

Doomscrolling Dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa: Studi Fenomenologi

Doomscrolling In Student's Academic Life: A Phenomenological Study

Rachmah Dwi Wulan Cahya*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rachmah.22270@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak


Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pesatnya perkembangan teknologi informasi yang memicu perilaku *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi berita negatif secara kompulsif yang rentan dialami mahasiswa tingkat akhir di tengah tekanan akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif dan makna perilaku *doomscrolling* dalam kehidupan akademik mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan Analisis Fenomenologi Interpretatif (IPA), melibatkan lima partisipan mahasiswa tingkat akhir di Surabaya yang dipilih melalui *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* dengan durasi ekstrem (5-15 jam per hari) dipicu oleh rasa penasaran, kebutuhan informasi (FOMO), dan upaya mengelola ketidakpastian sebagai koping maladaptif. Perilaku ini berdampak signifikan pada penurunan fungsi kognitif, peningkatan prokrastinasi akademik, gangguan pola tidur, serta kelelahan mental yang menghambat performa akademik. Simpulan penelitian menegaskan bahwa *doomscrolling* merupakan bentuk kegelisahan digital yang merusak regulasi diri mahasiswa. Implikasi temuan ini menekankan pentingnya peningkatan literasi digital, manajemen atensi, serta penyediaan layanan konseling kesehatan mental digital oleh institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa menghadapi distraksi informasi negatif di media sosial.

Kata kunci : *Doomscrolling*; mahasiswa; kehidupan akademik; media digital; fenomenologi

Abstract

This study was motivated by the rapid development of information technology that triggers doomscrolling behavior, which is the compulsive consumption of negative news that is prone to be experienced by final year students amid academic pressure. The purpose of this study is to explore in depth the subjective experiences and meanings of doomscrolling behavior in the academic life of students. The method used is qualitative with an Interpretive Phenomenological Analysis (IPA) approach, involving five final-year students in Surabaya who were selected through purposive sampling. The results of the study show that doomscrolling behavior with extreme duration (5-15 hours per day) is triggered by curiosity, the need for information (FOMO), and attempts to manage uncertainty as maladaptive coping. This behavior has a significant impact on decreased cognitive function, increased academic procrastination, sleep pattern disorders, and mental fatigue that hinders academic performance. The study concludes that doomscrolling is a form of digital anxiety that undermines students' self-regulation. The implications of these findings emphasize the importance of improving digital literacy, attention management, and the provision of digital mental health counseling services by educational institutions to help students cope with negative information distractions on social media.

Keywords: *Doomscrolling; students; academic life; digital media; phenomenology*

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 22-01-2026</p> <p>Final Revised : 23-01-2026</p> <p>Accepted : 23-01-2026</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu mengakses dan memproses informasi secara signifikan melalui media sosial dan platform berita daring (Valkenburg dkk., 2022). Akses informasi yang cepat dan berkelanjutan meningkatkan paparan individu terhadap konten negatif yang berulang dalam kehidupan sehari-hari (Gao dkk., 2020). Paparan konten negatif yang terus-menerus dapat memicu aktivasi stres psikologis yang berkelanjutan pada individu (Holman dkk., 2014). Kondisi tersebut berkontribusi terhadap munculnya perilaku konsumsi informasi kompulsif yang sulit dikendalikan (Bendau dkk., 2021). Salah satu bentuk perilaku tersebut dikenal sebagai *doomscrolling*, yaitu kecenderungan terus menggulir berita negatif meskipun menimbulkan dampak emosional yang merugikan (Sharma dkk., 2020).

Doomscrolling telah dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan dan stres akibat paparan informasi yang mengancam dan tidak pasti (Gao dkk., 2020). Paparan informasi negatif yang berulang juga dapat memperburuk persepsi risiko dan memperkuat emosi negatif seperti ketakutan dan ketidakberdayaan (Garfin dkk., 2020). Individu yang terpapar berita krisis secara intens cenderung menunjukkan tingkat distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang membatasi konsumsi media (Holman dkk., 2014). Dampak psikologis tersebut menunjukkan bahwa *doomscrolling* bukan sekadar kebiasaan penggunaan media, melainkan fenomena yang berhubungan dengan regulasi emosi dan kontrol diri (Bendau dkk., 2021).

Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap dampak *doomscrolling* karena memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Valkenburg dkk., 2022). Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan tuntutan akademik, tekanan sosial, dan perencanaan masa depan yang kompleks (Arnett, 2015). Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan dan stres akademik yang dapat diperburuk oleh paparan informasi negatif (Satici dkk., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* pada mahasiswa berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan subjektif dan peningkatan *distress psikologis* (Satici dkk., 2022).

Selain dampak psikologis, *doomscrolling* juga berpotensi mengganggu fungsi kognitif yang penting dalam aktivitas belajar (Price dkk., 2022). Paparan informasi digital yang berlebihan dapat menurunkan kapasitas atensi dan meningkatkan kelelahan mental (Mark dkk., 2018). Gangguan atensi dan kelelahan kognitif dapat berdampak langsung pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akademik (Steel, 2007). Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya prokrastinasi akademik dan penurunan performa belajar (Steel, 2007).

Sebagian besar penelitian mengenai *doomscrolling* masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel psikologis seperti kecemasan, stres, dan kesejahteraan mental (Bendau dkk., 2021). Pendekatan kuantitatif memberikan gambaran

korelasional, tetapi kurang mampu menjelaskan proses subjektif yang melatarbelakangi perilaku *doomscrolling* (Creswell & Poth, 2018). Penelitian kuantitatif juga belum menggambarkan bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman *doomscrolling* dalam konteks kehidupan akademik mereka secara personal (Smith dkk., 2009). Berdasarkan uraian tersebut, pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa masih menjadi kebutuhan dalam kajian *doomscrolling* (Creswell & Poth, 2018).

Meskipun fenomena *doomscrolling* semakin banyak diteliti, penelitian kualitatif yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam konteks akademik masih sangat terbatas, khususnya di Indonesia (Satici dkk., 2022). Minimnya penelitian fenomenologis menyebabkan kurangnya pemahaman tentang bagaimana *doomscrolling* memengaruhi proses belajar, motivasi, dan keseharian akademik mahasiswa secara nyata (Smith dkk., 2009). Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian yang menggali pengalaman subjektif mahasiswa untuk mengisi celah penelitian yang belum terjangkau oleh studi kuantitatif. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan makna perilaku *doomscrolling* dalam kehidupan akademik mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana individu memaknai pengalaman hidup mereka terhadap suatu fenomena tertentu (Smith dkk., 2009). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi makna subjektif, proses psikologis, serta konteks sosial yang tidak dapat dijelaskan secara memadai melalui pendekatan kuantitatif (Creswell & Poth, 2018). Metode IPA secara khusus menekankan analisis mendalam pada pengalaman personal dan interpretasi individu, sehingga sesuai untuk mengkaji fenomena *doomscrolling* dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah lima mahasiswa tingkat akhir dari sebuah universitas di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan untuk memilih partisipan yang memiliki pengalaman relevan dengan fenomena yang diteliti sehingga mampu memberikan informasi yang kaya dan mendalam (Palinkas dkk., 2015). Kriteria partisipan meliputi mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, menunjukkan perilaku *doomscrolling* dengan durasi tinggi, serta merasakan dampak negatif terhadap aktivitas akademik, seperti kesulitan konsentrasi, penundaan tugas, atau gangguan tidur. Jumlah partisipan yang relatif kecil sesuai dengan karakteristik penelitian IPA yang menekankan kedalaman analisis dibandingkan jumlah sampel yang besar (Smith dkk., 2009). Seluruh partisipan berpartisipasi secara sukarela dan telah memberikan persetujuan setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta jaminan kerahasiaan data penelitian.

Tabel 1. Sumber Data

No	Inisial	Usia
1.	A	22 Tahun
2.	FSDS	22 Tahun
3.	DLF	22 Tahun
4.	ADST	22 Tahun
5.	ADPL	21 Tahun

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai pengalaman *doomscrolling*, faktor pendorong perilaku, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis dan aktivitas akademik partisipan. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti menggunakan panduan pertanyaan sekaligus memberi ruang bagi partisipan untuk mengembangkan jawaban sesuai pengalaman personal mereka (Creswell & Poth, 2018). Panduan wawancara disusun berdasarkan kajian literatur tentang *doomscrolling*, penggunaan media sosial, dan kesehatan mental mahasiswa. Wawancara dilakukan secara individual, direkam menggunakan alat perekam suara, kemudian ditranskripsikan secara verbatim. Peneliti juga membuat catatan lapangan untuk merekam ekspresi nonverbal dan konteks situasional yang dapat memperkaya proses interpretasi data (Miles dkk., 2014).

Analisis Data

Analisis data dilakukan mengikuti tahapan *Interpretative Phenomenological Analysis*, yaitu membaca transkrip secara berulang untuk memahami konteks keseluruhan, melakukan pencatatan awal terhadap aspek deskriptif, linguistik, dan konseptual, mengembangkan tema-tema emergen, mengelompokkan tema dalam masing-masing kasus, serta melakukan analisis lintas kasus untuk mengidentifikasi pola tematik umum (Smith dkk., 2009). Proses analisis dilakukan secara iteratif dan reflektif, di mana peneliti terus membandingkan data dengan tema yang muncul guna menjaga konsistensi dan kedalaman interpretasi. Keabsahan data dijaga melalui teknik *checking* dengan meminta partisipan meninjau kembali ringkasan hasil interpretasi peneliti, serta melalui reflektivitas peneliti untuk meminimalkan bias subjektif selama proses analisis (Creswell & Poth, 2018).

Hasil

Hasil penelitian terhadap lima partisipan mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* merupakan fenomena digital yang kompleks dan sistematis merugikan kehidupan akademik mereka. Temuan ini mencerminkan dinamika pengalaman yang dimulai dari hilangnya kendali atas durasi penggunaan media sosial, berlanjut pada gangguan kognitif dan akademik, hingga dampak emosional yang mendalam. Berdasarkan analisis fenomenologi, ditemukan empat tema superordinat yang menggambarkan pengalaman para partisipan secara utuh. Adapun tema dan subtema yang berhasil diidentifikasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Tabel Tema

No	Tema <i>Superordinate</i>	Tema <i>Emergent</i>
1.	Penggunaan Media Sosial	Kehilangan Kontrol Durasi Penggunaan
		Penggunaan di Sela Aktivitas Utama
		Pola Penggunaan hingga Larut Malam
		Paparan Konten Berulang dari Timeline
		Dorongan untuk Terus Mengikuti Topik
2.	Dampak terhadap Akademik	Penundaan Memulai Tugas
		Kehilangan Waktu Produktif
		Gangguan Konsentrasi saat Belajar
		Ketidakhadiran Kuliah akibat Kelelahan
3.	Dampak terhadap Perilaku	Ketergantungan pada Perangkat
		Kesulitan Menghentikan Kebiasaan
		Pergeseran Aktivitas Harian
		Upaya Pengalihan dengan Aktivitas Alternatif
4.	Dampak terhadap Emosi	Munculnya Emosi Negatif Berulang
		Kecemasan setelah Konsumsi Konten
		Keletihan Mental

Tema 1: Penggunaan Media Sosial

Tema ini menjelaskan bagaimana subjek memulai dan menjalani proses konsumsi media sosial yang berlebihan. Penggunaan media yang awalnya ditujukan untuk mencari informasi atau hiburan berubah menjadi perilaku yang tidak terkendali akibat kegagalan regulasi diri (*self-regulation*).

Subtema 1: Kehilangan Kontrol Durasi Penggunaan

Tahap ini ditandai dengan durasi penggunaan perangkat yang ekstrem. Subjek kehilangan kesadaran akan waktu yang telah dihabiskan untuk menggulir layar, terutama saat struktur waktu mereka sedang longgar (hari libur).

“Kalau rata-rata sih masih lumayan tinggi ya, sekitar 10 sampai 12 jam kalau hari kuliah. Tapi kalau pas weekend atau hari libur gitu, bisa lebih parah lagi, bisa sampai 15 jam sehari karena kan nggak ada kelas, jadi bener-bener di depan HP terus.” (A:P1:W2:B3-8)

“Bisa 10 (jam), bahkan bisa lebih. Itu untuk scrolling TikTok.” (DLF:P3:W1:B26-27)

Subtema 2: Penggunaan di Sela Aktivitas Utama

Subjek sering kali mengakses media sosial di tengah tanggung jawab utama, seperti saat kuliah berlangsung. Hal ini mencerminkan teori *Attention Economy*, di mana perhatian mahasiswa berhasil direbut oleh platform digital meskipun dalam situasi formal.

“Kalau dipikir-pikir, pas hari kuliah itu rata-rata sekitar 10 jam sehari karena di sela-sela kelas pasti buka HP terus [...]” (A:P1:W3:B1-3)

"...pas kuliah juga ketika lagi senggang kayak dosennya lagi diem atau duduk aku biasanya gitu." (DLF:P3:W2:B15-20)

Subtema 3: Pola Penggunaan hingga Larut Malam

Aktivitas *scrolling* yang berlanjut hingga dini hari menyebabkan disrupti jadwal tidur. Ketiadaan tegas antara waktu bangun dan tidur membuat subjek terjebak dalam siklus digital hingga ambang batas kelelahan fisik.

"Biasanya sih baru berhenti itu sekitar jam 12 pas hari biasa. Tapi kalau udah keasyikan banget, apalagi pas weekend, itu sering banget kebablasan sampai subuh baru tidur. Kadang baru bener-bener berhenti kalau HP-baterainya habis..." (A:P1:W3:B8-14)

"Sangat mempengaruhi sih sebenarnya perilaku doomscrolling ini... aku menetapkan oke jam 10 tidur, ternyata malah kebelasan lebih dari jam 10 gitu loh scrollnya." (FSDS:P2:W2:B107-117)

Subtema 4: Paparan Konten Berulang dari Timeline

Sistem algoritma media sosial menyajikan konten negatif secara berulang yang memicu *Negativity Bias*. Subjek merasa sulit menghindar karena konten tersebut muncul secara konstan di lini masa mereka.

"...cuma karena kontennya rame dan lewat mulu di timeline, jadi kayak mau nggak mau tuh dilihat dan ikut baca. Konten negatif kayak gitu kerasa menarik karena biasanya banyak yang komentar atau berdebat." (A:P1:W2:B31-39)

"Algoritmanya sih. Semakin aku scroll, konten yang muncul semakin relevan dengan apa yang aku suka atau yang sedang ramai dibahas." (ADPL:P5:W2:B11-16)

Subtema 5: Dorongan untuk Terus Mengikuti Topik

Munculnya rasa penasaran yang besar terhadap suatu isu membuat subjek terus mencari informasi mendalam (*deep diving*). Proses ini memberikan gratifikasi kognitif sementara namun berujung pada kondisi lupa waktu.

"Ngeliat satu topik, terus 'ini tentang apa sih?', terus malah nyari tau, nyari tau, malah keterusan kadang. Ya sampai bukan topik itu lagi, tapi lama-lama gitu, keterusan, keterusan..." (A:P1:W1:B38-46)

"...dari situ ya kadang-kadang aku ngerasa kayak puas terus, tapi pengen scrolling lagi." (ADST:P4:W1:B96-112)

Tema 2: Dampak terhadap Akademik

Tema ini mengelaborasi bagaimana perilaku *doomscrolling* merusak efisiensi belajar dan motivasi akademik subjek. Gangguan ini terlihat dari pola prokrastinasi yang parah dan penurunan kapasitas kognitif.

Subtema 1: Penundaan Memulai Tugas

Subjek cenderung memprioritaskan konsumsi konten digital daripada memulai kewajiban akademik. *Doomscrolling* dianggap sebagai bentuk pelarian dari stress pengerjaan tugas akhir.

"[...] Jadi lebih ngerasanya justru malah lebih kayak lebih mendahulukan nyari-nyari berita itu dulu daripada, yaudah lah tugas nanti dulu karena kan stres misalnya tugas oke masih bisa dikerjain kapan..." (A:P1:W1:B129-136)

"...di semester ini tuh ya mungkin juga karena faktor stress lainnya, jadi mau ngerjain tugas itu kayak, 'Aduh enggak bisa deh aku, aku masih males banget, udah lah aku scroll aja gitu.' Pada akhirnya selalu lari ke scroll HP." (FSDS:P2:W1:B128-142)

Subtema 2: Kehilangan Waktu Produktif

Distorsi persepsi waktu akibat aktivitas *scrolling* membuat subjek kehilangan jam-jam produktif mereka, bahkan hingga melewatkan tenggat waktu pengumpulan tugas.

"...ditinggalin nge-scroll nge-scroll. Kelewatan gak lihat jam, oh ternyata udah kelewat, kelewat deadline pernah sih berapa kali kayak gitu." (A:P1:W1:B230-236)

"...niatnya istirahat 5 menit di sela belajar, tapi tanpa sadar malah kebablasan sampai satu jam, padahal tugas belum selesai." (ADPL:P5:W2:B22-26)

Subtema 3: Gangguan Konsentrasi saat Belajar

Adanya "residu kognitif" atau pikiran yang tetap tertuju pada informasi digital yang baru dibaca menyebabkan penurunan fokus saat mahasiswa berada di dalam kelas.

"Pas bangun tidur aja rasanya sudah pusing banget, dan pas di kelas itu susah buat fokus dengerin dosen. Rasanya kayak sia-sia datang ke kampus cuma buat absen doang, tapi materinya nggak ada yang masuk ke otak." (ADPL:P5:W2:B44-49)

Subtema 4: Ketidakhadiran Kuliah akibat Kelelahan

Pola begadang untuk *scrolling* berdampak pada kelalaian akademik nyata, seperti bolos kuliah karena tidak mampu bangun pagi.

"Akibatnya ya aku sering bangun kesiangan, jam 8 atau jam 9 baru bangun, padahal kadang ada kuliah jam 7 pagi." (DLF:P3:W3:B34-41)

Tema 3: Dampak terhadap Perilaku

Perilaku *doomscrolling* menciptakan ketergantungan yang mengubah rutinitas harian subjek. Pada tema ini, dibahas bagaimana perangkat digital menjadi pusat gravitasi aktivitas subjek.

Subtema 1: Ketergantungan pada Perangkat

Munculnya perilaku impulsif untuk terus memegang handphone meskipun niat awal subjek adalah untuk aktivitas produktif.

"Godaan buat ngecek HP itu sih yang paling utama. Padahal sudah niat buka laptop dan materi, tapi begitu ada notif atau iseng ambil HP sebentar, eh malah kebablasan scroll berjam-jam..." (ADPL:P5:50-55)

Subtema 2: Kesulitan Menghentikan Kebiasaan

Subjek menyadari dampak negatif dari perilakunya, namun mereka merasa terjebak dalam siklus yang sulit diputus secara mandiri.

"Sering sekali. Terkadang aku baru sadar setelah waktu terbangun banyak." (ADPL:P5:W2:B22-24)

Subtema 3: Pergeseran Aktivitas Harian

Doomscrolling menyebabkan perubahan mendasar pada struktur aktivitas harian partisipan. Prioritas yang seharusnya dialokasikan untuk interaksi sosial nyata atau perawatan diri bergeser menjadi aktivitas digital pasif. Hal ini menciptakan pola hidup yang menetap (*sedentary*) di mana perangkat digital mendominasi seluruh ruang waktu.

"[...] berubah banget sih, yang tadinya mungkin sore bisa olahraga atau sekadar beresin kamar, sekarang waktunya habis buat scroll-scroll aja. Kadang baru sadar pas matahari sudah mau terbenam kalau seharian cuma rebahan sama HP." (A:P1:W2:B45-50)

"[...] jadi lebih tertutup juga, kalau di kosan ya sudah di kamar terus, aktivitas lain kayak makan atau mandi pun jadi sering ditunda-tunda demi lanjutin liat info yang lagi rame." (DLF:P3:W2:B60-65)

Subtema 4: Upaya Pengalihan dengan Aktivitas Alternatif

Meskipun terjebak dalam siklus adiktif, terdapat fase di mana partisipan secara sadar melakukan upaya reflektif untuk melepaskan diri. Upaya ini dilakukan melalui strategi detoksifikasi digital atau mencari kesibukan di dunia nyata sebagai mekanisme pertahanan untuk mengembalikan kontrol diri.

"[...] aku coba naruh HP jauh-jauh kalau mau tidur, terus nyoba nyari hobi lain kayak baca buku fisik atau masak. Pokoknya biar tangan nggak gatel mau buka TikTok terus, meskipun ya susah banget konsistennya." (FSDS:P2:W3:B15-20)

"[...] kalau sudah ngerasa capek banget sama berita negatif, aku biasanya paksa buat keluar rumah, ketemu temen atau sekadar jalan-jalan tanpa buka sosmed. Itu lumayan ngebantu buat 'waras' lagi." (ADST:P4:W2:B110-115)

Tema 4: Dampak terhadap Emosi

Informasi negatif yang dikonsumsi secara masif mempengaruhi kondisi psikologis subjek secara mendalam, menciptakan perasaan kewalahan (*overwhelmed*).

Subtema 1: Munculnya Emosi Negatif Berulang

Paparan terhadap konten konflik atau tragedi secara terus-menerus memicu respons emosional berupa kemarahan, kesedihan, atau kejengkelan yang menetap. Hal ini berkaitan dengan *negativity bias* di mana emosi negatif lebih mudah terserap dan diingat oleh partisipan.

"[...] kalau habis baca komentar orang berantem di Twitter itu rasanya ikut kesel, dibawa suasana gitu loh kak. Jadi emosi sendiri padahal nggak kenal sama orangnya." (A:P1:W1:B150-155)

"[...] tiba-tiba pengen nangis tuh kayak langsung jadinya sebel, apalagi kalau beritanya tentang kekerasan atau ketidakadilan, itu bener-bener bikin mood ancur seharian." (FSDS:P2:W2:B88-92)

Subtema 2: Kecemasan setelah Konsumsi Konten

Setelah mengonsumsi informasi krisis, partisipan sering kali mengalami perasaan tidak tenang atau ketakutan akan masa depan. Kecemasan ini muncul karena partisipan merasa dunia luar sedang tidak aman berdasarkan apa yang mereka lihat di layar.

"Lebih cemas sih kayaknya. Mikirnya 'nanti kalau aku ngalamin hal yang sama gimana?', jadi terlalu overthinking ke hal-hal yang belum tentu terjadi karena keseringan liat berita buruk." (ADST:P4:W1:B135-140)

"...kontennya bikin kesal atau cemas, rasa penasaran itu membuat aku sulit berhenti." (ADPL:P5:W2:B11-16)

Subtema 3: Keletihan Mental (*Information Overload*)

Puncak dari dampak emosional adalah kondisi jenuhnya kapasitas pikiran. Otak partisipan merasa "penuh" dan lelah karena dipaksa memproses ribuan stimulus informasi tanpa jeda, yang mengakibatkan penurunan daya kerja otak dalam aktivitas akademik.

"Kualitas tidurnya juga kurang baik karena otak masih terasa aktif memikirkan informasi yang baru dibaca." (ADPL:P5:W2:B48-52)

"Rasanya kayak otak itu berisik banget, penuh sama informasi-informasi nggak penting yang tadi aku scroll. Mau mikir buat skripsi itu rasanya sudah nggak ada sisa tenaga lagi, sudah capek duluan pikirannya." (DLF:P3:W3:B10-15)

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh partisipan merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase penyusunan tugas akhir dan menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi, yaitu antara 5 hingga 15 jam per hari. Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran pola aktivitas harian mahasiswa, di mana perangkat digital menjadi pusat rutinitas yang secara signifikan mengurangi waktu produktif dan waktu istirahat. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep *attention economy* yang menjelaskan bahwa platform digital dirancang untuk merebut dan mempertahankan perhatian pengguna dalam durasi panjang (Davenport & Beck, 2001).

Tingginya durasi penggunaan media sosial pada partisipan mencerminkan lemahnya regulasi diri dalam mengontrol perilaku digital, khususnya pada fase *self-monitoring* dan *self-regulation* (Bandura, 1991). Mahasiswa menggunakan media sosial sebagai respons terhadap kejenuhan akademik, stres, dan kecemasan, namun tidak mampu membatasi durasi penggunaan. Temuan ini konsisten dengan

penelitian Satıcı dkk. (2023) yang menyatakan bahwa *doomscrolling* berkorelasi positif dengan kegagalan regulasi diri serta meningkatnya konsumsi konten digital secara kompulsif.

Selain durasi penggunaan yang ekstrem, partisipan juga menunjukkan pola penggunaan media sosial di sela aktivitas akademik, seperti saat mengerjakan tugas, mengikuti perkuliahan, bahkan dalam aktivitas personal. Pola ini menunjukkan terjadinya pengikisan batas antara waktu akademik dan waktu pribadi, yang berdampak pada fragmentasi perhatian. Kondisi ini mendukung temuan Marasli dkk. (2016) bahwa interupsi media sosial selama aktivitas belajar secara signifikan menurunkan kualitas konsentrasi dan performa akademik mahasiswa.

Pola penggunaan media sosial hingga larut malam juga ditemukan secara konsisten pada partisipan, yang mengarah pada penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) dan penurunan kualitas istirahat. Penelitian Price dkk. (2022) menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan gangguan kualitas tidur dan meningkatnya kelelahan kognitif pada keesokan harinya, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan fokus dan kesiapan belajar. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, gangguan tidur ini menjadi faktor risiko tambahan bagi penurunan produktivitas akademik.

Paparan konten negatif yang berulang juga diperkuat oleh sistem algoritma media sosial yang menampilkan konten serupa berdasarkan riwayat interaksi pengguna. Fenomena ini memanfaatkan kecenderungan *negativity bias*, yaitu kecenderungan individu untuk lebih memperhatikan informasi yang bersifat mengancam atau emosional (Sharma dkk., 2022). Akibatnya, mahasiswa semakin terikat dalam siklus konsumsi konten negatif yang sulit dihentikan meskipun menyadari dampak buruknya.

Dorongan untuk terus memantau perkembangan informasi kemudian berkembang menjadi perilaku pencarian informasi secara kompulsif, yang bertujuan mengurangi ketidakpastian namun justru memperpanjang paparan terhadap stres. Satıcı dkk. (2023) menjelaskan bahwa pencarian informasi krisis secara berulang justru memperkuat kecemasan dan memperpanjang keterlibatan individu dalam *doomscrolling*. Pola ini menjelaskan mengapa mahasiswa tetap terjebak dalam konsumsi konten meskipun tidak memperoleh manfaat akademik maupun emosional.

Perilaku *doomscrolling* juga berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik. Mahasiswa menggunakan media sosial sebagai mekanisme koping untuk menghindari tekanan tugas akhir, namun strategi ini bersifat maladaptif karena memperburuk keterlambatan penyelesaian tugas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri (2021) yang menunjukkan bahwa distraksi digital berperan sebagai pemicu utama prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Dampak lanjutan dari *doomscrolling* terlihat pada gangguan konsentrasi akibat residu kognitif dari konsumsi informasi digital yang berlebihan. Menurut teori beban kognitif, kapasitas memori kerja yang terbatas dapat dengan mudah jenuh ketika individu terpapar informasi secara terus-menerus (Sweller, 1988). Lang (2021) menambahkan bahwa kelebihan informasi digital dapat menurunkan efisiensi pemrosesan kognitif dan memperpanjang waktu pemulihan perhatian, sehingga mahasiswa membutuhkan usaha lebih besar untuk kembali fokus pada materi akademik.

Kondisi kognitif tersebut kemudian berdampak pada keterlibatan akademik yang menurun, termasuk ketidakhadiran kuliah dan penurunan motivasi belajar. Wardani dkk. (2023) menemukan bahwa rendahnya kontrol diri dalam penggunaan media digital berhubungan dengan penurunan *academic engagement* dan meningkatnya risiko keterlambatan studi. Hal ini memperkuat temuan penelitian ini bahwa *doomscrolling* tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak nyata pada perilaku akademik mahasiswa.

Dari sisi emosional, *doomscrolling* memicu penularan emosi negatif melalui paparan konten yang sarat konflik, tragedi, dan kontroversi. Berdasarkan teori *uses and gratifications*, individu dapat menggunakan media untuk menyalurkan emosi, namun pencarian kepuasan afektif melalui konten negatif justru memperburuk kondisi psikologis (Katz dkk., 1973). Sharma dkk. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi konten emosional yang intens memperbesar risiko stres, kelelahan mental, dan gangguan suasana hati.

Akumulasi emosi negatif tersebut kemudian berkembang menjadi kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan motivasi akademik. Satıcı dkk. (2023) melaporkan bahwa *doomscrolling* berhubungan signifikan dengan meningkatnya stres dan menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam penelitian ini, kondisi tersebut tampak dalam bentuk perasaan kewalahan, mudah lelah, dan kesulitan memulai aktivitas akademik, yang secara tidak langsung memperpanjang durasi studi.

Perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa tingkat akhir mencerminkan kegagalan regulasi diri yang diperkuat oleh desain algoritmik platform digital yang mengeksploitasi sistem penghargaan otak.

Pola ini menyebabkan distorsi prioritas, di mana kebutuhan akademik dan biologis dikalahkan oleh dorongan konsumsi informasi instan. Tanpa intervensi yang menargetkan peningkatan regulasi diri digital dan strategi koping adaptif, mahasiswa berisiko terjebak dalam siklus stres, prokrastinasi, dan penurunan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *doomscrolling* dalam kehidupan akademik mahasiswa tingkat akhir merupakan perilaku digital yang kompleks dan bersifat maladaptif. Fenomena ini muncul dari interaksi antara kerentanan psikologis individu dan karakteristik desain teknologi digital yang mendorong keterikatan atensi secara terus-menerus. Mahasiswa memaknai perilaku menggulir konten negatif bukan sekadar sebagai aktivitas pengisi waktu luang, melainkan sebagai bentuk pelarian emosional untuk mereduksi tekanan akademik, kecemasan terhadap penyelesaian tugas akhir, serta ketidakpastian masa depan.

Meskipun pada awalnya dipersepsikan sebagai bentuk hiburan atau *self-reward*, perilaku ini justru memperbesar beban kognitif, memicu kelelahan mental, serta memperkuat siklus kecemasan dan ketergantungan digital. Temuan ini menunjukkan adanya kegagalan regulasi diri, di mana mahasiswa menyadari dampak negatif *doomscrolling*, namun mengalami kesulitan untuk menghentikan perilaku tersebut akibat penguatan dari sistem algoritmik media sosial yang adiktif.

Dampak *doomscrolling* terbukti merambah secara sistematis ke berbagai aspek kehidupan akademik mahasiswa, mulai dari gangguan pola tidur, kelelahan fisik, hingga penurunan kesiapan kognitif yang menyebabkan menurunnya kemampuan konsentrasi. Selain itu, *doomscrolling* berperan sebagai pemicu utama prokrastinasi akademik yang menghambat progres penyusunan tugas akhir, sehingga waktu produktif semakin terkikis dan motivasi belajar menurun secara signifikan.

Kondisi ini memperlihatkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studi tidak hanya ditentukan oleh kapasitas akademik, tetapi juga sangat bergantung pada kemampuan mengelola perhatian, emosi, dan perilaku digital secara adaptif. Berdasarkan uraian tersebut, penguatan regulasi diri digital dan pengembangan strategi koping yang lebih sehat menjadi aspek krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis sekaligus mendukung keberhasilan akademik mahasiswa pada fase akhir studi mereka.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa disarankan untuk lebih aktif melakukan pengelolaan diri dalam penggunaan media digital melalui peningkatan kesadaran terhadap pola konsumsi konten dan penerapan strategi pembatasan yang konsisten, seperti penggunaan fitur pembatas waktu layar dan mode *do not disturb* pada jam belajar atau menjelang tidur. Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dengan mengalihkan pelarian stres ke aktivitas non-digital yang mampu memulihkan perhatian dan emosi, seperti membaca buku fisik, menulis refleksi, berolahraga ringan, atau aktivitas kreatif, sehingga beban kognitif akibat paparan layar dapat dikurangi secara signifikan.

Institusi pendidikan juga disarankan untuk tidak hanya memfokuskan layanan konseling pada aspek akademik, tetapi turut mengintegrasikan isu kesehatan mental digital dalam program pendampingan mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Universitas dapat menyelenggarakan program literasi digital lanjutan yang menekankan manajemen atensi, regulasi diri, serta kesadaran terhadap mekanisme algoritma media sosial, sehingga mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih kritis terhadap cara kerja platform digital dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis serta performa akademik.

Lingkungan sosial mahasiswa, termasuk teman sebaya dan kelompok belajar, disarankan untuk membangun norma bersama yang mendukung praktik belajar minim distraksi dengan membatasi penggunaan ponsel selama sesi diskusi atau pengerjaan tugas bersama. Dukungan sosial yang konsisten dalam menciptakan ruang belajar yang bebas gangguan digital dapat membantu memperkuat kontrol perilaku mahasiswa terhadap kebiasaan *doomscrolling* dan meningkatkan kualitas interaksi akademik.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan pendekatan kuantitatif atau eksperimen guna menguji efektivitas intervensi psikologis tertentu, seperti pelatihan *mindfulness*, pelatihan regulasi emosi, atau teknik kognitif-perilaku, dalam menurunkan intensitas *doomscrolling* dan meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian lanjutan juga perlu mengeksplorasi secara lebih spesifik perbedaan dampak psikologis berdasarkan jenis konten negatif yang dikonsumsi, seperti konten politik, kriminalitas, atau bencana, agar diperoleh pemahaman yang lebih rinci mengenai mekanisme emosional yang terlibat dalam perilaku *doomscrolling* pada konteks kehidupan akademik.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-1](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-1)
- Bendau, A., Petzold, M. B., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J., Ströhle, A., & Plag, J. (2021). Associations between COVID-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 271(2), 283–291. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01171-6>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Davenport, T. H., & Beck, J. C. (2001). *The attention economy: Understanding the new currency of business*. Harvard Business School Press.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-19) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355–357. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
- Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(1), 93–98. <https://doi.org/10.1073/pnas.1316265110>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Lang, A. (2021). The limited capacity model of motivated mediated message processing: Meta-theoretical assumptions. *Annals of the International Communication Association*, 45(1).

- Marasli, M., Suhendan, E., Yilmaz, H., & Coşkun, F. (2016). Social media addiction and academic success: A research on high school students. *International Journal of Arts & Sciences*, 9(2), 165–174.
- Mark, G., Czerwinski, M., & Iqbal, S. T. (2018). *Effects of individual differences in blocking ads on focus and productivity*. Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. <https://doi.org/10.1145/3173574.3173666>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., & van Stolk-Cooke, K. (2022). Doomscrolling during COVID-19: The relationships between monitoring mediation and emotional well-being. *Computers in Human Behavior*, 130,
- Putri, A. (2021). Hubungan antara adiksi media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 12–25.
- Satici, S. A., Saricali, M., Satici, B., & Griffiths, M. D. (2023). Doomscrolling and its relations with fear of missing out, self-regulation, and psychological distress. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Sharma, B., Sahu, M., & Thapa, K. (2020). Doomscrolling: An exploratory study on its causes and effects on mental health. *International Journal of Social Sciences*, 9(3).
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Wardani, K., et al. (2023). Self-control and academic engagement in the digital era: A study on final-year students. *Journal of Educational Psychology and Instruction*, 3(1), 45–58.