

Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan pada *Emerging Adult*

The Effect of Doomscrolling on Anxiety in Emerging Adult

Fahmi Aditya Firmansyah*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: fahmi.22169@mhhs.unesa.ac.id

Vania Ardelia

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: vaniaardelia@unesa.ac.id

Abstrak

Kebiasaan mengonsumsi berita negatif secara berlebihan di media sosial atau yang dikenal sebagai *doomscrolling* semakin sering dikaitkan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental. Salah satu dampak psikologis yang paling umum dari perilaku ini adalah munculnya kecemasan khususnya pada kelompok *emerging adult*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara kuantitatif pengaruh dari perilaku *doomscrolling* terhadap tingkat kecemasan pada populasi *emerging adult*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 330 partisipan *emerging adult* yang mayoritas adalah perempuan (81.52%) dengan dominasi usia 21 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan *Social Media Doomscrolling scale* dan *Generalized Anxiety Disorder-7*. Analisis data dilakukan dengan regresi linier sederhana. Hasil menunjukkan bahwa *doomscrolling* memiliki pengaruh signifikan yang positif terhadap kecemasan ($F = 74.12, p = <.001$). Perilaku ini mampu menjelaskan 18.4% varians kecemasan ($R^2 = 0.184$) dengan koefisien regresi $B = 0.264$. Secara deskriptif, mayoritas partisipan berada pada kategori *doomscrolling* rendah hingga sedang. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku *doomscrolling* berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan pada *emerging adult*. Dengan demikian, penting baik bagi individu maupun praktisi kesehatan mental untuk memerhatikan pola penggunaan media sosial sebagai salah satu faktor risiko psikologis yang perlu diantisipasi.

Kata kunci : *Doomscrolling*; kecemasan; media sosial; *emerging adult*.

Abstract

The habit of excessively consuming negative news on social media commonly referred to as *doomscrolling*, it has increasingly been associated with rising mental health problems. One of the most common psychological impacts of this behavior is anxiety particularly among the *emerging adult* population.. A quantitative approach was employed, involving 330 *emerging adult* participants, the majority of whom were female (81.52%) with a dominant age of 21 years, selected through *purposive sampling*. The research instruments used were the *Social Media Doomscrolling Scale* and the *Generalized Anxiety Disorder-7*. Data analysis was conducted using simple linear regression. The findings indicate that *doomscrolling* has a significant effect on anxiety ($F = 74.12, p < .001$). This behavior accounted for 18.4% of the variance in anxiety ($R^2 = 0.184$) with a regression coefficient of $B = 0.264$. Descriptive results also showed that most participants fell into the low to moderate *doomscrolling* category. These findings highlight that *doomscrolling* contributes to increased anxiety among *emerging adults*. Therefore, it is important for both individuals and mental health practitioners to pay attention to social media usage patterns as a psychological risk factor that requires anticipation.

Keywords : *Doomscrolling; anxiety; social media; emerging adult.*

Article History	*corresponding author
Submitted : 18-12-2025 Final Revised : 06-01-2026 Accepted : 08-01-2026	  This is an open access article under the CC-BY-SA license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Perkembangan teknologi telah mendorong media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan manusia, tidak hanya sebagai sarana interaksi, tetapi juga sebagai ruang bisnis, hiburan, dan informasi yang dikonsumsi secara intens dan berkelanjutan, sehingga membentuk pola perilaku pencarian informasi yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis individu, khususnya tingkat kecemasan pada *emerging adult* (Sa'idah & Aryani, 2025; Ardelia & Jaro'ah, 2023; Junawan & Laugu, 2020). Pada 2025, pengguna media sosial secara global telah mencapai 5.41 miliar atau setara dengan 65.7% populasi dunia (*We Are Social*, 2025). Di Indonesia, per Januari 2025 jumlah pengguna media sosial telah mencapai 143 juta orang, dengan TikTok menempati posisi sebagai platform dengan jumlah pengguna terbesar kedua di dunia (*We Are Social*, 2025). Kondisi ini menunjukkan tingginya intensitas keterlibatan individu dalam konsumsi informasi digital berbasis algoritma, yang berpotensi memunculkan pola penggunaan media sosial yang tidak adaptif.

Media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan akses informasi dan perluasan hubungan sosial (Ostic dkk., 2021). Namun, penggunaan yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya berupa perilaku *doomscrolling*. Sa'idah dan Aryani (2025) mendefinisikan *doomscrolling* sebagai kebiasaan menelusuri konten atau berita negatif secara terus-menerus yang akhirnya memicu stres dan meningkatkan kecemasan. Dalam konteks Indonesia, tingginya paparan isu politik dan ekonomi yang viral di *platform* digital mendorong individu untuk terus mengonsumsi konten negatif meskipun menyadari dampak psikologis yang ditimbulkan (Rodrigues, 2022).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya korelasi signifikan antara intensitas *doomscrolling* dan peningkatan kecemasan, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sa'idah dan Aryani (2025). Kecemasan merupakan respon emosional terhadap ancaman yang tidak jelas dan berorientasi pada masa depan (*American Psychological Association*, 2018). Penelitian oleh Syakira, dkk. (2025) menemukan bahwa perilaku *doomscrolling* paling banyak dialami pada mahasiswa berusia 21-24 dengan tingkat intensitas sedang. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian oleh Ardelia (2023) yang mengidentifikasi bahwa mahasiswa pada tahap *emerging adult* rentan mengalami *technostress* yang berdampak pada perilaku digital tidak adaptif. Kerentanan ini berkaitan dengan karakteristik fase *emerging adult* yang ditandai oleh ketidakpastian dalam aspek identitas, karier, dan kondisi finansial (Arnett, 2015).

Temuan tersebut diperkuat oleh studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui kuesioner singkat terhadap 30 calon partisipan untuk mengidentifikasi intensitas *doomscrolling*, jenis konten berita yang dikonsumsi, serta kemunculan perasaan cemas dan khawatir. Hasil menunjukkan bahwa 24 dari 30 responden melaporkan kesulitan menghentikan *doomscrolling* dan merasakan peningkatan kecemasan terkait masa depan maupun stabilitas dalam hidup.

Penelitian sebelumnya mengenai *doomscrolling* umumnya masih terbatas pada populasi mahasiswa dengan karakteristik tertentu serta berfokus pada pengukuran intensitas penggunaan media sosial tanpa mengeksplorasi pengalaman psikologis secara lebih kontekstual. Khususnya pada fase perkembangan *emerging adult*. Berangkat dari keterbatasan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menelaah pengaruh *doomscrolling* terhadap kecemasan pada *emerging adult* berdasarkan variasi usia serta status *emerging adult*. Temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi empiris dalam memahami dinamika psikologis *doomscrolling* pada fase transisi menuju kedewasaan serta dengan latar belakang status yang beragam, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikoedukatif dan preventif terhadap konteks perkembangan *emerging adult*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pengambilan data dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria partisipan berusia 18-29 tahun, aktif menggunakan media sosial, dan berdomisili di Indonesia.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah *emerging adult*, yaitu individu dengan usia 18-29 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan tinggal di Indonesia. Mengingat luasnya populasi tersebut, penelitian ini menggunakan populasi terjangkau berupa individu yang dapat diakses peneliti melalui media sosial. Dari populasi terjangkau diperoleh sebanyak 330 partisipan yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Karakteristik demografis partisipan penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	61	18.48%
Perempuan	269	81.52%
Total	330	100%

Data demografis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (81.52%), sementara partisipan laki-laki berjumlah 18.48%.

Tabel 2. Rentang Usia Partisipan

Rentang Usia	Jumlah	Persentase
18-20	88	26.67%
21-24	210	63.63%
25-29	32	9.70%
Total	330	100%

Distribusi usia partisipan menunjukkan dominasi kelompok usia 21-24 tahun (63.63%), dengan proporsi lebih kecil pada kelompok usia 18-20 tahun (26.67%) dan 25-29 tahun (9.7%).

Tabel 3. Status Partisipan

Status	Jumlah	Persentase
Mahasiswa	235	71.21%
Pekerja	56	16.97%
Belum/Tidak Bekerja	39	11.82%
Total	330	100%

Distribusi status aktivitas menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan merupakan mahasiswa (71.21%), sedangkan sisanya terdiri dari pekerja (16.97%) serta individu yang belum atau tidak bekerja (11.82%).

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring yang disebar menggunakan *Google Forms*. Instrumen *doomscrolling* yang digunakan adalah *Social Media Doomscrolling Scale* yang dikembangkan oleh Shabahang dkk. (2022), yang terdiri dari 8 aitem dengan contoh pernyataan seperti “Saya menghabiskan banyak waktu untuk menelusuri berita negatif di platform media sosial” dan “Sulit bagi saya untuk menahan godaan untuk mengikuti berita negatif di platform media sosial”. Instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik dengan koefisien *Cronbach’s alpha* sebesar 0.935. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* yang dikembangkan oleh Spitzer dkk. (2006), yang terdiri dari 7 aitem dengan contoh pernyataan seperti “Merasa gelisah, cemas, atau amat tegang” dan “Tidak mampu menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir”. Skala ini menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach’s alpha* sebesar 0.922. Skala *doomscrolling* menggunakan rentang respons 1-6, dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju, sedangkan GAD-7 menggunakan rentang skor 0-3, dari tidak pernah sama sekali hingga hampir setiap hari. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *doomscrolling* dan kecemasan yang lebih tinggi. Pengambilan data dilakukan pada Oktober 2025 dengan penyebaran kuesioner melalui media sosial, termasuk WhatsApp, Instagram, X, dan TikTok.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.95.4. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas residual melalui inspeksi visual *Q-Q Plot* dan nilai *Standardized residual*, serta uji linearitas dan homoskedastisitas melalui inspeksi visual *scatter plot* antara residual dan nilai prediksi. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen serta mengetahui besaran kontribusi pengaruh tersebut secara linear.

Hasil

Analisis data penelitian dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.95.4 dengan hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Deskriptif

	<i>Doomscrolling</i>	Kecemasan
N	330	330
Mean	20.95	10.50
Standar Deviasi	8.539	5.258
Jangkauan	40	21
Nilai Minimum	8	0
Nilai Maksimum	48	21

Berdasarkan analisis deskriptif terhadap 330 partisipan, nilai rata-rata *doomscrolling* adalah 20.95 (SD = 8.54) dan kecemasan sebesar 10.50 (SD = 5.26). Skor *doomscrolling* berada pada rentang 8-48, sedangkan skor kecemasan berada pada rentang 0-21.

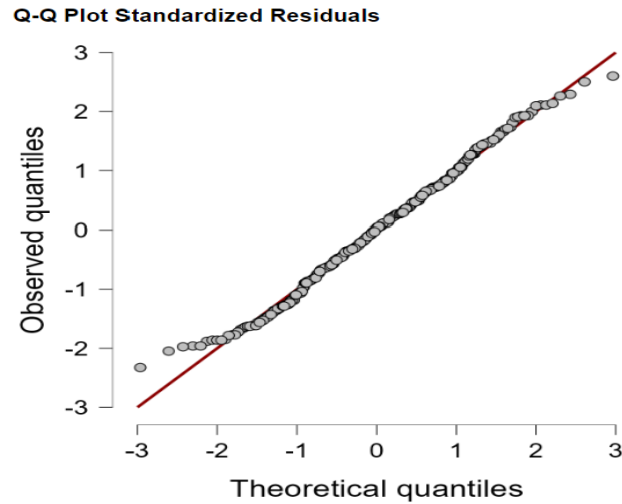
A. Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas dilakukan melalui inspeksi visual *Q-Q Plot* dan nilai standardized residual.

Tabel 5. Standardized Residual

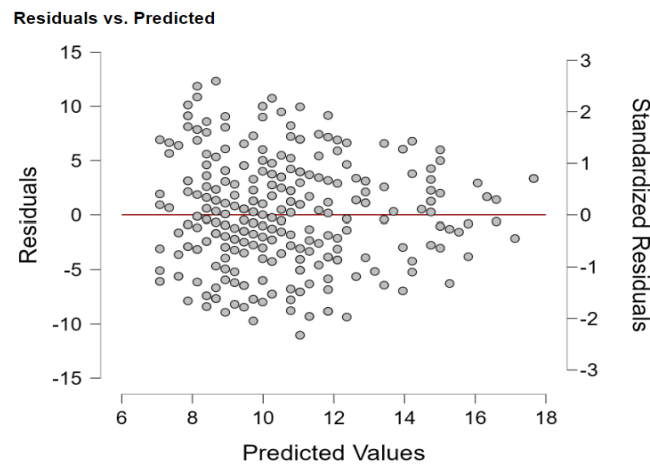
	Minimum	Maximum
Std. Residual	-2.326	2.600

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *standardized residual* berada pada rentang -2.326 hingga 2.600, yang masih berada dalam batas wajar ($-3 < z < 3$), sehingga tidak terdapat outlier pada model regresi. Selain itu, inspeksi visual *Q-Q plot* menunjukkan bahwa titik-titik data mengikuti garis diagonal, yang mengindikasikan bahwa residual berdistribusi normal.



Gambar 1. *Q-Q Plot*.

Selanjutnya, uji linearitas dan homoskedastisitas dilakukan melalui inspeksi visual *scatter plot* antara nilai prediksi dan residual. Hasil visualisasi menunjukkan bahwa titik-titik data menyebar secara acak di sekitar garis horizontal tanpa membentuk pola tertentu. Sehingga hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear serta sebaran residual bersifat homogen. Dengan demikian asumsi linearitas dan homoskedastisitas pada model regresi dinyatakan terpenuhi.



Gambar 2. *Scatter Plot*

B. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi klasik, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini diterima atau ditolak. Uji hipotesis dilakukan dengan uji regresi linear sederhana.

Tabel 6. Uji Regresi Linear Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
M1	Regression	1676	1	1676.33	74.12	<.001
	Residual	7418	328	22.62		
	Total	9094	329			

Berdasarkan tabel di atas, hasil dari uji regresi antara variabel *doomscrolling* terhadap kecemasan menunjukkan nilai F hitung sebesar 74.12 dengan tingkat nilai signifikansi $p < .001$. Hasil nilai signifikansi didapatkan nilai uji regresi sederhana < 0.05 sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis null ditolak. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, variabel *doomscrolling* berpengaruh terhadap variabel kecemasan.

Tabel 7. Kontribusi Variabel

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M1	0.000	0.000	0.000	5.258
M2	0.429	0.184	0.182	4.756

Berdasarkan perhitungan kontribusi variabel independen pada tabel di atas, diketahui besaran nilai $R = 0.429$ dengan nilai R^2 atau koefisien determinasi sejumlah 0.184. Nilai tersebut menunjukkan besaran pengaruh variabel *doomscrolling* terhadap kecemasan sebesar 18.4% sedangkan sisanya penyebab kecemasan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

Tabel 8. Koefisien Regresi

Predictor	B	SE B	β	t	p
Constant	4.97	0.69	-	7.15	<.001
Doomscrolling	0.26	0.03	.43	8.62	<.001

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwasanya nilai koefisien pada persamaan regresi sebesar 0.26 yang mengindikasikan apabila nilai X atau nilai *doomscrolling* naik satu, maka diprediksi nilai kecemasan akan naik sebesar 0.26.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh perilaku *doomscrolling* terhadap tingkat kecemasan pada kelompok *emerging adult*. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan, sehingga hipotesis penelitian dinyatakan didukung secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas *doomscrolling* berkaitan dengan peningkatan tingkat kecemasan pada *emerging adult*.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya yang melaporkan hubungan positif antara *doomscrolling* dan kecemasan. Studi kuantitatif *cross-sectional* oleh Wafa dkk. (2024), misalnya, menemukan hubungan serupa pada populasi mahasiswa. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada kelompok yang lebih spesifik, keselarasan temuan menunjukkan bahwa hubungan antara *doomscrolling* dan kecemasan juga relevan pada kelompok *emerging adult* secara lebih luas. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Sa'idah dan Aryani (2025) serta Sa'i dkk. (2025) pada populasi remaja yang menegaskan bahwa paparan berulang terhadap konten negatif di media sosial berkaitan dengan peningkatan *distress* psikologis.

Berbeda dari penelitian kuantitatif sebelumnya yang umumnya menekankan keberadaan hubungan antar variabel, penelitian ini berkontribusi dengan memberikan estimasi besaran pengaruh *doomscrolling* terhadap kecemasan. Dengan demikian, penelitian ini melengkapi literatur kualitatif terdahulu dengan bukti empiris kuantitatif yang menunjukkan bahwa pengalaman subjektif terkait *doomscrolling*, seperti yang dilaporkan dalam studi kualitatif (Fidella dkk., 2025; Fitria dkk., 2025; Pandya dkk., 2024), memiliki keterkaitan yang terukur dengan tingkat kecemasan.

Secara teoretis, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep kecemasan sebagai respons terhadap ancaman yang tidak pasti dan berorientasi pada masa depan. Paparan berulang terhadap berita negatif berpotensi memicu proses kognitif berupa kekhawatiran berulang dan ruminasi, serta respon afektif berupa perasaan tegang dan tidak nyaman (Stuart, 2012). Dalam konteks ini, *doomscrolling* dapat dipahami sebagai perilaku yang mempertahankan fokus individu pada stimulus yang memicu kecemasan, sehingga berkontribusi pada peningkatan gejala kecemasan.

Ditinjau dari karakteristik demografis, mayoritas partisipan berada pada rentang usia 21-24 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian Syakira dkk. (2025) yang melaporkan bahwa skor *doomscrolling* relatif lebih tinggi pada rentang usia tersebut. Secara teoretis, hal ini dapat dipahami dalam kerangka *emerging adult* yang ditandai oleh ketidakstabilan dan eksplorasi identitas (Arnett, 2000). Fase transisi ini dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap informasi terkait masa depan, termasuk isu pendidikan, karier, dan ekonomi yang banyak terekspos melalui media sosial. Dominasi partisipan dengan status mahasiswa juga memberikan konteks tambahan bagi interpretasi hasil.

Sebagai kelompok yang aktif secara digital dan memiliki kebutuhan informasi yang tinggi, mahasiswa berpotensi lebih sering terpapar arus informasi negatif di media sosial (Prensky, 2001). Pada kelompok partisipan yang belum atau tidak bekerja, perilaku *doomscrolling* dapat dipahami sebagai respon terhadap ketidakpastian karir, sebagaimana dijelaskan dalam karakteristik *instability* pada *emerging adult* (Arnett, 2000). Paparan konten mengenai keterbatasan lapangan pekerjaan atau ketidakpastian ekonomi berpotensi meningkatkan kekhawatiran, meskipun hubungan ini dalam penelitian ini hanya dapat ditafsirkan secara deskriptif dan teoritis.

Selain itu, temuan mengenai kecenderungan skor *doomscrolling* yang lebih tinggi pada perempuan dapat dipahami melalui teori strategi koping. Merujuk pada Lazarus dan Folkman (1984), perempuan cenderung menerapkan *Emotional-Focused Coping*, yakni berfokus pada regulasi emosi saat menghadapi tekanan, berbeda dengan laki-laki yang lebih condong pada *Problem-Focused Coping*. Dalam situasi ketidakpastian informasi, perempuan cenderung mencari rasa aman dengan memantau berita terus-menerus, strategi yang justru menjadi kurang adaptif. Selain itu, Nolen-Hoeksema (2000) juga menjelaskan bahwa perempuan memiliki kecenderungan ruminasi yang lebih tinggi, di mana *doomscrolling* menjadi bentuk ruminasi digital yang meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan.

Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa *doomscrolling* menjelaskan sebagian varians kecemasan, sementara proporsi varians yang lebih besar dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Faktor-faktor seperti *fear of missing out*, *technostress*, atau perilaku konsumsi digital lainnya disebutkan sebagai kemungkinan berdasarkan literatur sebelumnya (Hernawati dkk., 2025).

Mekanisme psikologis yang menghubungkan *doomscrolling* dan kecemasan dalam penelitian ini dipahami sebagai interpretasi teoretis. Mengacu pada penelitian Türk-Kurtça dan Kocatürk (2025).

individu dengan intoleransi terhadap ketidakpastian dan kecenderungan kecemasan yang lebih tinggi dapat terdorong untuk terus mencari informasi guna memperoleh rasa kontrol. Namun, paparan konten negatif justru berpotensi meningkatkan kecemasan situasional, yang kemudian memperkuat kebutuhan untuk terus memantau informasi. Hal ini kemudian memicu terbentuknya sebuah siklus yang dapat dijelaskan oleh Shabahang dkk. (2022). Individu terjebak dalam kebutuhan durasi lebih lama (*tolerance*) dan mengalami kecemasan saat berhenti (*withdrawal symptoms*), yang memicu kecenderungan untuk kembali (*relapse*).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menunjukkan adanya pengaruh signifikan *doomscrolling* terhadap kecemasan pada populasi *emerging adult* di Indonesia. Temuan ini memperluas literatur sebelumnya yang banyak berfokus pada remaja (Sa'i dkk., 2025; Sa'idah & Aryani, 2025) atau kelompok spesifik (Wafa dkk., 2024). Selain itu, sampel *emerging adult* dalam penelitian ini juga memadai sehingga dapat memberikan kekuatan uji statistik yang baik dan objektif. Meskipun demikian, keterbatasan penelitian perlu diperhatikan. Desain penelitian *cross-sectional* dalam penelitian ini tidak memungkinkan untuk menggambarkan perilaku *doomscrolling* pada periode waktu lain. Selain itu, dominasi partisipan perempuan dan kelompok usia tertentu membatasi generalisasi hasil, serta penggunaan instrumen berupa *self-report* memungkinkan adanya bias respon dari partisipan.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis regresi linear sederhana terhadap 330 partisipan, hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis alternatif dapat diterima. *Doomscrolling* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan pada *emerging adult*. Secara deskriptif, tingkat *doomscrolling* paling banyak berada pada kategori rendah hingga sedang, sedangkan tingkat kecemasan partisipan mayoritas berada pada kategori ringan hingga sedang. Meski demikian, terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori kecemasan berat, sehingga fenomena ini perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Secara keseluruhan, temuan ini menemukan bahwa perilaku mengonsumsi konten negatif secara berlebihan dapat menjadi faktor risiko yang nyata terhadap kesehatan mental *emerging adult*. Dengan kontribusi yang cukup signifikan, hasil penelitian ini memberikan dasar empiris bagi upaya pencegahan dan intervensi, baik melalui edukasi literasi digital maupun strategi peningkatan *digital well-being*. Selain itu, adanya variasi kecemasan yang cukup tinggi pada sebagian besar partisipan menunjukkan perlunya penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang turut berperan, seperti kepribadian, dukungan sosial, kondisi lingkungan, atau variabel lain yang relevan.

Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, implikasi praktis dapat diarahkan pada peningkatan kesadaran *emerging adult* terhadap potensi dampak psikologis perilaku *doomscrolling*. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya penerapan *digital well-being*, seperti pengelolaan durasi penggunaan media sosial dan selektivitas terhadap paparan konten yang berpotensi memicu kecemasan. Selain itu, temuan mengenai kecemasan pada kategori sedang hingga berat dapat dimanfaatkan oleh praktisi kesehatan mental sebagai dasar pengembangan psikoedukasi yang menekankan literasi digital yang sehat, khususnya dalam membantu *emerging adult* memahami dan mengelola konsumsi konten negatif secara adaptif.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan ruang lingkup penelitian dengan memperluas variabel penelitian seperti menambahkan variabel lain yang relevan. Selain itu, proporsi sampel juga diharapkan dapat lebih seimbang dari segi gender dan usia untuk memahami perbedaan pengaruh *doomscrolling* pada kelompok demografi lain. Terakhir, untuk memperkuat bukti hubungan kausalitas, pendekatan dalam penelitian

selanjutnya dapat dilakukan dengan pendekatan lain seperti *mix methods* agar dapat menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *doomscrolling*.

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2018). *Anxiety*. In *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/anxiety>.
- Ardelia, V. (2023). The influence of technostress on cyberslacking among emerging adults university students: an Indonesian context. *Epistema*, 4(2), 166–174. <https://doi.org/10.21831/ep.v4i2.63668>.
- Ardelia, V., & Jaro'ah, S. (2023). Exploring social media use integration based on educational level among emerging adults. *International Journal of Current Educational Research*, 2(2), 106–114. <https://doi.org/10.53621/ijocer.v2i2.249>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469–480. [doi/10.1037/0003-066X.55.5.469](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469)
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Fidella, V., Panggabean, S. A. A., Aabidah, S., dan Budiani, M. S. (2025). Doomscrolling on gen-z social media users twitter and instagram. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 8(1), 74–82. <https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8646>.
- Fitria, I., Khoirunnisa, T., Wijayanti, T. S., Nurul, Z., Nawawi, S., dan Faruq, F. (2025). Eksplorasi doomscrolling & subjective well being pada dewasa awal pengguna aktif media sosial. *Jurnal Psikohumanika*. 17(1). 32-51. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v17i1.2397>.
- Hernawati, R., Manek, A. M., & Sasea, T. (2025). Peran literasi digital dalam memoderasi pengaruh doom spending, doom scrolling dan fear of missing out terhadap perilaku pengelolaan keuangan generasi z di kota Kupang. *Among Makarti*, 18(1), 41–58. <https://doi.org/10.52353/ama.v18i1.827>
- 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*, 41–57. <https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, 678766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>

- Pandya, J. K., Lutfiana, S. A., Putri, A. S., Valentiya, C. W., Alisa, M., Risti, N. A., Putri, N. E., Sani, E. N., & Syakira, A. (2024). Studi kasus dampak doomscrolling terhadap kecemasan mental mahasiswa gen z di fakultas ilmu pendidikan dan psikologi. *Journal of family life education* 4(2). 73-84.
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants*. 9(5). MCB University Press.
- 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>
- Sa’i, M., Nugroho, P. A., & Umar, I. (2025). Adolescents in the digital era: Countering the negative effects of doomscrolling and fomo on students of SMP Ihyaussalafiyah Surabaya. *Indonesian Journal on Education (IJoEd)*, 1(4), 402–410. <https://doi.org/10.70437/2k65n564>
- Sa’idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling behavior among Indonesian adolescents: Psychological correlates and digital media usage patterns. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research (JCPR)*, 1(1), 1–7.
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2022). “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>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Stuart, G. W. (2012). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Elsevier Health Sciences.
- Syakira, N. R., Ifdil, I., & Annisaislami, K. (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>
- Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2025). Beyond the scroll: Exploring how intolerance of uncertainty and psychological resilience explain the association between trait anxiety and doomscrolling. *Personality and Individual Differences*, 233, 112919. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112919>
- Wafa, M. A. A., Darungan, T. S., Akbar, S., & Damanik, Z. (2024). The relationship of doomscrolling with anxiety in students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. *Asian Journal of Healthy and Science*, 3(7), 188–196. <https://doi.org/10.58631/ajhs.v3i7.113>
- We Are Social. (2025). *Indonesia digital report 2025: Social media use*. <https://goodstats.id/publication/indonesia-digital-report-2025-social-media-use-9yFMD>