

Analisis Retrospektif Pengaruh Pengalihan Satu Jam Screen Time Terhadap Gejala Doomscrolling pada Mahasiswa

A Retrospective Analysis of the Effect of Redirecting One Hour of Screen Time on Symptoms of Doomscrolling Among College Students

Indra Riskiah*

Ilmu Pendidikan Agama Islam, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia

Email: indrariskiah@upi.edu

Agus Fakhruddin

Ilmu Pendidikan Agama Islam, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia

Email: agusfakhruddin@upi.edu

Abstrak

Latar Belakang: Fenomena doomscrolling menjadi tantangan kesehatan mental digital yang signifikan di kalangan mahasiswa, mendorong sebagian dari mereka mencari strategi pengalihan berbasis nilai spiritual, salah satunya melalui aktivitas membaca Al-Qur'an. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam mengalihkan waktu layar (screen time) melalui aktivitas membaca Al-Qur'an sebagai upaya mereduksi perilaku doomscrolling. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, melibatkan tiga mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Pendidikan Agama Islam Universitas Pendidikan Indonesia yang dipilih melalui purposive sampling; data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan tahapan fenomenologi Colaizzi/Moustakas. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa pengalihan screen time melalui membaca Al-Qur'an merupakan proses multidimensional yang dipengaruhi kekuatan motif awal (spiritual, fungsional, maupun akademik), ketersediaan strategi koping aktif, dan kedalaman penghayatan makna spiritual; ketenangan batin muncul sebagai pengalaman inti yang dirasakan seluruh informan, namun efektivitasnya dalam mereduksi doomscrolling bervariasi dari signifikan hingga minimal. **Simpulan:** Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis spiritualitas perlu dipahami secara personal dan kontekstual, bukan sebagai solusi tunggal yang berlaku seragam, sehingga memberi implikasi penting bagi pengembangan program kesehatan mental digital berbasis nilai keislaman di lingkungan kampus.

Kata kunci : Doomscrolling; membaca Al-Qur'an; fenomenologi; regulasi diri; kesehatan mental digital

Abstract

Background: Doomscrolling has become a significant digital mental health challenge among college students, prompting some to seek spiritually grounded redirection strategies, one of which is reading the Qur'an. **Objective:** This study aims to describe and deeply understand college students' experiences of redirecting screen time toward Qur'an reading as an effort to reduce doomscrolling behavior. **Method:** The study employed a qualitative phenomenological design involving three active

students from the Islamic Religious Education Study Program at Universitas Pendidikan Indonesia, selected through purposive sampling; data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using the Colaizzi/Moustakas phenomenological stages. **Results:** Findings show that redirecting screen time through Qur'an reading is a multidimensional process shaped by the strength of initial motives (spiritual, functional, or academic), the availability of active coping strategies, and the depth of spiritual meaning-making; inner calm emerged as a core experience shared by all informants, though its effectiveness in reducing doomscrolling varied from significant to minimal. **Conclusion:** The findings confirm that spirituality-based interventions must be understood personally and contextually rather than as a uniform solution, offering important practical implications for developing Islamic values-based digital mental health programs on campus.

Keywords : Doomscrolling; Quran reading; phenomenology; self-regulation; digital mental health

Article History	*corresponding author
Submitted : 10-08-2026 Final Revised : 28-09-2026 Accepted : 28-09-2026	 This is an open access article under the CC-BY-SA license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola konsumsi informasi mahasiswa secara drastis, di mana durasi penggunaan media sosial di Indonesia kini rata-rata mencapai 3 jam 11 menit per hari, jauh melampaui rata-rata global (Masrurroh, 2022). Kondisi ini memicu fenomena doomscrolling, yaitu perilaku konsumsi konten negatif secara kompulsif dan berulang di platform digital seperti TikTok (Muhimmah, 2026). Tingginya paparan informasi yang mengancam dan tidak pasti ini terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan gejala kecemasan (*anxiety*), kelelahan mental (*mental fatigue*), hingga prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa (Firmansyah & Ardelia, 2026). Mahasiswa sebagai kelompok *emerging adult* menjadi sangat rentan karena mereka berada pada fase transisi identitas yang penuh ketidakpastian, sehingga sering menjadikan media sosial sebagai pelarian emosional yang justru memperburuk kondisi psikologis mereka (Firmansyah & Ardelia, 2026).

Idealnya, mahasiswa memiliki regulasi diri (*self-regulation*) yang baik dalam mengelola waktu digital, di mana penggunaan teknologi seharusnya menjadi instrumen pendukung performa akademik dan kesejahteraan mental (Al Qodhi & Nasrulloh, 2026; Naufal et al., 2026). Namun realitanya, banyak mahasiswa terjebak dalam siklus ketergantungan gawai yang ekstrem, bahkan hingga menggunakan gawai selama 5 hingga 15 jam per hari (Cahya & Khoirunnisa, 2026). Keterikatan emosional terhadap algoritma media sosial membuat mahasiswa sulit membatasi waktu layar, yang berdampak pada penurunan kualitas tidur, gangguan konsentrasi belajar, serta hilangnya kedaulatan individu atas waktu produktif mereka (Supriani et al., 2022).

Penelitian ini berlandaskan pada teori regulasi diri dan model I-PACE (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*), yang menjelaskan bagaimana gratifikasi digital dapat berkembang menjadi kebiasaan impulsif dan perilaku adiktif (Brailovskaia et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Julia Brailovskaia bersama rekan-rekannya pada tahun 2023 menunjukkan bahwa dengan adanya intervensi pengurangan waktu layar (*screen time reduction*) selama 20 hingga 30 menit per hari secara konsisten dapat meningkatkan kepuasan hidup dan menurunkan gejala depresi (Brailovskaia et al., 2023). Kemudian, praktik digital

detox mulai banyak diteliti sebagai strategi koping adaptif yang membantu mahasiswa menciptakan pola penggunaan teknologi yang lebih seimbang melalui peningkatan keterlibatan dalam aktivitas non-digital seperti membaca atau berolahraga (Haq et al., 2026).

Meskipun manfaat pengurangan durasi penggunaan media sosial telah banyak dibahas, mayoritas penelitian terdahulu mengenai doomscrolling masih menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional atau studi fenomenologi yang berfokus pada krisis manajemen waktu secara umum, tanpa menyoroti secara spesifik bagaimana mahasiswa memaknai proses pengalihan *screen time* menuju aktivitas membaca Al-Qur'an sebagai strategi mereduksi doomscrolling (Al Qodhi & Nasrulloh, 2026; Cahya & Khoirunnisa, 2026). Selain itu, kajian mengenai manfaat psikologis Al-Qur'an pada umumnya masih bersifat kuantitatif-korelasional dan belum banyak mengeksplorasi pengalaman hidup (*lived experience*) mahasiswa yang secara aktif menjadikan aktivitas ini sebagai pengganti waktu layar (Brannon et al, 2013; Wan Nor Atikah Che Wan Mohd Rozali et al., 2022). Artinya, irisan antara tiga domain, doomscrolling, regulasi diri digital, dan praktik spiritual Al-Qur'an, dari sudut pandang pengalaman subjektif mahasiswa itu sendiri belum banyak dieksplorasi secara kualitatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam mengalihkan waktu layar (*screen time*) melalui aktivitas membaca Al-Qur'an sebagai upaya mereduksi perilaku doomscrolling. Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui penggunaan desain kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi (*phenomenology*), yang berupaya memahami esensi dan struktur makna dari pengalaman tersebut, alih-alih sekadar mengukur hubungan antarvariabel secara kuantitatif. Dengan menggunakan wawancara mendalam yang dianalisis melalui tahapan fenomenologi Colaizzi/Moustakas, penelitian ini secara spesifik menggali motif, proses, dan makna spiritual-psikologis yang dikonstruksikan mahasiswa selama menjalani substitusi tersebut. Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai bagaimana integrasi nilai keislaman dapat berperan dalam membangun ketahanan mental digital mahasiswa di era disrupsi informasi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi yang dipadukan dengan studi pustaka untuk membangun kerangka konseptual dan konteks yang mendalam. Melalui studi pustaka, pengumpulan data sekunder dilakukan dengan penelusuran, pencarian teliti, pemetaan pola, serta analisis terhadap referensi seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah relevan. Sementara itu, studi fenomenologi kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman hidup (*lived experience*) mahasiswa dalam mengalihkan waktu layar (*screen time*) melalui aktivitas membaca Al-Qur'an sebagai upaya mereduksi perilaku doomscrolling.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Partisipan terdiri dari 3 orang mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Pendidikan Agama Islam (IPAI), Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (FPIPS), Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) semester 5 yang berusia 20 tahun, dengan inisial TPA, TNI, dan STP. Ketiga informan tersebut memenuhi kriteria inklusi, yaitu beragama Islam, memiliki riwayat durasi *screen time* tinggi (4 hingga lebih dari 6 jam per hari) yang memicu kebiasaan doomscrolling di media sosial (seperti Instagram, TikTok, dan YouTube Shorts), serta secara aktif berusaha mengalihkan waktu layar tersebut ke aktivitas membaca Al-Qur'an. Seluruh partisipan terlibat secara sukarela dan telah

menandatangani persetujuan *informed consent* serta bersedia direkam selama proses wawancara berlangsung.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui kombinasi studi pustaka dan wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi-terstruktur. Studi pustaka dilaksanakan melalui aktivitas membaca, mencatat, dan mengelola literatur ilmiah untuk mengidentifikasi gagasan utama serta menemukan celah penelitian. Sementara itu, pengumpulan data primer dilakukan secara langsung melalui wawancara mendalam yang diawali dengan penyebaran instrumen skrining berbasis Google Form untuk menjangkau partisipan yang sesuai. Sesi wawancara berpedoman pada lima tema utama: (1) kesadaran dan pengalaman awal doomscrolling, (2) titik balik dan motif memilih Al-Qur'an, (3) proses dan dinamika menjalani perubahan, (4) makna dan pengalaman spiritual-psikologis, serta (5) persepsi perubahan dan refleksi akhir. Seluruh rekaman audio wawancara diubah menjadi transkrip verbatim secara utuh.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis fenomenologi kualitatif (metode Colaizzi atau Moustakas) yang dipadukan dengan sintesis kognitif dari temuan literatur. Tahapan analisis data meliputi: (1) *Epoché/Bracketing*, yaitu peneliti mengesampingkan asumsi dan pengalaman pribadi agar tidak mempengaruhi interpretasi data; (2) *Horizontalization*, yaitu menginventarisasi seluruh pernyataan penting (*significant statements*) dari transkrip wawancara; (3) *Cluster of Meaning*, yaitu mengelompokkan pernyataan penting ke dalam unit makna dan tema-tema utama; (4) Deskripsi Tekstural dan Struktural, yaitu merumuskan gambaran mengenai apa dan bagaimana fenomena tersebut dialami oleh partisipan; serta (5) Sintesis Esensi, yaitu merumuskan deskripsi tunggal yang merepresentasikan esensi pengalaman mahasiswa IPAI UPI.

Hasil

Berdasarkan proses *horizontalization* terhadap transkrip wawancara ketiga informan, TPA, TNI, dan STP, seluruhnya mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Pendidikan Agama Islam (IPAI) FPIPS UPI semester 5 berusia 20 tahun, diperoleh sejumlah pernyataan bermakna (*significant statements*) yang kemudian dikelompokkan (*cluster of meaning*) ke dalam lima tema utama sesuai pedoman wawancara. Ketiga informan menunjukkan variasi karakteristik screen time sebelum intervensi (>6 jam pada TPA dan TNI; 4–6 jam pada STP) serta variasi durasi konsistensi membaca Al-Qur'an sebagai pengalihan, mulai dari kurang dari satu bulan (TPA, STP) hingga lebih dari enam bulan (TNI).

1. Kesadaran dan Pengalaman Awal Doomscrolling

Ketiga informan menunjukkan jalur kesadaran yang berbeda terhadap kebiasaan doomscrolling-nya. TPA menyadari kebiasaannya melalui notifikasi laporan penggunaan layar mingguan dari ponselnya: "*suka ada notif laporan mingguan penggunaan layar anda seminggu ini rata-rata 6 jam... di sana sadar kalo ga boleh begini terus... efek negatifnya susah fokus banger*" (TPA). Berbeda dengan TPA, TNI menyadari kebiasaannya justru melalui pola penggunaan gawai sebagai pelarian dari rasa takut saat sendirian di malam hari: "*Buat ngilangin rasa takut, aku suka scroll sampe bener-bener aku ngerasa cape dan bisa ketiduran*" (TNI). Sementara itu, STP menyadari kebiasaannya secara retrospektif setelah memasuki bangku kuliah, saat membandingkan pola screen time-nya semasa pandemi dengan pemahamannya saat

ini: *"setelah mengetahui di perkuliahan, saya sadar bahwa screen time saat covid... nggak yang terlalu diperhatikan, dan terlalu lama"* (STP).

Dari sisi dampak fisik-emosional, ketiganya melaporkan kelelahan kognitif sebagai efek dominan, meski dengan penekanan berbeda: TPA mengalami penundaan pekerjaan (*"jadi ngerasa suka menunda-nunda pekerjaan"*), TNI mengalami kelelahan yang justru dicari sebagai sarana tidur (*"Jujur capek... aku scroll supaya bisa tidur"*), sedangkan STP melaporkan dampak yang lebih dominan pada aspek kognitif berupa pusing akibat kelebihan muatan informasi (*"terlalu banyak memuat informasi, kadang ya pusing... jadi cape secara pikiran"*).

Terkait faktor yang menyulitkan penghentian kebiasaan, TPA dan STP secara eksplisit menunjuk pada mekanisme algoritma personalisasi sebagai penyebab: *"scrolling medsos itu kan algoritma, mereka selalu memberikan suatu yg kita suka... kita terlalu dimanjakan algoritma"* (TPA); STP menambahkan bahwa kekosongan aktivitas turut memperkuat pola tersebut (*"selain kebiasaan kadang gabut atau bingung ngapain, daripada bengong mending scroll"*). TNI menonjol dengan pola berbeda, scrolling dilakukan bukan karena kenikmatan algoritmik, melainkan sebagai strategi regulasi emosi terhadap rasa takut (*"karena aku takut, dan aku kalo takut harus ngeliat sesuatu yang bergambar dan bersuara"*).

2. Titik Balik dan Motif Memilih Al-Qur'an

Motif pemilihan Al-Qur'an sebagai aktivitas substitusi menunjukkan keragaman yang mencolok antarinforman. TPA memaknai titik baliknya sebagai bagian dari proses hijrah personal: *"titik baliknya adalah sangat erat dengan proses hijrah aku, kesadaran untuk kembali belajar pada agama atau mendekat kpd Allah"*, sebuah motif yang murni spiritual dan berasal dari inisiatif diri sendiri. STP memiliki motif yang lebih bersifat akademik-religius, terdorong oleh tuntutan program studinya untuk menghafal Al-Qur'an: *"karena tuntutan akademik dan mengharuskan mahasiswa hafal 4 juz, akhirnya terpikir buat menghafal al quran daripada buat doom scroll"*, yang diperkuat oleh perbandingan sosial dengan teman sebaya (*"khususnya waktu smt 4 itu dapat tamparan juga dari temen kaya mereka sudah ngafalin berapa juz tp aku belum"*). Sebaliknya, TNI menunjukkan pola paling kompleks: pengalihan ke Al-Qur'an pada mulanya gagal secara fungsional (*"aku malem itu coba ambil wudu trs baca Al-Qur'an, tapi itu ttp aja gabisa, makanya aku balik lagi ke solusi scroll"*), dan keterlibatannya dalam aktivitas ini turut dipengaruhi dorongan eksternal dari orang tua, bukan murni inisiatif personal (*"Disuruh orang tua"*).

Menariknya, seluruh informan mengaku telah mempertimbangkan aktivitas substitusi lain (membaca buku) sebelum akhirnya memilih atau tetap bersinggungan dengan Al-Qur'an, namun dengan alasan yang berbeda, TPA memilih buku murni untuk hiburan fiksi, TNI mencoba membaca sebagai bagian dari eksperimen mencari solusi (*"namanya juga org nyari solusi jadi smwa hal dicoba"*), sementara STP memandang Al-Qur'an lebih fungsional karena tidak membutuhkan kehadiran orang lain, berbeda dengan olahraga atau membaca buku yang menurutnya memerlukan teman.

3. Proses dan Dinamika Menjalani Perubahan

Proses adaptasi menunjukkan tingkat keberhasilan yang berbeda signifikan antarinforman. TPA menggambarkan prosesnya sebagai perjuangan yang membutuhkan pemaksaan diri disertai target (*"gabisa dibilang mudah karena adakalanya males juga... tp akhirnya dipaksakan"*) dan strategi dukungan sosial informal berupa modeling dari lingkungan rumah (*"melihat kebiasaan org rumah yg punya kebiasaan baca quran jadnya terdorong... melihat org konsisten jadi aku niru"*). Dalam menghadapi relaps, TPA menggunakan strategi kognitif berupa mengingat kembali titik balik personalnya sebagai reminder (*"selalu berusaha mengingat titik balik tsb... dijadikan titik balik itu tuh sebagai titik balik lagi"*). STP menunjukkan pola serupa namun dengan tingkat kesadaran relaps yang lebih rendah, ia melaporkan bahwa dorongan untuk kembali scrolling sering terjadi secara tidak sadar, bahkan

di tengah aktivitas membaca Al-Qur'an itu sendiri (*"kadang-kadang juga lagi baca quran terus ada notif, malah keterusan ngescroll... padahal baca qurannya belum beres"*).

Berbeda dari kedua informan lainnya, TNI menunjukkan pola kegagalan strategi yang konsisten. Ia mengaku hanya mencoba strategi tersebut satu kali dan tidak mengulanginya setelah gagal (*"Pernah nyoba cuma sekali, dan pas tau gagal ga nyoba buat dicoba lagi"*), serta secara eksplisit menyatakan ketidakmampuannya menghadapi relaps (*"Ada. Gimana hadapinya? Jujur gabisa dihadapi"*). Pola ini mengindikasikan bahwa keberhasilan pengalihan screen time melalui Al-Qur'an tidak bersifat linear atau otomatis, melainkan sangat bergantung pada kekuatan motif awal dan strategi koping yang menyertainya.

4. Makna dan Pengalaman Spiritual-Psikologis

Ketiga informan secara konsisten melaporkan perasaan tenang sebagai pengalaman batin dominan saat membaca Al-Qur'an, meski dengan kedalaman makna yang berjenjang. TPA melaporkan penghayatan yang paling mendalam, terutama karena kebiasaannya membaca terjemahan ayat (*"batin terasa nggak dibuat-buat, merasa lebih tenang, apalagi aku membiasakan membaca arti dari ayat yg dibaca... kaya nikmat allah tuh baik banget ke aku"*), serta memaknai aktivitas ini sebagai sarana pemahaman diri (*"rasa bingung dan resah itu obatnya sda di situ"*). TNI memaknai aktivitas ini secara dualistis, sebagai ibadah sekaligus terapi diri (*"Aktivitas ibadah karena ketika kita melakukan hal itu dengan benar... maka kita akan mendapatkan pahala. Terapi diri karena... ada ketenangan dalam diri yang muncul"*), namun secara eksplisit menyatakan bahwa ketenangan tersebut tidak cukup mengatasi masalah fungsionalnya (kesulitan tidur). STP memaknai aktivitas ini secara lebih pragmatis-akademik, namun tetap mengakui adanya efek menenangkan (*"tenang, beda ketika doom scroll banyak menerima informasi terus pusing, jdi ga tenang"*).

Pada aspek perubahan suasana hati, tidur, dan fokus, ditemukan variasi hasil yang tajam: TPA melaporkan perubahan signifikan pada pola tidur dan fokus (*"pola tidur sangat baik, bnr2 gak pernah begadang... tingkat fokus itu sudah bisa fokus lebih lama"*); STP melaporkan perubahan sedang pada suasana hati namun belum signifikan pada fokus dan tidur; sementara TNI melaporkan tidak adanya perubahan pada kualitas tidur maupun fokus belajar, meski mengakui adanya perubahan pada suasana hati (*"Suasana hati ada, fokus belajar dan kualitas tidur engga"*).

5. Persepsi Perubahan dan Refleksi Akhir

Penilaian informan terhadap efektivitas strategi ini menunjukkan pola yang selaras dengan temuan pada tema-tema sebelumnya. TPA menilai perubahan bersifat parsial namun bermakna, ditandai dengan peningkatan kontrol diri (*"belum bisa hilang sepenuhnya, tp... dalam diri ini tuh lebih bisa mengontrol... self control aku lebih keluar"*). STP menunjukkan penilaian serupa, dengan penekanan pada efek menyegarkan pikiran (*"ketika membaca alquran tuh bener-bener membuat refresh pikiran"*), meski mengakui kebiasaan lain seperti bermain gim masih sulit dikendalikan. Sebaliknya, TNI memberikan penilaian yang jauh lebih rendah terhadap keberhasilan dirinya sendiri, menyatakan secara eksplisit skala perubahan hanya *"1/5"* dan bahkan menyatakan belum layak memberi nasihat kepada mahasiswa lain karena masih membutuhkan bimbingan serupa (*"Belum bisa menasehati sih karena diri ini juga masih butuh nasihat untuk situasi demikian"*).

Sintesis esensi dari keseluruhan pengalaman ketiga informan menunjukkan bahwa pengalihan screen time menuju aktivitas membaca Al-Qur'an bukanlah proses tunggal dan seragam, melainkan sebuah perjalanan personal yang sangat dipengaruhi oleh kekuatan motif awal (spiritual vs. fungsional vs. akademik), ketersediaan strategi koping aktif, dan kedalaman penghayatan makna spiritual yang dibangun individu terhadap aktivitas tersebut. Ketenangan batin muncul sebagai pengalaman inti (*eidetic structure*) yang dirasakan seluruh informan tanpa

kecuali, namun efektivitasnya dalam benar-benar mereduksi perilaku doomscrolling sangat bervariasi, mulai dari yang signifikan (TPA), sedang (STP), hingga minimal (TNI).

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran awal terhadap perilaku doomscrolling pada mahasiswa umumnya dipicu oleh mekanisme yang berbeda-beda, mulai dari umpan balik teknologi eksplisit (laporan *screen time*), kebutuhan regulasi emosi, hingga refleksi retrospektif pascatransisi kehidupan. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa doomscrolling bukanlah perilaku tunggal dengan satu penyebab, melainkan pola konsumsi konten negatif secara kompulsif yang dapat dipicu berbagai motif psikologis berbeda, sebagaimana didefinisikan dalam Doomscrolling Scale yang mencakup dimensi *saliency*, *mood modification*, hingga *withdrawal symptoms* (Satici et al., 2023; Shabahang et al., 2023). Pola TPA dan STP yang menyandarkan kesulitan berhenti pada kekuatan algoritma personalisasi sejalan dengan temuan bahwa algoritma media sosial dirancang secara sistematis untuk memicu pelepasan dopamin dan menciptakan siklus validasi yang sulit diputus, sehingga berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan kognitif, dan gangguan atensi (Pratama & Amir, 2025). Sementara itu, pola TNI yang menggunakan scrolling sebagai strategi regulasi rasa takut menjelang tidur memperlihatkan dimensi lain dari doomscrolling yang jarang dibahas dalam literatur kuantitatif, yakni fungsinya sebagai mekanisme *self-soothing maladaptif*, sejalan dengan temuan bahwa penggunaan gawai larut malam berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa (Lubis et al., 2021) sekaligus berisiko memperburuk gangguan kecemasan lanjutan (Firmansyah & Ardelia, 2026).

Variasi motif pemilihan Al-Qur'an sebagai aktivitas substitusi, spiritual (TPA), fungsional-eksploratif (TNI), dan akademik-normatif (STP), memperkaya pemahaman mengenai konsep religious coping yang dikemukakan Pargament (1997), yang menempatkan agama bukan sekadar sistem keyakinan, melainkan "master coping system" yang menyediakan kerangka makna dan strategi adaptif bagi individu dalam mengelola tekanan hidup (Favazza, 1998). Pola TPA yang secara eksplisit mengaitkan pembacaan Al-Qur'an dengan proses hijrah personal merepresentasikan bentuk koping religius positif yang menurut Pargament berkorelasi dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, pola TNI, di mana pembacaan Al-Qur'an dilakukan atas dorongan eksternal (orang tua) tanpa disertai kedalaman motif personal, menunjukkan bahwa aktivitas religius yang tidak dilandasi kesadaran intrinsik cenderung tidak cukup kuat untuk menggantikan fungsi psikologis yang selama ini dipenuhi oleh doomscrolling, khususnya sebagai sarana regulasi rasa takut menjelang tidur. Temuan ini relevan dengan hasil kajian sistematis yang menunjukkan bahwa aktivitas membaca dan mendengarkan Al-Qur'an secara umum memberi manfaat psikologis (Wan Nor Atikah Che Wan Mohd Rozali et al., 2022) dan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa (Brannon et al., 2013), namun manfaat tersebut tampaknya bersifat kondisional terhadap kedalaman penghayatan dan kekuatan motif individu, bukan berlaku secara otomatis pada setiap pembaca.

Pada aspek proses dan dinamika perubahan, ditemukan bahwa keberhasilan menjalankan substitusi ini sangat bergantung pada ada-tidaknya strategi koping aktif. TPA yang menggunakan strategi kognitif berupa mengingat kembali titik balik personal serta memanfaatkan dukungan sosial informal (modeling dari lingkungan rumah) menunjukkan hasil yang relatif lebih stabil dibandingkan TNI, yang mengaku menyerah setelah satu kali percobaan tanpa strategi lanjutan. Pola ini konsisten dengan prinsip regulasi diri (*self-regulation*) dalam penggunaan media sosial, di mana keberhasilan mengendalikan perilaku digital sangat ditentukan oleh kemampuan individu memonitor dan mengevaluasi perilakunya secara berkelanjutan, bukan sekadar niat awal (Adityaputra & Salma, 2022). Fenomena relaps yang dialami STP, di mana dorongan untuk kembali scrolling muncul secara tidak sadar bahkan di

tengah aktivitas membaca Al-Qur'an, turut mengonfirmasi bahwa pola kebiasaan digital yang sudah terbentuk kuat (*habitual strength*) dapat beroperasi secara otomatis di luar kendali kognitif sadar individu, sebuah karakteristik yang telah banyak didokumentasikan dalam literatur mengenai kecanduan gawai berbasis algoritma (Pratama & Amir, 2025). Hal ini turut menggarisbawahi pentingnya kesibukan atau struktur waktu sebagai faktor protektif, sebagaimana disampaikan TPA bahwa kekosongan waktu menjadi tantangan paling berpengaruh, sejalan dengan temuan bahwa strategi substitusi aktivitas (baik fisik maupun kognitif) efektif menjadi bentuk digital detox adaptif ketika mengisi ruang waktu luang yang sebelumnya digunakan untuk scrolling (Haq et al., 2026).

Dimensi spiritual-psikologis dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa ketenangan batin merupakan pengalaman yang dirasakan seluruh informan secara konsisten terlepas dari tingkat keberhasilan mereka mereduksi doomscrolling secara keseluruhan, memperkuat temuan bahwa aktivitas tilawah Al-Qur'an secara empiris berasosiasi dengan penurunan tingkat stres dan peningkatan rasa tenang pada penggunaanya (Brannon et al, 2013; Irwan et al., 2023). Namun demikian, ketenangan batin ini tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan perilaku yang terukur, sebagaimana ditunjukkan oleh kasus TNI yang tetap merasakan ketenangan namun tidak mengalami perbaikan pada kualitas tidur maupun frekuensi scrolling-nya. Temuan ini menjadi catatan kritis penting: pengalaman spiritual yang positif tidak serta-merta menjamin perubahan perilaku digital yang signifikan apabila tidak disertai strategi koping fungsional yang memadai, sebuah nuansa yang sulit ditangkap melalui pendekatan kuantitatif korelasional yang selama ini mendominasi kajian tentang intervensi *screen time* (Brailovskaia et al., 2023; Cahya & Khoirunnisa, 2026).

Secara keseluruhan, esensi pengalaman ketiga informan menegaskan bahwa pengalihan *screen time* melalui membaca Al-Qur'an merupakan proses yang multidimensional dan tidak linear, dipengaruhi oleh interaksi antara kekuatan motif spiritual, ketersediaan strategi koping aktif, dukungan sosial, serta kedalaman penghayatan makna religius. Temuan ini memperkaya diskursus tentang integrasi nilai keislaman dalam upaya mengatasi kecanduan gawai di kalangan mahasiswa (Al Qodhi & Nasrulloh, 2026; Naufal et al., 2026), sekaligus menawarkan perspektif baru bahwa efektivitas intervensi berbasis spiritualitas perlu dipahami secara personal dan kontekstual, bukan sebagai solusi tunggal yang berlaku seragam bagi setiap individu.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalihan waktu layar (*screen time*) melalui aktivitas membaca Al-Qur'an pada mahasiswa merupakan proses personal yang multidimensional dan tidak berlangsung secara linear, sejalan dengan tujuan penelitian untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam pengalaman tersebut. Ketiga informan menunjukkan bahwa keberhasilan strategi ini sangat bergantung pada kekuatan motif awal, baik yang bersifat spiritual, fungsional, maupun akademik, ketersediaan strategi koping aktif dalam menghadapi relaps, serta kedalaman penghayatan makna spiritual yang dibangun terhadap aktivitas membaca Al-Qur'an itu sendiri. Ketenangan batin muncul sebagai pengalaman inti yang dirasakan secara konsisten oleh seluruh informan, terlepas dari tingkat keberhasilan mereka dalam benar-benar mereduksi perilaku doomscrolling, yang berkisar dari perubahan signifikan hingga minimal. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an memiliki potensi besar sebagai strategi digital detox yang bermakna bagi mahasiswa, namun efektivitasnya tidak dapat digeneralisasi secara seragam karena sangat dipengaruhi oleh konteks personal, kedalaman motif, dan strategi koping yang menyertainya. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai integrasi nilai keislaman dalam upaya mengatasi kecanduan gawai di kalangan mahasiswa, sekaligus menawarkan perspektif bahwa

intervensi berbasis spiritualitas perlu dipahami secara personal dan kontekstual, bukan sebagai solusi tunggal yang berlaku seragam bagi setiap individu.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar pihak kampus, khususnya unit bimbingan konseling dan kerohanian, mempertimbangkan pengembangan program pendampingan spiritual yang tidak hanya menganjurkan aktivitas membaca Al-Qur'an secara umum, melainkan turut membekali mahasiswa dengan strategi koping aktif yang konkret, seperti teknik mengingat kembali titik balik personal, pembentukan kelompok dukungan sebaya, maupun penataan struktur waktu luang, mengingat efektivitas substitusi *screen time* terbukti sangat bergantung pada ketersediaan strategi tersebut dan bukan semata pada niat spiritual saja. Mahasiswa yang tengah berupaya mengurangi kebiasaan doomscrolling juga disarankan untuk membangun kedalaman penghayatan makna, misalnya dengan membiasakan diri membaca terjemahan ayat yang dibaca, karena penghayatan makna yang lebih dalam terbukti berasosiasi dengan perubahan perilaku yang lebih signifikan pada penelitian ini. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah dan keragaman informan lintas program studi dan latar belakang religiusitas, serta mempertimbangkan desain longitudinal atau *mixed-methods* guna mengonfirmasi secara lebih luas pola-pola yang ditemukan dalam penelitian fenomenologi ini, termasuk menelaah lebih jauh faktor-faktor yang membedakan keberhasilan antarindividu dalam menjalankan substitusi berbasis spiritualitas semacam ini.

Daftar Pustaka

- Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi Diri Dan Kecanduan Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(6), 386–393. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Al Qodhi, Z., & Nasrulloh. (2026). Scroll Culture dan Krisis Manajemen Waktu Mahasiswa: Studi Fenomenologis Perspektif al-Qur'an Surah Al-'Asr. *Al-Kindi: Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner*, 2(1), 178–194.
- Brailovskaia, J., Swarlik, V. J., Grethe, G. A., Schillack, H., & Margraf, J. (2023). Experimental longitudinal evidence for causal role of social media use and physical activity in COVID-19 burden and mental health. *Journal of Public Health (Germany)*, 31(11), 1885–1898. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01751-x>
- Brannon et al. (2013). *Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia*.
- Cahya, R. D. W., & Khoirunnisa, R. N. (2026). Doomscrolling Dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa: Studi Fenomenologi Doomscrolling In Student's Academic Life: A Phenomenological Study. *Character: Jurnal Penelitian*, 13(01), 402–413.
- Favazza, A. R. (1998). The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. In *American Journal of Psychiatry* (Vol. 155, Issue 7). <https://doi.org/10.1176/ajp.155.7.988>
- Firmansyah, F. A., & Ardelia, V. (2026). Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan pada Emerging Adult The Effect of Doomscrolling on Anxiety in Emerging Adult. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 1–11.
- Haq, S. M., Faadhilah, H. A., Bimantoro, H., & Muslimah, A. I. (2026). Digital Detox sebagai Respons Mahasiswa terhadap Kecemasan di Era Digital. *Jurnal Psikologi Ekspresi*, 3(1),

3–11. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/ekspresi>

- Irwan, D. A., Putri, N. A., Putri, K. C., & Kibtyah, M. (2023). Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 11(2), 129–138. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.11654>
- Lubis, N. F., Hanum, F. J., & Reza, M. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 379–385. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78>
- Masruroh, J. (2022). Mengurangi Overconsumption Konten Brainrot Media Sosial Melalui Pendidikan Tazkiyatun Nafs Guna Membentuk Karakter Religius dan Intelektual pada Siswa Madrasah. *Journal of Knowledge and Collaboration*, 1(1), 1. <https://ojs.arbain.co.id/index.php/jkc/index>
- Muhimmah, L. A. (2026). Hubungan doomscrolling dengan anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. In *Skripsi*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/83613>
- Naufal, M. A., Murtadha, M., Sugiannor, & Zubaidillah, M. H. (2026). Akhlaq Sebagai Pilar Pembentukan Karakter Dalam Upaya Mengatasi Kecanduan Gadget. *Al-Ma'Had*, 4(1), 1–20.
- Pratama, A. R. W., & Amir, D. R. (2025). Dampak Scrolling Tanpa Henti: Analisis Dampak Media Sosial terhadap Pola Pikir, Kesehatan Mental, dan Dinamika Kehidupan Modern serta Perspektif di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FPMIPA*, 3(1), 34–44.
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, 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>
- Supriani, A., Indah Safitri, E., Siswantoro, E., & Indrawati, I. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar. *Journals of Ners Community*, 13(1), 64–70. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i1.1637>
- Wan Nor Atikah Che Wan Mohd Rozali, Ismarulyusda Ishak, Arimi Fitri Mat Ludin, Farah Wahida Ibrahim, Nor Malia Abd Warif, & Nur Aishah Che Roos. (2022). The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 67.