan informasi akademik secara lebih efektif dan sistematis (Anggraini & Erlianti, 2024).

### **Komponen Literasi Digital yang Perlu dikuasai**

Terdapat beberapa komponen literasi digital yang relevan untuk menghadapi information overload, khususnya bagi Generasi Z.

1. Kemampuan evaluasi sumber informasi  
Mahasiswa perlu dibekali dengan kemampuan untuk membedakan sumber-sumber ilmiah yang valid, seperti jurnal terakreditasi, buku akademik, dan repositori institusi, dari sumber non-ilmiah yang belum terverifikasi. Kemampuan ini berkaitan erat dengan aspek kognitif dari literasi digital yang menekankan berpikir kritis dalam mengevaluasi keandalan informasi digital (Harjono, 2018; Ginting et al., 2021).
2. Manajemen informasi yang sistematis  
Penerapan teknik manajemen informasi terstruktur, seperti mengelompokkan referensi berdasarkan topik, memanfaatkan perangkat lunak manajemen referensi (Mendeley atau Zotero), dan secara sistematis mencatat sumber informasi, sangat penting untuk mengurangi beban kognitif. Aliansi Jurnalis Independen (2022) menekankan pentingnya manajemen informasi yang terorganisir sebagai cara untuk meningkatkan efisiensi kerja akademik.
3. Pemahaman tentang etika digital dan hak cipta  
Memahami hak cipta, tata cara sitasi yang tepat, dan penggunaan informasi yang etis merupakan bagian penting dari literasi digital. Safitri et al. (2025) menyatakan bahwa dimensi sosial-emosional literasi digital, termasuk etika akademik dan tanggung jawab penggunaan informasi, penting dalam mengendalikan arus informasi digital.

### **Strategi Peningkatan Literasi Digital**

Peningkatan literasi digital Generasi Z memerlukan pendekatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Hasnawati (2023) menyarankan bahwa peningkatan literasi digital melalui kurikulum, pelatihan, dan pendampingan akademik dapat membantu individu mengembangkan keterampilan manajemen informasi yang lebih terfokus dan kritis. Institusi pendidikan tinggi memegang peranan penting dalam mengintegrasikan literasi digital secara sistematis ke dalam kurikulum dan metode pengajaran (Novianty et al., 2025).

Selain melalui jalur formal pendidikan, Generasi Z juga perlu secara mandiri membangun kebiasaan literasi digital dalam keseharian mereka. Syafadilla et al. (2024) menemukan bahwa kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi informasi digital yang luas dan beragam merupakan salah satu keterampilan yang paling diperlukan namun masih banyak menghadapi tantangan di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan program literasi digital yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan nyata Generasi Z.

### **Penggunaan Media Sosial Secara Bijak**

Media sosial merupakan salah satu saluran utama distribusi informasi bagi Generasi Z. Platform seperti Instagram, TikTok, X (Twitter), YouTube, dan WhatsApp menjadi sumber informasi sehari-hari yang sangat masif. Di satu sisi, media sosial memberikan akses yang cepat dan mudah

terhadap berbagai informasi; di sisi lain, platform-platform ini juga menjadi arena utama terjadinya information overload karena tidak semua informasi yang beredar memiliki kualitas, relevansi, dan kredibilitas yang memadai (Fan et al., 2021).

Fenomena yang muncul di media sosial dan memperparah *information overload* antara lain adalah algoritma rekomendasi konten yang cenderung menciptakan *echo chamber* atau ruang gema, di mana pengguna hanya terpapar pada informasi yang sesuai dengan preferensi dan pandangan mereka sebelumnya. Kondisi ini tidak hanya memperburuk kelebihan informasi, tetapi juga mempersempit wawasan dan memperkuat bias kognitif (Novianty et al., 2025).

Terdapat beberapa strategi yang dapat diterapkan Generasi Z untuk menggunakan media sosial secara bijak: (1) melakukan kurasi akun dan konten yang diikuti berdasarkan kualitas dan kredibilitas; (2) menerapkan batas waktu penggunaan media sosial untuk mengurangi beban kognitif; (3) memverifikasi informasi sebelum mempercayai dan menyebarkannya; (4) memanfaatkan fitur penyaringan dan pengaturan konten yang tersedia di berbagai platform untuk mengurangi paparan terhadap informasi yang tidak relevan atau tidak berkualitas (Aliansi Jurnalis Independen, 2022; Novianty et al., 2025).

### **Penguatan Kemampuan Berpikir Kritis**

Kemampuan berpikir kritis merupakan komponen terpenting dalam menghadapi information overload. Di tengah melimpahnya informasi digital yang datang dari berbagai arah, kemampuan untuk menganalisis, mengevaluasi, dan menyintesis informasi secara kritis menjadi keterampilan yang tidak dapat ditawar. Syafadilla et al. (2024) menyatakan bahwa kemampuan berpikir kritis sangat penting ketika dihadapkan dengan informasi digital yang luas dan beragam, karena kemampuan tersebut membantu individu untuk menyaring informasi yang benar-benar relevan sekaligus menghindari informasi yang tidak akurat dan tidak konsisten.

Kemampuan berpikir kritis dalam konteks information overload mencakup beberapa komponen: (1) kemampuan analisis informasi untuk mengurai dan memeriksa setiap bagian dari informasi yang diterima secara mendalam; (2) kemampuan evaluasi kredibilitas sumber berdasarkan identitas penulis, afiliasi institusi, dan rekam jejak publikasi; (3) kemampuan sintesis dan penilaian untuk membangun pemahaman yang koheren dari berbagai sumber yang berbeda-beda; serta (4) kemampuan refleksi dan kesadaran diri kognitif (metacognition) untuk menyadari proses berpikir sendiri, termasuk mengenali potensi bias dan asumsi yang tidak terperiksa (Anggraini & Erlianti, 2024; Nugraha & Sufanti, 2023).

Penguatan kemampuan berpikir kritis bagi Generasi Z dapat dilakukan melalui: integrasi pembelajaran berpikir kritis dalam kurikulum pendidikan; latihan fact-checking dan verifikasi informasi secara rutin; pengembangan kebiasaan membaca sumber primer; serta diskusi dan kolaborasi intelektual yang aktif. Selain itu, di era kecerdasan buatan seperti ChatGPT yang semakin mudah diakses, Generasi Z perlu memahami keterbatasan kecerdasan buatan, memverifikasi output yang dihasilkannya dengan sumber-sumber tepercaya, dan tidak menjadikan kecerdasan buatan sebagai pengganti kemampuan berpikir kritis mereka sendiri (Nugraha & Sufanti, 2023).

### **KESIMPULAN**

Fenomena information overload menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi Generasi Z di era digital akibat melimpahnya arus informasi dari berbagai media digital dan media sosial. Tingginya intensitas penggunaan internet menyebabkan Generasi Z lebih rentan mengalami kesulitan dalam memilah, memahami, dan mengevaluasi informasi yang diterima. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kemampuan kognitif, tetapi juga memengaruhi kualitas akademik, pengambilan keputusan, serta kesehatan mental. Oleh karena itu, literasi digital menjadi kemampuan yang sangat penting untuk dimiliki agar Generasi Z mampu menggunakan informasi secara kritis, selektif, dan

bertanggung jawab. Upaya menghadapi information overload dapat dilakukan melalui peningkatan literasi digital, penggunaan media sosial secara bijak, serta penguatan kemampuan berpikir kritis dalam mengevaluasi informasi digital. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan literasi digital tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan analisis, evaluasi sumber informasi, etika digital, dan kesadaran dalam memverifikasi informasi sebelum digunakan maupun disebar. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih mendalam mengenai pengaruh information overload terhadap perilaku digital Generasi Z dengan menggunakan metode penelitian lapangan agar diperoleh data yang lebih spesifik dan aktual mengenai kondisi masyarakat di era digital saat ini.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih mendalam mengenai pengaruh *information overload* terhadap perilaku digital Generasi Z dengan menggunakan metode penelitian lapangan agar diperoleh data yang lebih spesifik dan aktual mengenai kondisi masyarakat di era digital saat ini. Selain itu, diperlukan pengembangan program literasi digital yang kontekstual dan terstruktur di lingkungan pendidikan formal maupun nonformal.

### KETERBATASAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sebagai penelitian berbasis studi literatur, temuan yang dihasilkan terbatas pada kajian pustaka yang tersedia dan tidak didasarkan pada data lapangan primer. Kedua, sumber-sumber yang dikaji didominasi oleh literatur berbahasa Indonesia dan Inggris sehingga perspektif dari literatur berbahasa lain belum terwakili secara optimal. Ketiga, perkembangan teknologi digital yang sangat cepat menyebabkan temuan penelitian ini perlu diperbarui secara berkala seiring munculnya platform dan fenomena digital baru.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aliansi Jurnalis Independen. (2022). Modul literasi digital untuk perguruan tinggi. [https://aji.or.id/upload/article\\_doc/MODUL\\_Literasi\\_Digital\\_untuk\\_Perguruan\\_Tinggi-compressed.pdf](https://aji.or.id/upload/article_doc/MODUL_Literasi_Digital_untuk_Perguruan_Tinggi-compressed.pdf)
- Anggraini, H., & Erlianti, G. (2024). Pengaruh information overload terhadap pemenuhan kebutuhan informasi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. *JPTAM (Jurnal Pendidikan Tambusai)*. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/25712>
- Anisti, Sidarta, V., Imran, M., & Syatir. (2024). Tantangan literasi digital generasi Z: Kajian systematic literature review. *Media Bahasa, Sastra, dan Budaya Wahana*, 30(2), 152–161.
- Fan, M., Huang, Y., Qalati, S. A., Shah, S. M. M., Ostic, D., & Pu, Z. (2021). Effects of information overload, communication overload, and inequality on digital distrust: A cyber-violence behavior mechanism. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.643981/full>
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (2018). *Metodologi penelitian: Penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Ginting, D., et al. (2021). Literasi digital dalam dunia pendidikan di abad ke-21. Media Nusa Creative.
- Harjono, H. S. (2018). Literasi digital: Prospek dan implikasinya dalam pembelajaran bahasa. *Jurnal Pendidikan dan Sastra*. <https://online-journal.unja.ac.id/pena/article/view/6706/9439>
- Hasnawati. (2023). Literasi digital mahasiswa di era transformasi teknologi informasi. *Syntax Admiration Journal*. <https://journalsyntaxadmiration.com/index.php/jurnal/article/view/1612>
- Hidayanti, P. N., & Wiyantarti, E. (2021). Literasi digital: Urgensi dan tantangan dalam pembelajaran sejarah. *FACTUM: Jurnal Sejarah dan Pendidikan Sejarah*, 10(2), 155–162. <https://doi.org/10.17509/factum.v10i2.39203>

- 
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nazir, M. (2017). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Novianty, I., Rachmat, A. E., Anwar, S. A., Ibrahim, F. F., & Putri, G. A. C. (2025). Strategi literasi digital dalam mengatasi information overload: Analisis tantangan mahasiswa dalam memilih dan mengelola informasi akademik. Universitas Ibn Khaldun.
- Nugraha, D., & Sufanti, M. (2023). Isu terkini dalam pembelajaran sastra: Kelimpahan informasi, kecerdasan buatan, dan literasi digital. *Kajian Linguistik dan Sastra*, 8(1), 64–83. <https://doi.org/10.23917/kls.v8i1.22024>
- Nurmauliddiana, N., Hidayat, D. R., & Wibowo, K. A. (2019). Big Data dan Literasi Digital dalam Menghadapi Information Overload. Seminar Nasional MACOM III Universitas Padjadjaran.
- Restianty, A. (2018). Literasi digital, sebuah tantangan baru dalam literasi media. *GUNAHUMAS: Jurnal Kehumasan*, 1(1), 72–87.
- Safitri, F., Ramlah, Siregar, S. W., & Siregar, A. C. (2025). Literasi digital dalam dunia pendidikan. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafadilla, E., Aminah, A., Latifah, R., Virgiawan, F. D., & Zulkarnain, A. I. (2024). Digitalisasi literasi: Problematika dan strategi peningkatan kemampuan literasi digital di kalangan mahasiswa. *Interdisciplinary Explorations in Research Journal*, 2(2), 528–538.
- Wibowo, W., & Ayuningtyas, F. (2024). Generasi Z sebagai konsumen masa depan: Karakteristik, preferensi, dan tantangan baru. *Buana Komunikasi: Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi*, 5(2), 90–99.