



Analisis *doomscrolling* pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial

Author Name(s): Naila Rinanda Syakira, Ildil Ildil, Annisaistami Khairati

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: Merikan Aren

Article History

Received: 26 Jun 2025

Revised: 28 Jul 2025

Accepted: 6 Aug 2025

How to cite this article (APA)

Syakira, N. R., Ildil, I., & Khairati, A. (2025). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 13(2), 561-577. <https://doi.org/10.29210/1164100>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1164100>

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Syakira, N. R., Ildil, I., & Khairati, A. (2025).

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)



Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial

Naila Rinanda Syakira^{1,2}, Ifdil Ifdil^{1,2*}, Annisaislami Khairati^{1,2}

¹ Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

² Center for Educational Neuroscience, Trauma, and Human Behavior, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat *doomscrolling* berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 490 responden melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala *social media doomscrolling* dengan nilai reliabilitas *cronbach s alpha* sebesar 0,834. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat *doomscrolling* berada pada kategori sedang. Laki-laki memiliki tingkat *doomscrolling* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Selain itu, kelompok usia 21–24 tahun menunjukkan skor tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, serta semakin lama durasi harian penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan akan perilaku *doomscrolling*. Hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya memberikan perhatian khusus kepada kelompok yang lebih rentan terhadap kebiasaan mencari informasi negatif di media sosial, sekaligus menekankan urgensi penerapan langkah-langkah preventif yang efektif. Oleh karena itu, disarankan agar konselor di perguruan tinggi bersama pihak terkait merancang program layanan konseling yang menyeluruh untuk membantu mereduksi tingkat *doomscrolling* yang dialami mahasiswa.

Keywords:

Doomscrolling
Mahasiswa
Media sosial
Kesehatan mental

Corresponding Author:

Ifdil Ifdil,
Universitas Negeri Padang
Email: ifdil@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan informasi di era modern semakin pesat mendorong munculnya berbagai platform media sosial yang kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat dilihat dari kemajuan teknologi smartphone yang telah menjadi alat utama bagi pengguna media sosial (Warpindyastuti & Sulistyawati, 2018). Bukan hanya sebatas sebagai media komunikasi, media sosial kini juga berfungsi sebagai wadah untuk melakukan bisnis, hiburan serta sumber informasi yang mudah diakses (Junawan & Laugu, 2020). Data Reportal (2025) menyatakan terdapat 143 juta identitas pengguna media sosial aktif di Indonesia. Angka tersebut setara dengan 50,2% dari total penduduk Indonesia pada awal tahun 2025 yang mencapai 285 juta jiwa dan menegaskan popularitas media sosial sebagai platform komunikasi, informasi, dan hiburan utama di Indonesia.

Penggunaan media sosial itu kompleks, mencakup sumber hiburan, koneksi, dan informasi. Media sosial merupakan cerminan dari apa yang ada di pikiran kita (Ifdil et al., 2021). Media sosial juga merupakan wadah informasi yang memiliki jangkauan luas, di mana berbagai pendapat, ide, dan pernyataan disampaikan, baik dalam bentuk yang positif maupun negatif (Sajida et al., 2024).

Informasi merupakan hal yang penting untuk menambah pengetahuan. Pentingnya sebuah informasi membuat setiap individu terdorong untuk mencari berita yang relevan melalui media yang dianggap paling efektif dan akurat (Saputra & Hartanto, 2023). Individu terus berusaha mengakses berbagai informasi dan berita terutama melalui internet dan media sosial terkait topik-topik yang mereka anggap penting, seperti situasi global dan nasional, keamanan pribadi, kondisi mental, serta kesehatan keluarga. Ketidakpastian terhadap berbagai peristiwa sering kali membuat individu terjebak dalam pikiran yang tidak terkendali dan menimbulkan rasa tidak nyaman (Carleton, 2016). Dorongan untuk mendapatkan rasa aman dan kontrol sering kali mendorong individu menghabiskan waktu berjam-jam untuk mencari informasi dan berita tambahan yang sebagian besar adalah bersifat negatif (Musia, 2025).

Faktanya, kebiasaan menelusuri dan membaca informasi secara terus-menerus terutama di media sosial dapat memicu perasaan tertekan atau tidak nyaman (Rosenberg et al., 2020). Menariknya, meskipun sebagian orang menyadari bahwa aktivitas ini berdampak negatif pada suasana hati mereka, mereka tetap terus membaca satu demi satu artikel dan merasa kesulitan untuk berhenti mengonsumsi informasi yang justru membuat mereka semakin stres dan cemas (Rodrigues, 2022). Bukannya membantu mengurangi stres, individu yang terjebak dalam kebiasaan ini justru menghabiskan lebih banyak waktu di platform digital dengan harapan dapat memperbaiki suasana hati (Liu & Ma, 2019). Menurut Vosoughi et al. (2018) informasi yang bersifat negatif atau sensasional terbukti tersebar lebih cepat dan luas dibandingkan dengan berita yang bersifat positif, serta lebih menarik perhatian audiens karena mengandung emosi negatif seperti kemarahan dan ketakutan (Robertson et al., 2023).

Kebiasaan individu menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mendengarkan, menonton, atau terus-menerus menelusuri berita mengenai peristiwa yang mengkhawatirkan melalui internet yang dapat menimbulkan perasaan cemas, khawatir, ketidakpastian terhadap masa depan, kesedihan, bahkan kemarahan ini dikenal sebagai perilaku *doomscrolling* (Satici et al., 2023). Menurut Shabahang et al. (2023) *doomscrolling* merupakan perilaku menelusuri informasi secara berlebihan di media sosial yang berfokus pada berita-berita bernuansa negatif, seperti laporan mengenai pandemi, bencana alam, kekacauan politik, tindak kejahatan, krisis sosial, dan isu serupa lainnya. Menurut Sharma et al., (2022) *doomscrolling* memiliki hubungan positif dengan penggunaan media sosial secara umum, *passive use*, *fear of missing out* (FOMO), *problematic social media use*, serta *anxiety*. Selain itu, *doomscrolling* juga berkorelasi negatif dengan *positive affect* atau perasaan positif. Temuan serupa juga disampaikan oleh Satici et al., (2023) yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan secara positif dengan *fear of missing out*, *social media addiction*, dan *social media daily hour*. Namun, penelitian tersebut juga menemukan bahwa *doomscrolling* berkorelasi negatif secara signifikan dengan *life satisfaction*, *mental well-being*, dan *harmony in life*, serta memiliki hubungan positif dengan *psychological distress*.

Individu yang terlibat dalam perilaku *doomscrolling* umumnya menyadari apa yang mereka lakukan dan banyak di antara mereka telah mencoba untuk mengurangi kebiasaan tersebut (Sharma et al., 2022). Mereka memahami bahwa paparan terus-menerus terhadap berita negatif menimbulkan perasaan tidak nyaman, sehingga mendorong keinginan untuk mengurangi kebiasaan yang berdampak negatif tersebut. Individu cenderung lebih memberi perhatian, mengambil pelajaran, dan menempatkan prioritas lebih tinggi pada informasi yang bersifat negatif dibandingkan dengan informasi yang bersifat positif (Shabahang et al., 2023). *Doomscrolling* terbagi menjadi 6 aspek yang dapat digunakan sebagai indikator untuk mengukur *doomscrolling* antara lain: *saliency*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse* (Shabahang et al., 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* di kalangan mahasiswa berada pada kategori cenderung tinggi (Singh & Narula, 2024) dan sedang (Satici et al., 2023; Ray et al., 2024; Rahmayanti & Ambarini, 2025). Temuan ini menunjukkan mahasiswa umumnya menghadapi beban akademik yang cukup besar. Mereka dituntut untuk memahami konsep-konsep teoretis, menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan, serta menjalin interaksi sosial di lingkungan kampus. Ketika tuntutan tersebut disertai dengan kebiasaan *doomscrolling*, tekanan psikologis yang dirasakan

dapat semakin meningkat (Kresna et al., 2024). Walaupun sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* di kalangan mahasiswa berada pada kategori sedang, namun variasi penelitian masih tergolong minim. Perlu adanya penelitian mendalam mengenai bagaimana perbedaan jenis kelamin, usia dan durasi harian penggunaan media sosial seseorang dapat memengaruhi pengalaman kebiasaan menelusuri konten negatif di media sosial, mengingat tiap kelompok cenderung memiliki pola penggunaan serta respons yang berbeda terhadap platform digital tersebut.

Belum banyak penelitian yang secara khusus meneliti perilaku *doomscrolling* berdasarkan jenis kelamin, usia dan durasi harian penggunaan media sosial, padahal faktor-faktor ini dapat memengaruhi tingkat perilaku *doomscrolling* tersebut. Beberapa penelitian terdahulu lebih fokus pada hubungan *doomscrolling* dengan kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, *fear of missing out* (FOMO), dan *well-being* tanpa mengulas secara mendalam bagaimana karakteristik demografis berkontribusi dalam membentuk intensitas perilaku ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *doomscrolling* pada kalangan mahasiswa dengan menyoroti perbedaan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan durasi harian penggunaan media sosial. Dengan memahami bagaimana faktor-faktor demografis yang berperan dalam membentuk kecenderungan *doomscrolling*, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan bagi konselor dan institusi pendidikan dalam merancang intervensi yang lebih tepat guna membantu mahasiswa mengelola konsumsi informasi digital secara lebih sehat dan seimbang.

Metode

Tabel 1. Sampel Penelitian

Data Demografi	Keterangan	F	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	104	21,2
	Perempuan	386	78,8
	Total	490	100,0
Usia	17 s.d 20	80	16,3
	21 s.d 24	394	80,4
	25 s.d 28	11	2,2
	29 s.d 32	1	0,2
	33 s.d 36	2	0,4
	37 s.d 40	1	0,2
	40 >	1	0,2
	Total	490	100,0
Durasi Penggunaan Smartphone	≤ 1 jam	3	0,6
	1-3 jam	43	8,8
	4-6 jam	161	32,9
	≥ 6 jam	283	57,8
	Total	490	100,0
Durasi Penggunaan Media Sosial	≤ 1 jam	11	2,2
	1-3 jam	160	32,7
	4-6 jam	166	33,9
	≥ 6 jam	153	31,2
	Total	490	100,0
Pendidikan Saat Ini	Diploma (D1-D3)	23	4,7
	Sarjana (S1)	451	92,0
	Magister (S2)	12	2,4
	Doktoral (S3)	4	0,8
	Total	490	100,0

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengukur tingkat *doomscrolling* berdasarkan faktor demografis, seperti jenis kelamin dan durasi harian penggunaan media sosial. Metode ini digunakan karena dinilai mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap variabel yang diteliti menggunakan instrument skala *social media doomscrolling* yang telah tervalidasi dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi (Cresswell, 2013).

Sampel dan Prosedur Sampling

Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia yang berpartisipasi dalam survei daring. Teknik yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* (Noor et al., 2020) dengan total 499 orang mahasiswa berusia antara 17 hingga > 40 tahun dan masih berstatus aktif sebagai mahasiswa. Sebanyak 9 orang tidak komplit dan mengisi survei lebih dari satu kali sehingga total sampel yang dimasukkan adalah 490 orang. Responden dikelompokkan ke dalam 7 kategori usia: 17 - 20 tahun (80 orang), 21 - 24 tahun (394 orang), dan 25 - 28 tahun (11 orang), 29-32 tahun (1 orang), 33-36 tahun (2 orang), 37-40 tahun (1 orang), dan >40 tahun (1 orang). Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 104 responden adalah laki-laki dan 386 adalah perempuan. Responden juga dikelompokkan berdasarkan durasi harian penggunaan media sosial yaitu: <1 jam (11 Orang), 1-3 jam (160 orang), 4-6 jam (166 orang), >6 jam (153 orang).

Instrumen

Penelitian ini menggunakan skala *social media doomscrolling* yang dikembangkan oleh (Shabahang et al. (2023) dengan nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,834 serta menunjukkan validitas konstruk yang kuat. Skala ini mengukur enam aspek *doomscrolling* di media sosial, yaitu *saliency*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Setiap aspek terdiri dari dua pernyataan, sehingga total terdapat 12 item. Semua item diukur dengan menggunakan skala likert enam poin, mulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 6 (Sangat Setuju).

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk memberikan ringkasan data secara jelas dan ringkas yang dapat digunakan untuk menginformasikan pengambilan keputusan (Hurwitz et al., 2015). Data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik JASP versi 0.19.3.0 (Malay, 2022). Untuk memahami distribusi serta kecenderungan data yang diperoleh, analisis ini mencakup perhitungan ukuran pemusatan (seperti mean, median, dan modus) serta ukuran penyebaran (seperti standar deviasi, rentang, dan varians (Cresswell, 2013). Perangkat lunak ini memfasilitasi penyajian data secara interaktif dan mempermudah proses interpretasi hasil analisis. JASP juga menghasilkan tabel statistik, boxplot, histogram, serta indikator statistik lainnya guna membantu peneliti dalam mengenali pola dan tren dalam data yang dikaji.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

Tingkat *Doomscrolling* pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai tingkat *doomscrolling* pada mahasiswa. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Frekuensi Distribusi dan Persentase *Doomscrolling*

Kategori	Range of Score	F	%
Sangat Tinggi	60 - 72	2	0,40
Tinggi	48 - 59	86	17,60
Sedang	36 - 47	200	40,80
Rendah	24 - 35	173	35,30
Sangat Rendah	12 - 23	29	5,90

Tabel 2 menunjukkan menggambarkan mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 200 orang (40,80%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 173 orang (35,30%), dan tinggi sebanyak 86 orang (17,60%). Sementara itu sebanyak 29 orang (5,90%) berada pada kategori sangat rendah, dan terdapat 2 orang (0,40%) berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung berada pada tingkat *doomscrolling* kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun kebiasaan menelusuri berita negatif cukup banyak terjadi di kalangan mahasiswa, sebagian besar masih berada dalam kategori yang relatif terkendali. Namun, keberadaan responden pada kategori tinggi hingga sangat tinggi tetap perlu di perhatikan karena perilaku *doomscrolling* yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan stress, kecemasan, dan gangguan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

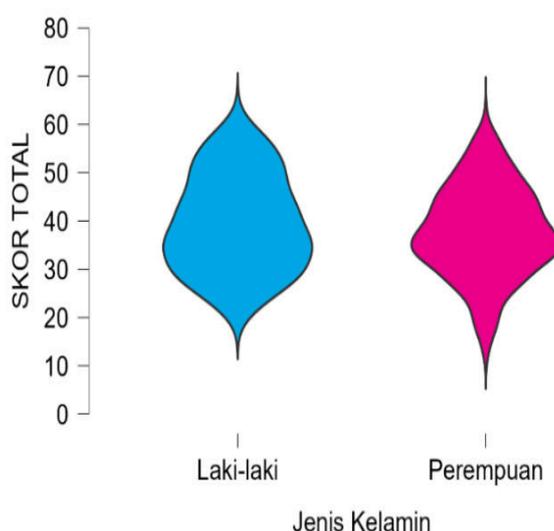
Gambaran *Doomscrolling* berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran temuan penelitian mengenai tingkat *doomscrolling* berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel 3

Tabel 3. *Doomscrolling* berdasarkan Jenis Kelamin

	Laki - laki	Total	Perempuan
<i>Valid</i>	104		386
<i>Missing</i>	0		0
<i>Mean</i>	39.433		37.751
<i>Std. Deviation</i>	9.911		9.443
<i>Minimum</i>	22.000		13.000
<i>Maximum</i>	60.000		62.000

Tabel 3 menunjukkan rata rata *doomscrolling* pada responden laki-laki adalah (39.433), sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan yang memiliki rata- rata (37.751). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menelusuri berita negatif (*doomscrolling*) ini lebih tinggi terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Standar deviasi pada laki-laki (9.911) dan perempuan (9.443) terlihat tidak berbeda jauh yang menunjukkan bahwa variasi tingkat kebiasaan menelusuri berita negatif pada keduanya cukup mirip ada yang mengalami *doomscrolling* dalam tingkat yang sangat rendah, tetapi ada juga yang sangat tinggi.



Gambar 1 *Doomscrolling* berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan visualisasi boxplots pada gambar 1 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam perilaku *doomscrolling* ini, meskipun laki-laki

menunjukkan sedikit kecenderungan lebih tinggi dalam pengalaman terhadap perilaku *doomscrolling* ini dibanding perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sharma et al. (2022) bahwa perilaku *doomscrolling* sedikit lebih umum terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan.

Gambaran *Doomscrolling* berdasarkan Aspek dan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *doomscrolling* pada mahasiswa dapat dideskripsikan berdasarkan aspek-aspek yang diukur serta jenis kelamin. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.

Pada aspek *saliency*, rata-rata skor pada laki-laki adalah 7.067 menunjukkan sedikit lebih tinggi dibandingkan rata-rata skor pada perempuan yang memiliki rata-rata skor 6.370. Standar deviasi pada laki-laki adalah 2.574 dan perempuan 2.432 yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih terpaku atau terfokus pada perilaku *doomscrolling*. Sebaliknya, pada aspek *mood modification*, perempuan memiliki rata-rata skor yang lebih tinggi yaitu 8.557 dibandingkan laki-laki sebesar 8.106. Standar deviasi untuk laki-laki adalah 2.666, lebih tinggi dibandingkan perempuan yang memiliki standar deviasi 2.372 yang mengindikasikan bahwa perempuan lebih sering menggunakan *doomscrolling* sebagai cara untuk mengatur suasana hati.

Tabel 4. *Doomscrolling* berdasarkan Aspek dan Jenis Kelamin

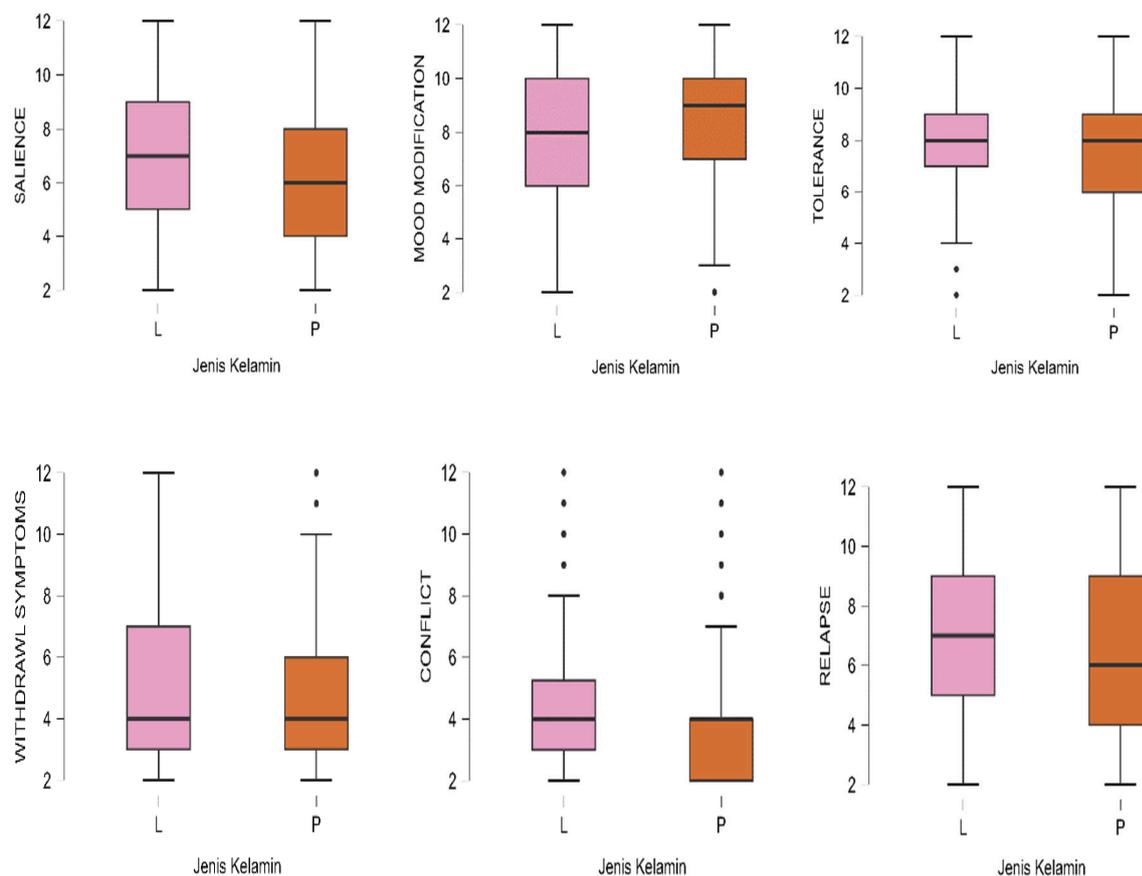
		Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Min	Max
			g				
<i>Saliency</i>	L	104	0	7.067	2.574	2.000	12.000
<i>Saliency</i>	P	386	0	6.370	2.432	2.000	12.000
<i>Mood Modification</i>	L	104	0	8.106	2.666	2.000	12.000
<i>Mood Modification</i>	P	386	0	8.557	2.372	2.000	12.000
<i>Tolerance</i>	L	104	0	7.817	2.103	2.000	12.000
<i>Tolerance</i>	P	386	0	7.655	2.025	2.000	12.000
<i>Withdrawal Symptoms</i>	L	104	0	5.087	2.735	2.000	12.000
<i>Withdrawal Symptoms</i>	P	386	0	4.671	2.494	2.000	12.000
<i>Conflict</i>	L	104	0	4.606	2.403	2.000	12.000
<i>Conflict</i>	P	386	0	3.943	2.003	2.000	12.000
<i>Relapse</i>	L	104	0	6.750	2.632	2.000	12.000
<i>Relapse</i>	P	386	0	6.554	2.789	2.000	12.000

Kemudian, pada aspek *tolerance* laki-laki mencatat rata-rata toleransi yang sedikit lebih tinggi yaitu 7.817 daripada perempuan sebesar 7.655. Standar deviasi juga lebih tinggi untuk laki-laki (2.103) dibandingkan perempuan (2.025) yang menunjukkan bahwa laki-laki sedikit lebih terbiasa atau memerlukan durasi yang lebih lama untuk merasakan efek yang sama dari perilaku *doomscrolling* tersebut dibandingkan perempuan. Lalu, pada aspek *withdrawal symptoms* juga lebih tinggi pada laki-laki (5.087) dibandingkan perempuan (4.671) yang menandakan gejala ketidaknyamanan saat tidak melakukan *doomscrolling* lebih terasa pada laki-laki.

Hal serupa juga terlihat pada aspek *conflict*, di mana laki-laki menunjukkan skor yang lebih tinggi yaitu 4.606 dibanding perempuan sebesar 3.943 yang berarti laki-laki lebih banyak mengalami konflik akibat perilaku *doomscrolling*, baik dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sosialnya. Terakhir, pada aspek *relapse*, skor rata-rata laki-laki sebesar 6.750 juga sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan yang memiliki nilai rata-rata 6.554 yang mengindikasikan bahwa laki-laki lebih sering kembali pada kebiasaan *doomscrolling* meskipun mungkin telah berusaha untuk menguranginya.

Secara keseluruhan, laki-laki cenderung memiliki intensitas *doomscrolling* yang lebih tinggi pada hampir semua aspek, terutama pada *saliency*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Hal ini mengindikasikan bahwa laki-laki lebih sering menunjukkan keterikatan yang kuat, toleransi yang lebih besar, serta gejala psikologis seperti ketidaknyamanan dan konflik sosial akibat perilaku *doomscrolling*. Sebaliknya, pada aspek *mood modification*, perempuan menunjukkan skor rata-rata

yang lebih tinggi, yang mengarah pada penggunaan *doomscrolling* sebagai mekanisme pengatur suasana hati. Hal ini sesuai dengan Theodoratou et al. (2023) perempuan kerap menggunakan *strategi emotion-focused coping*, seperti mencari dukungan emosional atau distraksi untuk menghadapi tekanan psikologis. Selain itu, nilai standar deviasi yang lebih besar pada sebagian aspek di kalangan laki-laki menunjukkan bahwa pengalaman *doomscrolling* mereka lebih bervariasi dibandingkan perempuan. Meskipun terdapat perbedaan antara jenis kelamin dalam intensitas dan aspek tertentu, secara umum perilaku *doomscrolling* tetap menjadi kebiasaan yang dialami oleh kedua kelompok dengan bentuk dan alasan yang berbeda-beda.



Gambar 3 *Doomscrolling* berdasarkan Aspek dan Jenis Kelamin

Sejumlah penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup mencolok antara laki-laki dan perempuan dalam merespons, menafsirkan, dan memahami isi berita (Benesch, 2012; Meera Selva & Andi, 2020). Sementara itu, Lee (2013) mengatakan bahwa motivasi perempuan dalam mengonsumsi berita lebih didorong oleh keinginan untuk memperoleh informasi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin dapat memengaruhi preferensi serta pola konsumsi informasi di kalangan masyarakat.

Gambaran *Doomscrolling* berdasarkan Usia

Gambaran temuan penelitian mengenai tingkat *doomscrolling* pada mahasiswa berdasarkan usia disajikan pada tabel 5.

Pada tabel 5 menunjukkan rata-rata skor *doomscrolling* tertinggi terdapat pada kelompok usia 33-36 tahun yaitu 40.000, diikuti oleh kelompok usia >40 tahun dengan rerata skor 29.000, meskipun keduanya hanya terdiri dari satu partisipan, sehingga tidak bisa dijadikan representasi yang valid. Kelompok usia 21-24 tahun mencatat rata-rata skor *doomscrolling* sebesar 38.749 dengan standar deviasi 9.480, menunjukkan keragaman yang cukup besar dalam perilaku *doomscrolling* di kelompok usia ini. Sementara itu, kelompok usia 17-20 tahun memiliki rata-rata

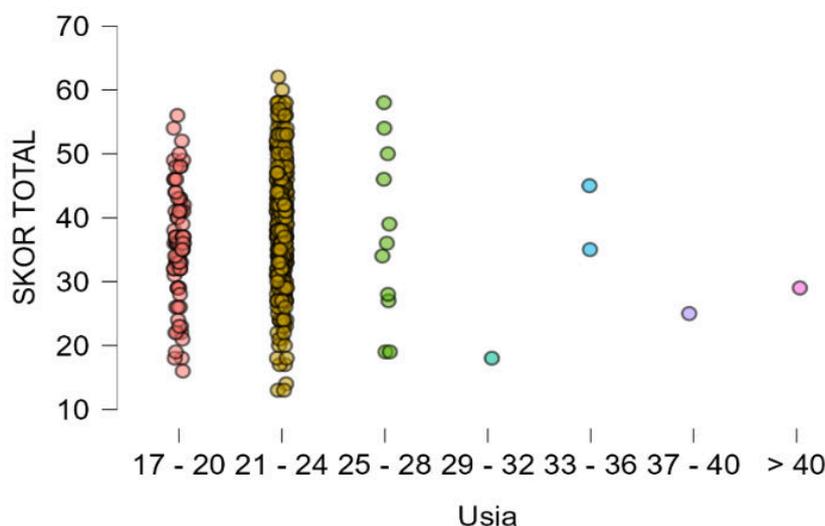
skor 35.550 dengan standar deviasi 8.807. Secara umum, mahasiswa dalam rentang usia 17 - 24 tahun yang merupakan mayoritas partisipan dalam penelitian ini, menunjukkan tingkat *doomscrolling* yang cukup tinggi dan bervariasi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* cenderung lebih umum dan beragam di kalangan mahasiswa usia produktif, yang kemungkinan besar berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Tabel 5 *Doomscrolling* berdasarkan Usia

	Usia						
	17 - 20	21 - 24	25 - 28	29 - 32	33 - 36	37 - 40	> 40
<i>Valid</i>	80	394	11	1	2	1	1
<i>Missing</i>	0	0	0	0	0	0	0
<i>Mean</i>	35.550	38.749	37.273	18.000	40.000	25.000	29.000
<i>Std. Deviation</i>	8.807	9.480	13.499		7.071		
<i>Minimum</i>	16.000	13.000	19.000	18.000	35.000	25.000	29.000
<i>Maximum</i>	56.000	62.000	58.000	18.000	45.000	25.000	29.000

Berdasarkan nilai standar deviasi, kelompok usia 25 - 28 tahun menunjukkan tingkat variasi *doomscrolling* yang paling tinggi yaitu 13.499 yang mengindikasikan adanya perbedaan yang cukup besar antar individu dalam kelompok usia tersebut dalam hal intensitas perilaku *doomscrolling*. Sementara itu, kelompok usia 21 - 24 tahun juga menunjukkan variasi yang cukup tinggi sebesar 9.480, meskipun tidak sebesar kelompok usia 25-28 tahun. Sebaliknya, kelompok usia 17 - 20 tahun memiliki standar deviasi yang lebih rendah yaitu 8.807 yang menandakan bahwa perilaku *doomscrolling* dalam kelompok ini cenderung lebih seragam.

Namun, standar deviasi pada kelompok usia di atas 28 tahun tidak dapat dibandingkan secara adil karena jumlah respondennya sangat terbatas, sehingga kurang mendeskripsikan secara akurat untuk dianalisis lebih lanjut. Temuan ini menunjukkan bahwa kelompok usia 25 - 28 tahun memiliki kecenderungan perilaku *doomscrolling* yang paling beragam dibandingkan kelompok lainnya. Oleh karena itu, distribusi sampel berdasarkan usia perlu disesuaikan secara seimbang agar dapat menghasilkan kesimpulan yang lebih akurat.



Gambar 3 *Doomscrolling* berdasarkan Usia

Penelitian McKinsey Health Institute s (MHI s) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa semakin tua usia pengguna, maka dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental semakin rendah (Coe et al., 2023). Individu pada rentang 17 hingga 24 tahun, tercatat memiliki frekuensi penggunaan media sosial (Winarko, 2023). Sebuah survei pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian orang dewasa di Amerika Serikat secara rutin terlibat dalam perilaku *doomscrolling*.

Kebiasaan ini lebih umum ditemukan di kalangan orang dewasa muda, terutama pada kelompok Generasi Milenial dan Generasi Z yang menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Aguvaveedi, 2025).

Gambaran *Doomscrolling* berdasarkan Aspek dan Usia

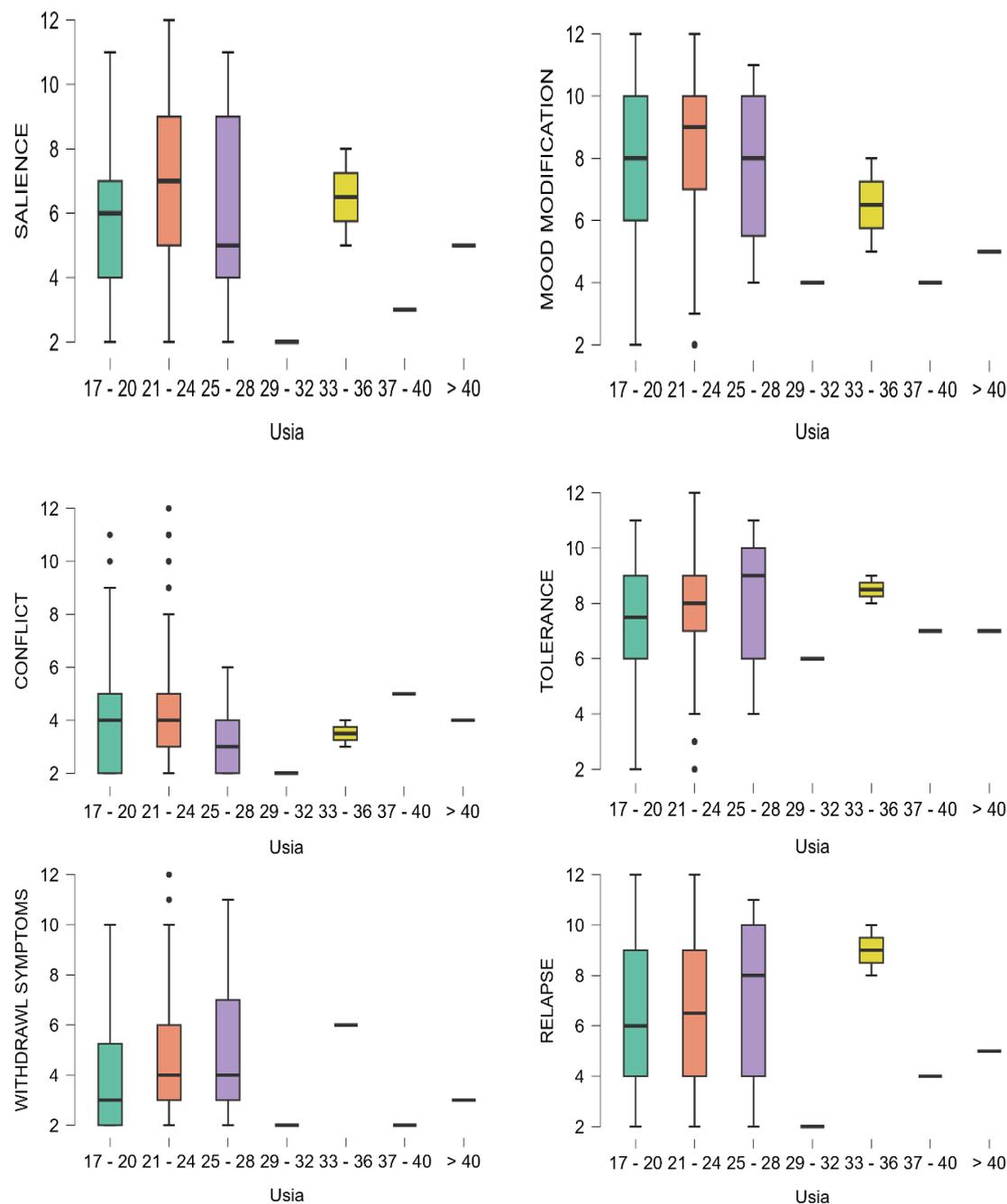
Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *doomscrolling* pada mahasiswa dapat dideskripsikan berdasarkan aspek dan kelompok usia. Rincian hasil tersebut disajikan pada tabel 6 berikut.

Tabel 6. *Doomscrolling* berdasarkan Aspek dan Usia

		<i>Valid</i>	<i>Missin</i> <i>g</i>	<i>Mea</i> <i>n</i>	<i>Std.</i> <i>Deviatio</i> <i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Salience</i>	17 - 20	80	0	5.825	2.260	2.000	11.000
<i>Salience</i>	21 - 24	394	0	6.690	2.477	2.000	12.000
<i>Salience</i>	25 - 28	11	0	6.273	3.069	2.000	11.000
<i>Salience</i>	29 - 32	1	0	2.000		2.000	2.000
<i>Salience</i>	33 - 36	2	0		2.121	5.000	8.000
<i>Salience</i>	37 - 40	1	0	3.000		3.000	3.000
<i>Salience</i>	> 40	1	0	5.000		5.000	5.000
<i>Mood Modification</i>	17 - 20	80	0	7.950	2.755	2.000	12.000
<i>Mood Modification</i>	21 - 24	394	0	8.624	2.333	2.000	12.000
<i>Mood Modification</i>	25 - 28	11	0	7.818	2.750	4.000	11.000
<i>Mood Modification</i>	29 - 32	1	0	4.000		4.000	4.000
<i>Mood Modification</i>	33 - 36	2	0	6.500	2.121	5.000	8.000
<i>Mood Modification</i>	37 - 40	1	0	4.000		4.000	4.000
<i>Mood Modification</i>	> 40	1	0	5.000		5.000	5.000
<i>Tolerance</i>	17 - 20	80	0	7.388	2.102	2.000	11.000
<i>Tolerance</i>	21 - 24	394	0	7.749	2.024	2.000	12.000
<i>Tolerance</i>	25 - 28	11	0	7.909	2.508	4.000	11.000
<i>Tolerance</i>	29 - 32	1	0	6.000		6.000	6.000
<i>Tolerance</i>	33 - 36	2	0	8.500	0.707	8.000	9.000
<i>Tolerance</i>	37 - 40	1	0	7.000		7.000	7.000
<i>Tolerance</i>	> 40	1	0	7.000		7.000	7.000
<i>Withdrawl Symptoms</i>	17 - 20	80	0	4.100	2.138	2.000	10.000
<i>Withdrawl Symptoms</i>	21 - 24	394	0	4.893	2.599	2.000	12.000
<i>Withdrawl Symptoms</i>	25 - 28	11	0	5.182	3.125	2.000	11.000
<i>Withdrawl Symptoms</i>	29 - 32	1	0	2.000		2.000	2.000
<i>Withdrawl Symptoms</i>	33 - 36	2	0	6.000	0.000	6.000	6.000
<i>Withdrawl Symptoms</i>	37 - 40	1	0	2.000		2.000	2.000
<i>Withdrawl Symptoms</i>	> 40	1	0	3.000		3.000	3.000
<i>Conflict</i>	17 - 20	80	0	4.150	2.044	2.000	11.000
<i>Conflict</i>	21 - 24	394	0	4.099	2.149	2.000	12.000
<i>Conflict</i>	25 - 28	11	0	3.273	1.272	2.000	6.000
<i>Conflict</i>	29 - 32	1	0	2.000		2.000	2.000
<i>Conflict</i>	33 - 36	2	0	3.500	0.707	3.000	4.000
<i>Conflict</i>	37 - 40	1	0	5.000		5.000	5.000
<i>Conflict</i>	> 40	1	0	4.000		4.000	4.000
<i>Relapse</i>	17 - 20	80	0	6.138	2.845	2.000	12.000
<i>Relapse</i>	21 - 24	394	0	6.693	2.716	2.000	12.000
<i>Relapse</i>	25 - 28	11	0	6.818	3.281	2.000	11.000
<i>Relapse</i>	29 - 32	1	0	2.000		2.000	2.000
<i>Relapse</i>	33 - 36	2	0	9.000	1.414	8.000	10.000
<i>Relapse</i>	37 - 40	1	0	4.000		4.000	4.000
<i>RELAPSE</i>	> 40	1	0	5.000		5.000	5.000

Tabel 6 menunjukkan *doomscrolling* berdasarkan *saliency*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse* pada 7 kelompok usia, yaitu 17-20 tahun, 21-24 tahun, 25-28 tahun, 29-32 tahun, 33-36 tahun, 37-40 tahun, dan >40 tahun.

Pada aspek *saliency*, kelompok usia 21-24 tahun menunjukkan rata-rata skor sebesar 6.690 dengan standar deviasi 2.477, yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 17-20 tahun dengan rata-rata skor 5.825 yang mengindikasikan bahwa mahasiswa usia 21-24 tahun lebih sering menunjukkan keterpakuan pada aktivitas *doomscrolling*. Hal serupa terlihat pada aspek *mood modification*, di mana kelompok usia 21-24 tahun juga memiliki skor rata-rata tertinggi (8.624) menunjukkan kecenderungan mereka menggunakan *doomscrolling* untuk memperbaiki suasana hati.



Gambar 4 *Doomscrolling* berdasarkan Aspek dan Usia

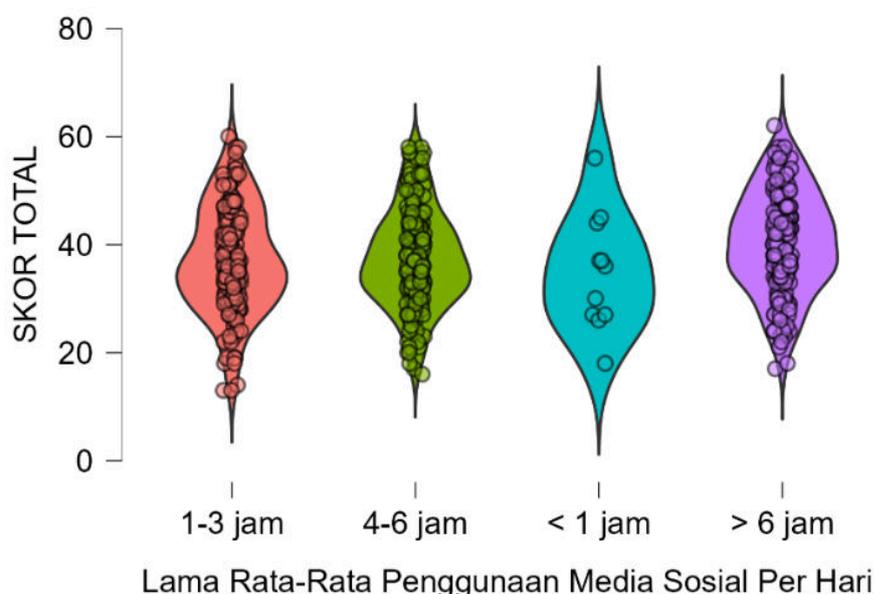
Pada aspek *tolerance*, kelompok usia 25–28 tahun mencatat skor tertinggi (7.909), meskipun jumlah partisipannya hanya 11 orang. Aspek ini mengukur sejauh mana individu membutuhkan lebih banyak waktu untuk merasakan efek dari perilaku *doomscrolling*. Sementara itu, aspek *withdrawal symptoms* memperlihatkan bahwa kelompok usia 21–24 tahun memiliki rata-rata skor 4.883, menunjukkan adanya ketidaknyamanan ketika tidak melakukan *doomscrolling*. Pada aspek *conflict*, skor rata-rata tertinggi berada pada kelompok usia 21–24 tahun (4.195), menandakan bahwa kelompok ini lebih sering mengalami konflik akibat *doomscrolling*, baik dalam kehidupan akademik maupun sosial. Terakhir, pada aspek *relapse*, kelompok usia 21–24 tahun kembali mencatat skor tertinggi sebesar 6.983, yang mengindikasikan bahwa kelompok ini lebih rentan kembali pada kebiasaan *doomscrolling* setelah mencoba mengurangnya. Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa kelompok usia 21–24 tahun menunjukkan intensitas *doomscrolling* tertinggi di hampir seluruh aspek, yang mencerminkan bahwa usia ini merupakan kelompok paling rentan terhadap dampak negatif dari perilaku *doomscrolling*.

Gambaran *Doomscrolling* berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *doomscrolling* pada mahasiswa dapat dideskripsikan berdasarkan durasi harian penggunaan media sosial. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 7.

Dapat di lihat bahwa terdapat variasi skor pada mahasiswa yang menggunakan media sosial dalam durasi yang berbeda-beda setiap harinya. Mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari memiliki rata-rata skor *doomscrolling* tertinggi, yaitu sebesar 40,320 dengan standar deviasi 9,446. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk terlibat dalam perilaku *doomscrolling*.

Sementara itu, mahasiswa yang menggunakan media sosial selama 1-3 jam per hari dan 4-6 jam per hari memiliki rata-rata skor *doomscrolling* yang hampir sama, yaitu masing-masing sebesar 37,031 dan 37,325. Ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi sedang juga tetap berkorelasi dengan perilaku *doomscrolling*, meskipun tidak setinggi kelompok dengan durasi lebih dari 6 jam. Standar deviasi dari kedua kelompok ini juga relatif serupa, menandakan adanya distribusi skor yang cukup merata di antara responden.



Gambar 5 *Doomscrolling* berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan visualisasi violin dan jitter plot menunjukkan bahwa adanya kecenderungan bahwa semakin lama durasi harian penggunaan media sosial, semakin besar kecenderungan individu untuk melakukan *doomscrolling*, dan ini tampak jelas pada perbandingan skor antar kelompok durasi.

Tabel 7. *Doomscrolling* berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial

	Skor Total			
	1-3 jam	4-6 jam	< 1 jam	> 6 jam
<i>Valid</i>	160	166	11	153
<i>Missing</i>	0	0	0	0
<i>Mean</i>	37.031	37.325	34.818	40.320
<i>Std. Deviation</i>	9.811	9.045	10.741	9.446
<i>Minimum</i>	13.000	16.000	18.000	17.000
<i>Maximum</i>	60.000	58.000	56.000	62.000

Menariknya, kelompok yang menggunakan media sosial kurang dari 1 jam per hari memiliki rata-rata skor *doomscrolling* terendah, yaitu 34,818, dengan standar deviasi 10,741. Meskipun jumlah responden pada kategori ini hanya 11 orang, sehingga kurang representatif secara statistik, data ini tetap mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial dalam waktu yang sangat terbatas cenderung berkaitan dengan tingkat *doomscrolling* yang lebih rendah.

Gambaran *Doomscrolling* berdasarkan Aspek dan Intensitas Penggunaan Media Sosial

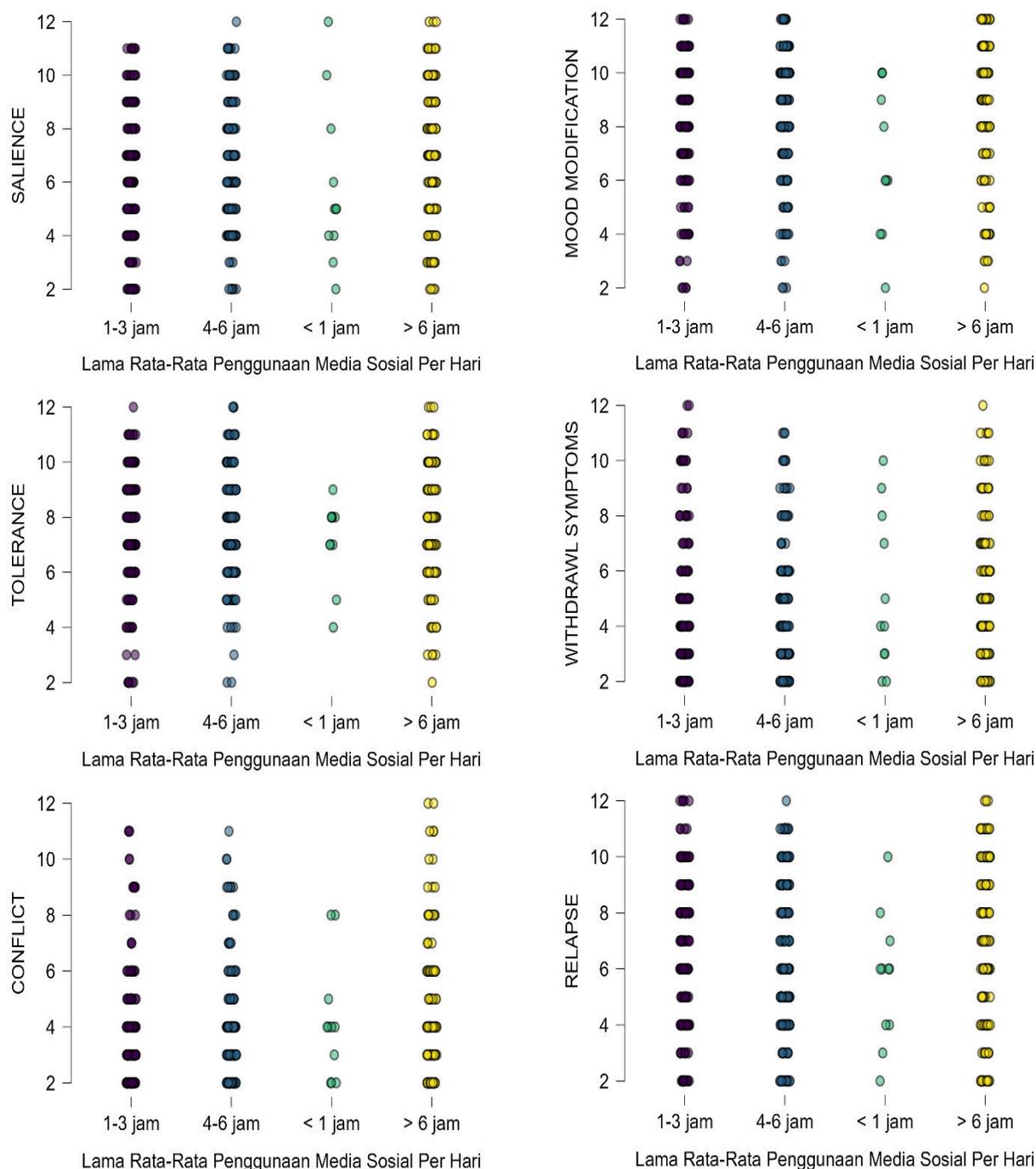
Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *doomscrolling* pada mahasiswa dapat dideskripsikan berdasarkan aspek yang diukur serta durasi harian penggunaan media sosial. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. *Doomscrolling* berdasarkan Aspek dan Durasi Harian Penggunaan Media Sosial

		<i>Valid</i>	<i>Missing</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Saliency	1-3 jam	160	0	6.213	2.471	2.000	11.000
Saliency	4-6 jam	166	0	6.434	2.289	2.000	12.000
Saliency	< 1 jam	11	0	5.818	3.027	2.000	12.000
Saliency	> 6 jam	153	0	6.980	2.589	2.000	12.000
Mood Modification	1-3 jam	160	0	8.269	2.438	2.000	12.000
Mood Modification	4-6 jam	166	0	8.434	2.398	2.000	12.000
Mood Modification	< 1 jam	11	0	6.818	2.786	2.000	10.000
Mood Modification	> 6 jam	153	0	8.810	2.416	2.000	12.000
Tolerance	1-3 jam	160	0	7.487	2.134	2.000	12.000
Tolerance	4-6 jam	166	0	7.657	1.928	2.000	12.000
Tolerance	< 1 jam	11	0	7.182	1.471	4.000	9.000
Tolerance	> 6 jam	153	0	7.974	2.077	2.000	12.000
Withdrawl Symptoms	1-3 jam	160	0	4.588	2.612	2.000	12.000
Withdrawl Symptoms	4-6 jam	166	0	4.482	2.376	2.000	11.000
Withdrawl Symptoms	< 1 jam	11	0	5.182	2.857	2.000	10.000
Withdrawl Symptoms	> 6 jam	153	0	5.209	2.605	2.000	12.000
Conflict	1-3 jam	160	0	3.944	2.054	2.000	11.000
Conflict	4-6 jam	166	0	3.976	1.907	2.000	11.000
Conflict	< 1 jam	11	0	4.182	2.136	2.000	8.000
Conflict	> 6 jam	153	0	4.340	2.357	2.000	12.000
Relapse	1-3 jam	160	0	6.531	2.663	2.000	12.000
Relapse	4-6 jam	166	0	6.343	2.739	2.000	12.000
Relapse	< 1 jam	11	0	5.636	2.292	2.000	10.000
Relapse	> 6 jam	153	0	7.007	2.864	2.000	12.000

Pada aspek *saliency* (ketertarikan atau keterpakuan), kelompok pengguna media sosial lebih dari 6 jam per hari memiliki rata-rata skor tertinggi (6.980), yang berarti mereka cenderung lebih fokus dan terpacu pada konsumsi berita negatif dibandingkan kelompok lainnya. Sebaliknya, kelompok yang menggunakan media sosial kurang dari 1 jam per hari memiliki skor terendah (5.818),

menandakan intensitas keterpakuan yang lebih rendah. Kemudian, pada aspek *mood modification*, terlihat pola yang sama, di mana pengguna >6 jam per hari kembali mencatat rata-rata tertinggi sebesar 8.810, menunjukkan bahwa mereka paling sering menggunakan *doomscrolling* sebagai mekanisme untuk memperbaiki atau menyesuaikan suasana hati. Sementara itu, kelompok <1 jam per hari memiliki skor paling rendah (6.818), memperkuat dugaan bahwa intensitas penggunaan media sosial memengaruhi kecenderungan ini.



Gambar 6 *Doomscrolling* berdasarkan Aspek dan Durasi Harian Penggunaan Media Sosial

Lalu, pada aspek *tolerance* juga menunjukkan perbedaan mencolok. Rata-rata skor tertinggi berada pada kelompok >6 jam (7.974), mengindikasikan bahwa kelompok ini memerlukan waktu lebih lama atau dosis *doomscrolling* yang lebih tinggi untuk merasakan efek yang sama, sebuah tanda

peningkatan toleransi. Kelompok <1 jam mencatat skor terendah (7.182), menunjukkan toleransi yang lebih rendah terhadap perilaku menelusuri berita negatif ini. Dan pada aspek *withdrawal symptoms* (gejala ketidaknyamanan saat berhenti), skor tertinggi juga muncul pada kelompok >6 jam (5.209) yang berarti pengguna di kelompok ini lebih mungkin mengalami ketidaknyamanan psikologis saat tidak bisa melakukan *doomscrolling*. Kelompok <1 jam meskipun terlihat kecil, mencatat skor sedikit lebih tinggi (5.182) dibandingkan 1-3 dan 4-6 jam, yang mungkin menunjukkan bahwa meskipun jarang *doomscrolling*, sebagian kecil dari mereka tetap bisa mengalami ketergantungan ringan.

Selanjutnya untuk aspek *conflict*, yaitu konflik akibat *doomscrolling* dalam kehidupan sehari-hari, lagi-lagi kelompok >6 jam mencatat skor tertinggi (4.340), menandakan mereka lebih sering mengalami gangguan dalam aktivitas sosial maupun akademik akibat perilaku ini. Kelompok 1-3 dan 4-6 jam mencatat skor yang hampir sama, sedangkan <1 jam memiliki skor 4.182. Terakhir, aspek *relapse* (kecenderungan kembali *doomscrolling* setelah mencoba berhenti), kelompok >6 jam mencatat rata-rata tertinggi (7.007), menegaskan bahwa mereka paling rentan untuk kembali terjerumus ke dalam kebiasaan tersebut. Sementara itu, kelompok <1 jam mencatat skor paling rendah (5.636), menandakan kemungkinan kembali yang lebih rendah.

Secara keseluruhan, semakin lama durasi harian penggunaan media sosial, semakin tinggi pula skor pada setiap aspek *doomscrolling*. Hal ini menegaskan bahwa durasi penggunaan media sosial berperan signifikan dalam memperkuat kecenderungan *doomscrolling* pada mahasiswa, terutama dalam hal keterpakuan, regulasi emosi, toleransi, dan kecenderungan untuk kambuh.

Penelitian Usman et al. (2025) mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa secara konsisten terekspos pada konten daring yang bersifat negatif dalam jangka waktu lebih dari dua jam. Kemudian penelitian (Lestari et al., 2020) menunjukkan bahwa dari total 207 remaja yang menjadi responden, sebanyak 120 di antaranya mengakses media sosial selama 3 hingga 6 jam per hari. Remaja berusia 13 hingga 19 tahun merupakan kelompok pengguna media sosial yang paling aktif, dengan rata-rata durasi penggunaan harian berkisar antara 4 hingga 6 jam. Tingginya intensitas penggunaan ini berimplikasi pada berbagai aspek psikologis, seperti meningkatnya kecemasan sosial, gangguan pola tidur, serta munculnya tekanan psikologis untuk senantiasa terhubung secara daring yang dikenal dengan istilah *fear of missing out* (FOMO) (Winarko, 2023).

Paparan konten negatif dan perbandingan sosial yang tidak realistis seringkali memperburuk kondisi psikologis pengguna (Jayanti et al., 2022). Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu tekanan psikologis, seperti stres dan kecemasan pada individu (Fitriah et al., 2023). Menetapkan batas waktu dalam penggunaan media sosial dan konsumsi berita merupakan salah satu strategi preventif untuk menghindari kelebihan informasi sekaligus melindungi individu dari kecenderungan perilaku *doomscrolling* (Brek & Sapoh, 2024).

Laato et al. (2020) menjelaskan bahwa paparan berkepanjangan terhadap konten negatif melalui media sosial dapat memperkuat persepsi ancaman secara berlebihan dan memicu respons stres yang terus-menerus. Valkenburg (2022) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi secara konsisten berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya gejala depresi, dan tingginya tingkat kecemasan.

Selaras dengan hal tersebut, de Hoog & Verboon (2020) mengungkapkan bahwa individu yang sering terpapar berita negatif cenderung mengalami lebih banyak dampak emosional negatif dan lebih sedikit pengalaman emosional positif. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengganggu kestabilan emosi dan kesehatan mental secara keseluruhan. Lebih jauh lagi, tingginya frekuensi paparan terhadap berbagai informasi di media sosial juga mendorong munculnya fenomena *fear of missing out* (FOMO), yaitu ketakutan untuk tertinggal dari pembaruan terkini yang beredar secara daring (Kresna et al., 2024).

Paparan berlebihan terhadap berita negatif dapat berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Tidak hanya meningkatkan tekanan mental, tetapi juga memengaruhi aspek kepribadian, memicu kecanduan media sosial, serta menurunkan tingkat kesejahteraan secara

keseluruhan. Dalam konteks ini, pemahaman terhadap dampak negatif dari konten semacam itu menjadi sangat penting, terutama bagi para konselor. Dengan wawasan yang mendalam, konselor dapat mengembangkan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada pemulihan kesehatan mental, tetapi juga pada penguatan ketahanan emosional individu dalam menghadapi tantangan kehidupan modern (Sahrah et al., 2023).

Untuk membangun ketahanan tersebut, berbagai strategi dapat diterapkan. Praktik *mindfulness*, penetapan tujuan yang realistis, prioritas pada kesehatan fisik, serta peningkatan fleksibilitas kognitif merupakan pendekatan yang efektif untuk memperkuat daya tahan mental individu. Ketahanan yang kuat memungkinkan seseorang untuk mengelola stres secara lebih adaptif, menjaga stabilitas mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, bahkan di tengah arus informasi yang intens dan sering kali mengganggu (Perry et al., 2023). Dengan demikian, konselor memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu mengembangkan resiliensi. Melalui intervensi yang tepat, konselor dapat memberdayakan klien untuk memahami, menghadapi, dan mengatasi dampak negatif dari paparan berita yang meresahkan. Peran ini tidak hanya berkaitan dengan upaya pemulihan, tetapi juga pencegahan dan pemberdayaan individu untuk hidup lebih sehat secara psikologis di era digital.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* pada mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang, dengan sebagian kecil mengalami tingkat yang tinggi. Laki-laki cenderung memiliki tingkat *doomscrolling* lebih tinggi dibandingkan perempuan. Usia juga memengaruhi, di mana mahasiswa berusia 21–24 tahun menunjukkan skor tertinggi. Durasi harian penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan tingkat *doomscrolling*. Namun, jumlah responden pada kategori usia tertentu seperti usia 25 tahun ke atas, yang relatif sedikit dan tidak cukup representatif. Untuk itu, penelitian lanjutan disarankan melibatkan sampel yang lebih merata secara usia guna memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa. Maka dari itu, konselor memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa melalui edukasi literasi digital, pelatihan manajemen waktu, serta penguatan regulasi emosi dan kebiasaan sehat seperti *mindfulness*, guna meningkatkan ketahanan psikologis dan mengurangi dampak negatif *doomscrolling*.

Referensi

- Aguvaveedi, M. (2025). Breaking the Doomscrolling Cycle: Meditation as a Remedy for Anxiety in the Digital Age. *Journal SSRN*. <https://ssrn.com/abstract=5211295>
- Benesch, C. (2012). An Empirical Analysis of the Gender Gap in News Consumption. *Journal of Media Economics*, 25(3), 147–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08997764.2012.700976>
- Brek, Y., & Sapoh, F. (2024). Menemukan Damai di Tengah Badai Digital: Bimbingan Pastoral Konseling untuk Mengatasi Doomscrolling. *Journal of Theological Sciences*, 1(1), 11–27. <https://doi.org/10.36074/grail>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Coe, E., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Gen Z Mental Health: The Impact of Tech and Social Media. *McKinsey Health Institute*.
- Cresswell, J. W. (2013). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- de Hoog, N., & Verboon, P. (2020). Is the News Making Us Unhappy? The Influence of Daily News Exposure on Emotional States. *British Journal of Psychology*, 111(2), 157–173. <https://doi.org/10.1111/bjop.12389>
- Fitriah, A., Juliansyah, D., Salamah, U., Anugrah Utama, M., Falah, O. K., Miati, A., Razzan, M. R., &

- Taqiyurrizal, M. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(1), 32–38. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/educate/index>
- Hurwitz, J., Kaufman, M., & Bowles, A. (2015). *Cognitive Computing and Big Data Analytics*. John Wiley&Sons, Inc.
- Ifdil, I., Amalianita, B., Fadli, R. P., Zola, N., & Putri, Y. E. (2021). The impact of social media access and anxiety among indonesia society during covid-19 outbreak. *Couns-Edu: The International Journal of Counseling and Education*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.23916/0020200528830>
- Jayanti, H. D., Studi, P., Psikologi, M., Psikologi, F., Mercubuana, U., Jalan, Y., Road, R., & Pos, I. K. (2022). Pengaruh Intensif Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ 2022*, 91–102.
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi, February*, 41–57. <https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>
- Kemp, S. (2025). *DIGITAL 2025*.
- Kresna, J., Lutfiana, S. A., Putri, A. S., & Valentiya, C. W. (2024). *Journal of Family Life Education Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi*. 3(2), 73–84.
- Laato, S., Islam, A. K. M. N., Farooq, A., & Dhir, A. (2020). Unusual Purchasing Behavior During the Early Stages of the Covid-19 Pandemic: The Stimulus–Organism–Response Approach. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 57(March), 102224. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102224>
- Lee, A. M. (2013). News Audiences Revisited: Theorizing the Link Between Audience Motivations and News Consumption. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 57(3), 300–317. <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.816712>
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 1(2), 9. <https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229>
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10(OCT), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Malay, M. N. (2022). *No Title Belajar Mudah & Praktis Analisis Data dengan SPSS dan JASP*. Bandung: CV. Madani Jaya.
- Meera Selva, & Andi, S. (2020). *Women and news: An Overview of Audience Behaviour in 11 Countries*. Oxford: Reuters Institute for the Study of Journalism.
- Musia, E. (2025). *Doomscrolling – A Harmful Trend On The Web*. 93(93), 193–210. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0055.0622>
- Noor, S., Tajik, O., & Golzar, J. (2020). Simple Random Sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1–2(December), 661–664. <https://doi.org/10.4324/9780203128640-6>
- Perry, R., Sciolla, A., Rea, M., Sandholdt, C., Jandrey, K., Rice, E., Yu, A., Griffin, E., & Wilkes, M. (2023). Modeling the social determinants of resilience in health professions students: impact on psychological adjustment. *Advances in Health Sciences Education*, 28(5), 1661–1677. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10222-1>
- Rahmayanti, H. D., & Ambarini, T. K. (2025). Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Doomscrolling yang Dimediasi oleh Psychological Distress Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial TikTok. *Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id/137122/>
- Robertson, C. E., Pröllochs, N., Schwarzenegger, K., Pärnamets, P., Van Bavel, J. J., & Feuerriegel, S. (2023). Negativity drives online news consumption. *Nature Human Behaviour*, 7(5), 812–822. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01538-4>
- Rodrigues, E. V. (2022). Doomscrolling – threat to Mental Health and Well-being: A Review. *International Journal of Nursing Research*, 08(04), 127–130. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>
- Rosenberg, H., Syed, S., & Rezaie, S. (2020). The Twitter pandemic: The critical role of Twitter in the

- dissemination of medical information and misinformation during the Covid-19 pandemic. *Canadian Journal of Emergency Medicine*, 22(4), 418–421.
<https://doi.org/10.1017/cem.2020.361>
- Sahrah, A., Dwidiyanti, A., & Moordiningsih, M. (2023). Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12(4), 305–312. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0116>
- Sajida, Y. A., Tsaabita, Z., Zeinny Permatasari Syaputri, D., Qorizki, P., Aulia Firza Fakhriani, Asep Purwo Yudi Utomo, & Diyamon Prasadha. (2024). Analisis Tindak Tutur Ilokusi dalam Cuitan Akun X Calon Presiden 2024 Nomor 1 Anies Baswedan. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(4), 31–56. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i4.1166>
- Saputra, M. I., & Hartanto, E. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Informasi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Covid-19 Pada Followers Akun Instagram @kemenkes_ri. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 107–114.
<https://doi.org/10.56127/jukim.v2i01.449>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabarae, K. (2023). “Give Your Thumb a Break” from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users’ Doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1).
<https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Singh, P., & Narula, A. (2024). A Study on Doom Scrolling Behavior and Its Correlation with Personality types and Psychological Distress GenZ College Students. *ISSN: 2584-0142 International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAIP)*, Vol. 2, 1–23.
- Theodoratou, M., Farmakopoulou, I., Kougioumtzis, G., Kaltsouda, A., Siouti, Z., Sofologi, M., Gkintoni, E., & Tsitsas, G. (2023). Emotion-focused coping, social support and active coping among University students: gender differences. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(1), 5–9. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00720>
- Usman, S., Huma, T., Akbar, M. R., & Author, C. (2025). Impact of Doom Scrolling on Mental Well-being among Media Students in Karachi. *Annals of Human and Social Sciences*, Vol. 6, No. 2 [357-369].
[https://doi.org/http://doi.org/10.35484/ahss.2025\(6-II\)30](https://doi.org/http://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-II)30)
- Valkenburg, P. M. (2022). Social Media Use and Well-Being: What we Know and What we Need to Know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Vosoughi, S., Deb, R., & Aral, S. (2018). False News is Big News. *MIT Initiative on the Digital Economy Research Brief*, 359(6380), 1146–1151. [http://ide.mit.edu/sites/default/files/publications/2017/IDE Research Brief False News.pdf](http://ide.mit.edu/sites/default/files/publications/2017/IDE%20Research%20Brief%20False%20News.pdf)
- Warpindyastuti, L. D., & Sulistyawati, M. E. S. (2018). Pemanfaatan Teknologi Internet Menggunakan Media Sosial sebagai Sarana Penyebaran Informasi dan Promosi pada MIN 18 Jakarta. *Widya Cipta*, 2(1), 91–95.
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan Digital : Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4, 12–19.