

## ***Scroll Tak Berujung, Pikiran Tak Tenang: Dampak Doomscrolling terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa di Indonesia***

### ***(Endless Scrolling, Restless Mind: The Impact of Doomscrolling on Psychological Distress among University Students in Indonesia)***

**ALBIN PRAYOGA<sup>1</sup>, DEVANAN MANGARATUA SAGALA<sup>1</sup>, NIDA MUTHI ANNISA<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, Jl. Soekarno no 643, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat, Indonesia

Email: Albinprayoga23@student.unibi.ac.id

**Abstrak:** Perkembangan teknologi digital membuat mahasiswa semakin aktif dalam menggunakan media sosial tersebut sebagai sumber informasi dan sarana aktualisasi diri. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi dapat memunculkan fenomena yang disebut *doomscrolling*, yaitu perilaku dengan kecenderungan menelusuri informasi bernuansa negatif secara berlebihan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana dengan pengolahan datanya menggunakan aplikasi *IBM SPSS Version 25*. Data penelitian ini diperoleh dari 202 responden mahasiswa di Indonesia melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa ( $p < 0,05$ ;  $\beta = 0,320$ ), dengan kontribusi sebesar 10,2% terhadap variabilitas *psychological distress* ( $R^2 = 0,102$ ). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas *doomscrolling*, semakin tinggi pula tingkat *psychological distress* yang dialami. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada lingkup responden yang masih terbatas pada mahasiswa, penerapan desain survei *cross-sectional*, serta keterbatasan waktu dan biaya penelitian. Meskipun demikian, hasil dari penelitian ini berimplikasi penting untuk akademisi, praktisi kesehatan mental, dan pengambil kebijakan untuk merancang intervensi pencegahan *psychological distress* berbasis literasi digital. Penelitian ini dapat berkontribusi dengan menghadirkan bukti empiris mengenai fenomena *doomscrolling* pada mahasiswa Indonesia. Selain itu membuka peluang penelitian lanjutan terkait peran faktor mediasi maupun moderasi dengan *doomscrolling* dan *psychological distress*

**Kata Kunci:** *Doomscrolling; Media Sosial; Psychological Distress; Mahasiswa; Mental Health*

**Abstract:** The development of digital technology has made university students increasingly active in using social media as a source of information and a means of self-actualization. However, high usage intensity can give rise to a phenomenon known as *doomscrolling*, a behavior characterized by the tendency to excessively browse negative information, which may affect students' mental health. This study aims to examine the effect of *doomscrolling* on *psychological distress* among university students in Indonesia. The research employed a quantitative method with simple linear regression analysis, and data were processed using *IBM SPSS Version 25*. The data were obtained from 202 university students in Indonesia through an online questionnaire distributed via *Google Form*. The regression analysis results showed that *doomscrolling* had a positive and significant effect on *psychological distress* among students ( $p < 0.05$ ;  $\beta = 0.320$ ), contributing 10.2% to the variability of *psychological distress* ( $R^2 = 0.102$ ). This finding indicates that the higher the intensity of *doomscrolling*, the higher the level of *psychological distress* experienced. This study is limited by its sample scope, which only involved university students, the use of a *cross-sectional* survey design, and constraints of time and cost. Nevertheless, the findings hold important implications for academics, mental health practitioners, and policymakers in designing digital literacy-based interventions to prevent *psychological distress*. Furthermore, this study provides empirical evidence regarding the *doomscrolling* phenomenon among Indonesian university students and opens opportunities for future research on potential mediating and moderating factors between *doomscrolling* and *psychological distress*.

**Keywords:** *doomscrolling; digital literacy; psychological distress; social media; university students*

## PENDAHULUAN

Menurut *Pew Research Center* (2024) mahasiswa merupakan bagian dari perkembangan dengan istilah *emerging adulthood* yang merupakan kelompok paling aktif menggunakan atau memakai media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa memanfaatkan media sosial tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai sumber utama dalam mencari informasi, hiburan, serta media aktualisasi diri ditengah perkembangan teknologi digital yang pesat saat ini (Junawan & Laugu, 2020). Pemanfaatan media sosial yang semakin kompleks memungkinkan mahasiswa untuk membangun koneksi sosial, berbagi gagasan, dan memperoleh informasi dengan cepat. Namun dari sisi lain, media sosial ini sering kali mencerminkan isi pikiran penggunanya dan menjadi wadah penyebaran opini dalam berbagai bentuk, baik positif maupun negatif (Ifdil dkk., 2021; Sajida dkk., 2024).

Dalam perkembangan teknologi digital saat ini, informasi memiliki peran penting bagi mahasiswa dalam memperluas wawasan dan menunjang kebutuhan akademiknya. Saputra dan Hartanto (2023) menyatakan bahwa kemajuan teknologi saat ini mendorong individu untuk mencari secara intens berita yang dianggap relevan melalui media yang diyakini efektif dan akurat. Akan tetapi, adanya kemudahan berbagai akses informasi juga membawa dampak negatif, yang berupa paparan berlebihan terhadap

konten atau berita negatif yang tidak selalu menyehatkan secara psikologis. Namun, Musial (2025) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa individu cenderung memiliki dorongan untuk terus mencari informasi tambahan yang bernuansa negatif demi memperoleh rasa aman dan kendali diri. Kondisi ini pula diperburuk oleh ketidakpastian dari berbagai peristiwa global maupun nasional yang bersifat negatif, sehingga dapat memicu pikiran tidak terkendali serta pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan (Carleton, 2016, dalam Syakira dkk., 2025).

Mahasiswa tergolong pada kelompok usia yang cukup rentan terhadap penggunaan media digital secara berlebihan karena harus menghadapi berbagai tekanan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional (Vannucci dkk., 2017). Pada dasarnya, media sosial dan perkembangan teknologi digital dapat dimanfaatkan untuk menunjang proses pembelajaran serta memperluas wawasan pada mahasiswa (Saputra & Hartanto, 2023). Namun, masih banyak mahasiswa justru terpapar secara intens terhadap konten negatif di media sosial, yang kemudian memunculkan perilaku *doomscrolling* yakni kecenderungan untuk terus menelusuri dan membaca informasi negatif secara berulang tanpa henti (Musial, 2025; Rosenberg dkk., 2020).

Fenomena *doomscrolling* ini berkaitan erat dengan peningkatan emosi negatif seperti takut, marah, dan cemas (Vosoughi dkk.,

2017; Robertson dkk., 2023). Sama halnya pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* berhubungan positif dengan kecemasan, *neuroticism*, dan sinisme serta berfokus pada pencarian konten negatif seperti bencana, krisis sosial, dan pandemi (Satici dkk., 2023; Shabahang dkk., 2023; Sharma dkk., 2022). Jika mengulas kembali masa pandemi COVID-19, kebiasaan *doomscrolling* meningkat tajam karena individu berusaha mencari kepastian informasi namun justru terjebak dalam siklus berita negatif yang menimbulkan tekanan psikologis (Brailovskaia & Margraf, 2023).

Penelitian di Indonesia memperlihatkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling sering terlibat dalam perilaku *doomscrolling*. Studi yang dilakukan oleh Faunesya dan Ardoni (2025) pada mahasiswa Universitas Negeri Padang menemukan bahwa mereka rata-rata mereka selalu menghabiskan sekitar 3–5 jam per hari untuk melakukan perilaku *doomscrolling* di media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *Twitter*, yang berdampak pada kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi akademik. Fenomena serupa juga ditemukan oleh Musiał (2025), bahwa 82,3% remaja melaporkan perilaku *doomscrolling* minimal empat kali seminggu dengan durasi rata-rata 45 menit per sesi, dan hal ini berkorelasi dengan peningkatan kecemasan serta menurunnya kualitas tidur.

Selain itu, mahasiswa selalu aktif untuk mengakses informasi *oversharing* dari *influencer* atau konten viral yang sering

menonjolkan gaya hidup berlebihan di media sosial. Aktivitas ini menjadikan *doomscrolling* sebagai bagian dari rutinitas harian mereka dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis ketika dilakukan secara berulang (Faunesya & Ardoni, 2025).

Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020), mengungkap bahwa sebagian besar pengguna internet yang berada di Pulau Jawa berkisar (56,4%), diikuti oleh Sumatera berkisar (22,1%). Pandemi juga menyebabkan kenaikan drastis dalam penggunaan berita digital dan media sosial. Meskipun bermanfaat untuk mengakses informasi, penggunaan yang berlebihan telah memunculkan fenomena seperti *doom surfing* dan *doomscrolling* (M. K. Sharma dkk., 2022).

Paparan berulang terhadap konten bernuansa negatif dapat memicu munculnya gejala *psychological distress*, yakni kondisi ketidaknyamanan emosional yang ditandai dengan gejala seperti stres, kecemasan, serta depresi (Drapeau dkk., 2010). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* berhubungan positif dengan tingkat *psychological distress* pada mahasiswa (Satici dkk., 2023; Shabahang dkk., 2023). Gejalanya sering kali muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan, gangguan konsentrasi, kelelahan, dan gangguan tidur (Maulida, 2025).

Menurut Roshanfekar et al. (2024) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *psychological distress* umumnya

menunjukkan berbagai gejala psikologis dan fisik, seperti halnya kesulitan tidur, rasa cemas yang berlebihan, kelelahan emosional, serta menurunnya motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi ini kerap muncul sebagai dampak dari intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, terutama pada mahasiswa yang berada yang khususnya berada pada tahap *emerging adulthood*. Selanjutnya, temuan penelitian Canogullari (2025) mengungkap bahwa perilaku *doomscrolling* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kecanduan media sosial dan tingkat *psychological distress*.

Namun, penelitian mengenai pengaruh *doomscrolling* terhadap *psychological distress* di Indonesia masih terbatas, terutama pada populasi mahasiswa. Padahal, kelompok ini menghadapi beban akademik dan sosial yang tinggi sehingga berpotensi lebih rentan terhadap dampak negatif *doomscrolling*. Beban akademik pada mahasiswa muncul dari berbagai tuntutan perkuliahan, seperti banyaknya tugas, tekanan untuk meraih prestasi tinggi, serta kecemasan mengenai masa depan dan karier (Vannucci dkk., 2017).

Sementara itu, beban sosial timbul karena mahasiswa berada pada fase dengan istilah *emerging adulthood*, masa dimana transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta pembentukan relasi interpersonal yang semakin kompleks (Arnett, 2015). Kedua bentuk tekanan ini sering kali saling berinteraksi dan

memperkuat satu sama lain, sehingga meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap *psychological distress* dan kondisi tersebut dapat diperparah ketika media sosial digunakan secara berlebihan sebagai sarana pelarian atau cara untuk mengatur emosi, yang justru berpotensi menimbulkan *psychological distress* (Liu & Wu, 2024).

Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh perilaku *doomscrolling* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dan pengetahuan mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental serta menjadi dasar bagi upaya preventif di lingkungan akademik.

## METODE

**Partisipan penelitian** Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif di seluruh Indonesia tanpa batasan usia, mulai dari program diploma (D3) hingga program doktor (S3). Pemilihan responden dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, kriteria utamanya yaitu mahasiswa aktif pada saat pengambilan data. Total responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 202 responden mahasiswa.

**Desain Penelitian** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana dan pengumpulan data diambil melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form* yang

disebarkan kepada responden sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini,

**Instrumen Penelitian** Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu *Social Media Doomscrolling Scale* yang disusun oleh Shabahang dkk (2023) dan telah diadaptasi oleh Syakira (2025), dan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10), yang dikembangkan oleh Kessler & Mroczek (1992) untuk mengukur *psychological distress*, dan telah diadaptasi oleh Sitompul (2021). *Social Media Doomscrolling Scale*, terdiri dari 12 item model skala Likert dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,834, hal ini menandakan bahwa alat ukur tersebut reliabel atau dapat diandalkan. Untuk *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) instrumen terdiri dari 10 item model skala Likert dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,931.

**Prosedur Penelitian** Pengambilan data penelitian dilakukan secara daring melalui kuesioner *Google Form* yang disebarikan via *WhatsApp*, *Instagram*, dan media sosial lainnya. Responden yang sesuai dengan kriteria yang sesuai mengisi kuesioner secara sukarela.

**Teknik Analisis Data** Data yang terkumpul dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS IBM version 25*. Analisis dilakukan dalam beberapa tahap, dimulai dengan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran umum karakteristik responden serta skor masing-masing variabel. Tahap berikutnya adalah melakukan pengujian asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas dengan tujuan untuk memastikan bahwa model analisis

dalam penelitian ini memenuhi kriteria keyakan. Setelah itu dilakukan analisis regresi linear sederhana guna mengetahui sejauh mana variabel independen, yaitu *doomscrolling* berpengaruh terhadap variabel dependen, yaitu *psychological distress*.

## HASIL

Sebelum menjalankan uji hipotesis, peneliti dahulu melakukan analisis deskriptif untuk menyajikan ringkasan umum tentang data penelitian yang dikumpulkan melalui *Google Form* dari 202 mahasiswa di Indonesia. Berikut ditampilkan dalam tabel dibawah ini.

**Tabel 1.1 Analisis Deskriptif**

Variabel	N	M in	M ax	Mea n	SD
<i>DS</i>	202	12	72	38.56	9.27
<i>PD</i>	202	10	47	25.71	8.75

*Note.* *DS* = *Doomscrolling*; *PD* = *Psychological Distress*; *SD* = standard deviation.

Berdasarkan analisis deskriptif dari 202 responden, variabel *Doomscrolling* memiliki skor rata-rata 38,56 (SD = 9,27) dengan nilai *minimum* 12 dan nilai *maximum* 72, dan untuk variabel *Psychological Distress* memiliki rata-rata 25,71 (SD = 8,75) dengan nilai *minimum* 10 dan nilai *maximum* 47.

Kategorisasi tingkat *psychological distress* pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan dasar statistik deskriptif, yaitu rumus  $mean \pm 1 (SD)$  untuk membagi

responden ke dalam tiga rentang kategori, rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012). Hasil kategorisasi dapat dilihat pada Tabel berikut.

**Tabel 1.2 Norma Kategorisasi *Psychological Distress***

No	Kategori	Norma Skor	Rentang Skor
1.	Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$	$> 34.45$
2.	Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$	$16.96 - 34.45$
3.	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$	$< 16.96$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh bahwa responden dengan skor di bawah 16.96 dikategorikan tingkat *psychological distress* yang tergolong rendah, responden dengan skor antara 16.96 hingga 34.45 dikategorikan sedang, sedangkan responden dengan skor di atas 34.45 dikategorikan tinggi. Kategorisasi ini digunakan sebagai acuan dalam analisis distribusi frekuensi untuk melihat proporsi responden pada masing-masing tingkat *psychological distress*.

Hasil distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap kategori ditampilkan pada Tabel 1.3 berikut.

**Tabel 1.3 Kategorisasi *Psychological Distress***

Kategori	N	Persentase
Tinggi	30	14,9%
Sedang	137	67,8%
Rendah	35	17,3%
<b>Total</b>	<b>202</b>	<b>100%</b>

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 30 (14,9%) responden mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi, 137 (67,8%) responden mahasiswa memiliki tingkat *psychological distress* yang sedang, serta 35 (17,3%) responden mahasiswa memiliki tingkat *psychological distress* yang rendah. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar (67,8%), yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *psychological distress* dalam taraf sedang.

Perhitungan skor total *doomscrolling* dari 202 responden dilakukan pengkategorian untuk melihat tingkat perilaku *doomscrolling* pada masing-masing responden. Kategorisasi ditentukan dengan menggunakan rumus  $mean \pm 1 (SD)$  untuk membagi responden ke dalam tiga rentang kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012). Hasil kategorisasi dapat dilihat pada Tabel berikut.

**Tabel 1.4 Kategorisasi *Doomscrolling***

Kategori	N	Persentase
Rendah	47	23.27%
Sedang	112	55.45%
Tinggi	43	21.29%
<b>Total</b>	<b>202</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1.4 kategorisasi *doomscrolling* diketahui bahwa mayoritas responden 112 (55.45%) berada pada kategori *doomscrolling* sedang, yang berarti aktivitas menggulir konten negatif secara berlebihan masih terjadi pada tingkat sedang di kalangan responden. Sementara itu, terdapat 47 (23.27%) responden mahasiswa yang berada pada kategori rendah, dan 43 (21.29%) responden mahasiswa berada pada kategori

tinggi, menunjukkan adanya sebagian kecil individu yang menunjukkan perilaku *doomscrolling* yang cukup intens.

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* (*K-S*) dengan jumlah responden sebanyak 202 mahasiswa. Adapun hasil uji normalitas residual disajikan pada Tabel berikut.

**Tabel 1.5 Uji Normalitas Residual**

Variabel	K-S	df	Sig.
Unstandardized Residual	.040	202	.200

Note. *K-S* = Kolmogorov-Smirnov

Uji normalitas residual dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.200, lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, residual berdistribusi normal dan asumsi normalitas dalam regresi telah terpenuhi.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *independen* (*doomscrolling*) dan variabel *dependen* (*psychological distress*) bersifat linear. Uji ini penting dilakukan karena analisis regresi linear mengasumsikan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel berikut.

**Tabel 1.6 Uji Linearitas**

Source	F	Sig.
Linearity	23.92	.000
Deviation from Linearity	1.271	.158

Hasil uji linearitas antara variabel *psychological distress* dan *doomscrolling* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* sebesar 0.000 ( $< 0.05$ ), yang berarti terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Sementara itu, nilai signifikansi pada baris *deviation*

from linearity sebesar 0.158 ( $> 0.05$ ), yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *psychological distress* dan *doomscrolling* bersifat linear dan asumsi linearitas terpenuhi.

Setelah data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, tahap berikutnya melakukan uji regresi linear sederhana. Uji ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel *doomscrolling* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Analisis regresi juga digunakan untuk melihat arah hubungan, kekuatan pengaruh (ditunjukkan oleh nilai *Beta*), serta tingkat signifikansinya. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel berikut.

**Tabel 1.7 Uji Regresi Linear**

Mo del	$\beta$ (Beta)	R <sup>2</sup>	Adj uste d R <sup>2</sup>	F	Sig.
1	.320	.102	.098	22.776	.000

Hasil uji regresi linear menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological distress*, dengan nilai  $\beta = 0.320$  dan  $p < 0.05$  ( $Sig. = 0.000$ ). Artinya, bahwa jika perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa tinggi maka akan semakin tinggi pula *psychological distress* yang mereka alami. Selain itu, nilai  $R^2 = 0.102$  menunjukkan bahwa variabel *doomscrolling* mampu menjelaskan sebesar 10,2% pada *psychological distress*, sementara

89,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* berpengaruh dan positif terhadap *psychological distress* pada mahasiswa sebesar 10,2%. Jika intensitas perilaku *doomscrolling* semakin tinggi maka semakin tinggi pula kemungkinan mahasiswa mengalami *psychological distress*. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya upaya pengelolaan konsumsi media digital untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Sebagai saran, penelitian selanjutnya dapat menggali peran faktor mediasi maupun moderasi agar hubungan antara *doomscrolling* dan *psychological distress* sehingga dapat dipahami lebih komprehensif. Selain daripada itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam merancang program intervensi pencegahan *distress* berbasis literasi digital, selain dari pada itu disarankan untuk menggunakan desain *longitudinal*, melibatkan populasi yang lebih beragam, serta memasukkan variabel lain seperti *coping stress*, dukungan sosial, atau kepribadian agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh perilaku *doomscrolling* terhadap kesehatan mental.

## DISKUSI

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling*

berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Analisis regresi linear sederhana menghasilkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,102, yang berarti *doomscrolling* memberikan kontribusi sebesar 10,2% terhadap *psychological distress*, dengan nilai  $\beta = 0.320$  sedangkan 89,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun pengaruh *doomscrolling* relatif kecil secara statistik, sifat perilaku ini yang kompulsif dan berulang tetap mampu memberikan dampak psikologis yang signifikan pada mahasiswa. Pada nilai  $\beta = 0.320$  menunjukkan hubungan positif antara *doomscrolling* dan *psychological distress*. Artinya bahwa, semakin sering mahasiswa melakukan *doomscrolling* dengan menelusuri berita negatif, atau konten yang memicu kecemasan di media sosial maka tingkat *psychological distress* yang dialaminya juga meningkat.

Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki kebiasaan melakukan perilaku *doomscrolling* tinggi akan lebih rentan mengalami gejala seperti stres, cemas, kelelahan emosional, dan sulit menenangkan pikiran karena otaknya terus terpapar informasi negatif tanpa jeda. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *doomscrolling*, maka semakin pula kemungkinan individu mengalami tekanan psikologis tersebut.

Shabahang dkk. (2023) mendefinisikan *doomscrolling* sebagai perilaku mencari informasi secara berlebihan

yang sifatnya adiktif, terutama yang bernuansa negatif seperti isu politik, pandemi, atau bencana, yang dapat memicu kecemasan dan ketidaknyamanan psikologis. Menurut Shabahang dkk. (2023) menjelaskan bahwa *doomscrolling* dikonseptualisasikan melalui enam komponen adiksi, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*.

Pada mahasiswa, komponen *salience* membuat perilaku *doomscrolling* menjadi aktivitas yang mendominasi pikiran sehingga mendorong mereka untuk terus mengakses berita atau konten yang bersifat negatif di media sosial. Lalu pada komponen *mood modification* perilaku *doomscrolling* menjadikan upaya mahasiswa sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan, namun justru memperkuat siklus stres akibat paparan berulang terhadap konten ancaman atau yang bersifat negatif. Bagian *tolerance* menuntut mahasiswa untuk meluangkan waktu lebih lama dalam perilaku *doomscrolling* agar mendapatkan efek yang sama, sehingga intensitas paparan informasi negatif menjadi semakin meningkat. Kondisi ini diperparah oleh *withdrawal* dan *relapse*, yaitu munculnya kegelisahan saat tidak melakukan perilaku *doomscrolling* dan kecenderungan kembali mengulangi perilaku meskipun menyadari dampaknya yang merugikan. Pada akhirnya, timbul *conflict*, di mana perilaku *doomscrolling* dapat mengganggu aktivitas akademik, interaksi sosial, serta keseimbangan psikologis pada mahasiswa mahasiswa. Beberapa komponen adiktif dari

perilaku inilah yang menjelaskan bagaimana perilaku *doomscrolling* berkontribusi terhadap meningkatnya *psychological distress*, meskipun besarnya hanya 10,2%. Artinya, keterpaparan media atau konten negatif pada mahasiswa yang secara intens melakukan perilaku *doomscrolling* dapat munculnya *psychological distress* pada mahasiswa. Menurut teori stres Lazarus dan Folkman (1984), ketika individu terus-menerus terpapar informasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan ketidakpastian, sistem kognitif akan menilai situasi tersebut sebagai *stressor*. Penilaian ini memicu respons emosional berupa rasa cemas, takut, dan tidak berdaya. Seiring waktu, paparan yang berulang tanpa adanya kontrol diri (*self control*) menyebabkan kelelahan secara emosional (*emotional exhaustion*) dan peningkatan aktivitas fisiologis seperti sulit tidur, sulit berkonsentrasi, dan ketegangan otot. Kondisi inilah yang menandai timbulnya *psychological distress*, yaitu perasaan tidak nyaman secara emosional yang disertai gejala stres, kecemasan, dan depresi ringan (Drapeau dkk., 2010).

*Psychological distress* sendiri mencakup berbagai gejala psikologis yang bersifat non-spesifik, seperti kecemasan, depresi, stres, hingga keluhan fisik ringan (Kessler dkk., 2003). Pada mahasiswa, *distress* sering kali ditandai dengan perasaan tegang, khawatir berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, serta gangguan tidur (Putri & Rahma, 2023; Syafitri dkk.,

2024). *Doomscrolling* berperan sebagai mediator antara kecanduan media sosial (*social media addiction*) dan *psychological distress*. Artinya, penggunaan media sosial yang berlebihan mendorong individu untuk terus mencari dan membaca berita negatif, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan psikologis sehingga proses ini menciptakan siklus maladaptif, dan paparan-paparan yang berulang terhadap konten negatif menjadi salah satu faktor terjadinya *psychological distress* pada mahasiswa, oleh karenanya perilaku *doomscrolling* menjadi salah satu penyebabnya *psychological distress* karena paparan berita negatif secara terus-menerus menstimulasi reaksi emosional negatif seperti perasaan cemas dan takut. Ketika hal ini dilakukan secara berulang, individu mengalami kelelahan kognitif dan kesulitan mengendalikan pikiran, yang akhirnya menimbulkan *psychological distress*. (Sa'idah & Aryani, 2025; Canoğulları, 2025).

Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *psychological distress* yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar (67.8%), yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *psychological distress* dalam taraf sedang. Paparan informasi negatif yang berulang melalui perilaku *doomscrolling* memperburuk gejala-gejala tersebut, baik melalui peningkatan kecemasan maupun munculnya kelelahan emosional. Dengan demikian, hubungan antara perilaku *doomscrolling* dan *psychological distress* dapat dipahami tidak hanya sebagai kontribusi angka secara

statistik, tetapi juga sebagai proses psikologis yang nyata dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Satici dkk. (2023) yang menemukan bahwa *doomscrolling* berkorelasi positif dengan *fear of missing out* (FOMO), kecanduan media sosial, dan *psychological distress*. Sharma dkk. (2022) serta Satici dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa *doomscrolling* berhubungan dengan *problematic internet use*, *social media addiction*, dan FOMO. Bahkan, studi longitudinal yang dilakukan oleh Zhou dkk. (2023) menemukan bahwa *problematic social media use* berkorelasi positif dengan depresi, kecemasan, stres, dan kesepian, dengan tingkat keparahan yang meningkat seiring waktu.

Hasil penelitian lain turut memperkuat temuan ini. Buchanan dkk. (2021) menunjukkan bahwa paparan singkat terhadap berita COVID-19 di media sosial dapat secara signifikan menurunkan optimisme sekaligus meningkatkan tekanan psikologis. Price dkk. (2022) menemukan bahwa paparan media sosial secara teratur berkaitan dengan depresi dan PTSD, bahkan setelah mempertimbangkan kondisi kesehatan mental sebelum pandemi, sedangkan paparan media tradisional tidak menunjukkan pengaruh serupa. McLaughlin dkk. (2023) menambahkan bahwa individu dengan tingkat konsumsi berita bermasalah yang tinggi lebih rentan mengalami gangguan mental maupun fisik, meskipun faktor demografi,

kepribadian, dan intensitas konsumsi berita secara umum telah dikontrol.

Dalam konteks pada mahasiswa di Indonesia, media sosial yang semula berfungsi sebagai sarana informasi dan hiburan justru berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis. Sebagian besar responden, hasil kategorisasi (55,45%), tergolong dalam kategori *doomscrolling* sedang. Ini menandakan bahwa kebanyakan mahasiswa masih cukup sering menelusuri konten negatif di platform media sosial, meskipun belum sampai pada tingkat yang benar-benar mengganggu rutinitas harian. Lalu (23,27%) responden masuk ke kategori *doomscrolling* rendah, yang mencerminkan mahasiswa memiliki kontrol diri digital yang kuat. Di sisi lain, (21,29%) responden berada di kategori *doomscrolling* tinggi. Kelompok ini menunjukkan kebiasaan menelusuri media sosial secara ekstrem, bahkan saat menyadari bahwa itu tidak bermanfaat dan menyebabkan dampak psikologis seperti kegelisahan, masalah tidur, atau penurunan fokus dalam belajar.

Lalu hasil pada pengelompokan tingkat *psychological distress* pada mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada level sedang (67,8%). Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi tekanan mental yang masih dalam batas normal, seperti munculnya kecemasan, mudah kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi. Tekanan ini sering kali muncul akibat tuntutan akademik,

pengelolaan waktu yang belum maksimal, serta pola penggunaan digital yang tidak sehat.

Sementara itu, (17,3%) responden termasuk dalam kategori *psychological distress* rendah, yang berarti mereka memiliki kemampuan beradaptasi dan mengelola stres yang baik. Mahasiswa di kelompok ini artinya dapat menjaga keseimbangan antara aktivitas kuliah, kehidupan sosial, dan waktu relaksasi, serta mampu mengatur kebiasaan digital mereka. Adapun (14,9%) responden berada di kategori tinggi, yang menggambarkan tekanan psikologis yang cukup parah. Mereka mungkin mengalami gejala seperti kecemasan berlebihan, gangguan tidur yang serius, serta penurunan motivasi dan produktivitas dalam bidang akademik.

Hal ini sejalan dengan temuan Rosenberg dkk. (2020) dan Rodrigues (2022), yang menyatakan bahwa meskipun individu menyadari dampak negatif dari konsumsi berita berlebihan, mereka tetap kesulitan menghentikan perilaku tersebut. Kondisi ini menegaskan bahwa *psychological distress* yang dialami mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh paparan konten negatif semata, tetapi juga pola penggunaan media sosial yang berlebihan, sulit dikendalikan, serta sarat dengan komponen adiktif sebagaimana dijelaskan oleh Shabahang dkk. (2023).

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa perilaku *doomscrolling* merupakan salah satu faktor risiko psikologis penting di era digital. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis literasi digital dan kesehatan mental, seperti edukasi literasi media, kampanye manajemen stres, maupun kebijakan institusional

yang mendorong penggunaan media sosial secara sehat dan bijak agar mahasiswa mampu mengelola konsumsi informasi secara lebih adaptif. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana yang tidak memungkinkan pengujian hubungan kausal secara mendalam.

Data yang diperoleh juga hanya berdasarkan laporan diri, sehingga berpotensi dipengaruhi bias sosial maupun subjektivitas responden. Selain itu, penelitian ini terbatas pada mahasiswa dalam konteks tertentu, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arnett, J. J. (2015). The Oxford handbook of emerging adulthood. Oxford University Press.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Survei Penetrasi Pengguna Internet Indonesia 2019–2020 (Q2). <https://www.apjii.or.id/publikasi/survei-apjii-2019-2020-q2>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2023). Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19

- pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1124379. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10074257/>
- Buchanan, K., Akin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doomscrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PLOS ONE*, 16(10), e0257728. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>
- Canogullari, Ö. (2025). The effect of social media addiction on psychological stress: The indirect role of doomscrolling. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi (Journal of Theoretical Educational Sciences)*, 18(3), 491–508. <https://doi.org/10.30831/akukeg.1586146>
- Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5 - 21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2010). Epidemiology of psychological distress. In L. L'Abate (Ed.), *Mental illnesses – Understanding, prediction and control* (pp. 105–134). IntechOpen.
- Dinilhaq, M. I., & Ardoni. (2025). Motif perilaku doomscrolling di media sosial pada mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 9, 21784–21793.
- Dr. Usman, S., & T. H. M. R. A. (2025). Impact of doom scrolling on mental well-being among media students in Karachi. *Annals of Human and Social Sciences*, 6(II). [https://doi.org/10.35484/ahss.2025\(6-II\)30](https://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-II)30)
- Faunesya, & Ardoni. (2025). The doomscrolling phenomenon of oversharing information on social media among students of the Library and Information Science Study Program at Padang State University. *Journal of Scinary – Science of Information and Library*, 3(1).
- Hansya, M. R., & Ardi, R. (2024). Pengaruh doomscrolling terhadap mental wellbeing dimediasi oleh psychological distress pada pengguna media sosial X generasi Z. Universitas Airlangga Institutional Repository. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/133526>
- Ismalandari, I., & St., I. N. H. (2021). Hubungan resiliensi dengan psychological distress pada masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 8,
- 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*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.23916/0020200528830>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Liu, X., & Wu, J. (2024). Social media use as emotional regulation and its relationship with psychological distress among university students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(4), 46303 - 46315. <https://doi.org/10.32604/IJMHP.2024.046303>

- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensimedia sosial YouTube, Instagram, dan WhatsApp di tengah pandemi Covid-19 di kalangan masyarakat virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 4(1), 41 - 57. <https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1>
- Kessler, R. C., & Mroczek, D. (1992). An update of the development of mental health screening scales for the National Health Interview Study. University of Michigan, Survey Research Center of the Institute for Social Research.
- Maulida, D. (2025). Implikasi habits doomscrolling terhadap kedisiplinan akademik (Studi kasus pada mahasiswa Fakultas Dakwah) [Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto].
- McLaughlin, B., Gotlieb, M. R., & Mills, D. J. (2023). Caught in a dangerous world: Problematic news consumption and its relationship to mental and physical ill-being. *Health Communication*, 38(12), 2687–2697. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2106086>
- Musiał, E. (2025). Doomscrolling – A harmful trend on the web: Analysis of the phenomenon. *Zeszyty Naukowe SGSP*, 2(93), 193–210 <https://doi.org/10.5604/01.3001.0055.0622>
- Nastiti, D. (2023). Peran organisasi mahasiswa dalam pembentukan sikap demokratis. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(1), 64–76. <https://doi.org/10.37478/jpm.v4i1.2433>
- Pendidikan, B., Berkeluarga, K., Anak, D., Dini, U., Pandya, J. K., Lutfiana, S. A., Putri, A. S., Valentiya, C. W., Alisa, M., Risti, N. A., Putri, N. E., Sani, E. N., & Putri, A. S. (2024). Studi kasus dampak doomscrolling terhadap kecemasan mental mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Journal of Family Life Education*, 3(2), 73–84. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jfile>
- Park, C. L. (2015). Integrating positive psychology into health-related quality of life research. *Applied Research in Quality of Life*, 10, 45–48. Pew Research Center. (2024, January 31). Americans' social media use: 2024. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/shortreads/2024/01/31/americans-socialmedia-use-2024>
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1338–1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- 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 wellbeing: A review. *International Journal of Nursing Research*, 8(4),127-130.<https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>
- Roshanfekar, A., Asadollahi, A., & Hossieni, F. (2024). Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: The mediating role of coping style. *BMC Medical Education*, 24, Article 999.<https://doi.org/10.1186/s12909-024-05988-w>
- 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>
- Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling behavior among Indonesian adolescents: Psychological correlates and digital media usage patterns. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*, 1(1). <https://journal.alifba.id/index.php/jcpr>
- Sajida, Y. A., Tsaabita, Z., Permatasari, Z., Damanik, S., Qorizki, D., Fakhrani, A. F., Purwo, A., Utomo, Y., & Prasadha, D. (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/jkpunalanda.v1i3.1166>
- Sitompul, A. R. (2021). Pengaruh psychological distress terhadap personal growth initiative pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang].Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- 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 JUKIM*, 2, 107–114.
- 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, M. K., Anand, N., Ahuja, S., & Thakur, P. C. (2022). Doomscrolling during COVID-19 pandemic: An emerging concern for psychological well-being. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1205–1207. <https://doi.org/10.1177/00207640211059217>
- Satici, S. A., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Fear of COVID 19, cyberchondria, and internet addiction: Associations with psychological distress and life satisfaction. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, 47. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01369-0>

- Syakira, N. R., Ifdil, 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>
- Thelin, C., Mikkelsen, B., Laier, G., Turgut, L., Henriksen, B., Olsen, L. R., Larsen, J. K., & Arnfred, S. (2017). Danish translation and validation of Kessler's 10-item psychological distress scale–K10. *Nordic Journal of Psychiatry*, 71(6), 411–416. <https://doi.org/10.1080/08039488.2017.1312517>
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2017). The spread of true and false news online. MIT Initiative on the Digital Economy Research Brief. <https://ide.mit.edu>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- We Are Social, & Meltwater. (2024). Digital 2024: Indonesia. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Zhou, W., Yan, Z., Yang, Z., & Hussain, Z. (2023). Problematic social media use and mental health risks among first-year Chinese undergraduates: A three-wave longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1237924. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1237924>