

Dari *Scroll* Tanpa Akhir Ke Hidup Lebih Produktif: Cara Ampuh Membatasi Screen Time di Era Digital

From Endless Scrolling to a More Productive Life: Effective Ways to Limit Screen Time in the Digital Age

Salwaaryel Kamilaliefia*

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

Email: arylkece@gmail.com

Agus Fakhruddin

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

Email: agusfakhruddin@upi.edu

Abstrak

Studi ini melihat sejauh mana kebiasaan *doomscrolling* TikTok pada mahasiswa dapat diredam melalui langkah-langkah praktis seperti mode *grayscale*, penerapan *friction strategy*, dan pembatas waktu bawaan aplikasi. **Tujuan:** Riset ini berfokus pada dinamika perubahan tersebut serta dampaknya terhadap pemulihan fokus belajar harian. **Metode:** Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini menggali pengalaman empat mahasiswa yang dipilih secara sengaja setelah konsisten menjalankan minimal satu metode intervensi selama satu hingga dua minggu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, yang kemudian dibedah menggunakan teknik tematik-fenomenologis model Moustakas untuk memetakan fase "sebelum", "proses", dan "sesudah" intervensi. **Hasil:** Hasil di lapangan menunjukkan bahwa para mahasiswa lebih condong menggunakan *friction strategy* dan fitur pembatas internal ketimbang mengubah layar menjadi *grayscale*. Langkah ini berhasil memangkas durasi *screen time* antara 40% hingga 70%, yang diiringi dengan membaiknya rentang perhatian, berkurangnya kebiasaan menunda tugas, serta hadirnya kembali kendali atas ritme harian. Rasa tidak nyaman yang mirip gejala penarikan diri sempat muncul di awal penerapannya, namun tidak sampai menimbulkan frustrasi berat. Di sisi lain, ajakan dan dinamika pertemanan sebaya tercatat sebagai pemicu utama yang paling sering membuat kebiasaan lama kambuh. **Simpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyesuaian perilaku yang mandiri, hemat biaya, dan praktis sanggup memutus siklus *doomscrolling* jika dibersamai dengan pemahaman atas tujuan pribadi, walau keberlanjutannya tetap membutuhkan pembiasaan yang konsisten ketimbang sekadar niat di awal.

Kata kunci: *Doomscrolling*; *Friction strategy*; Fokus akademik; Kesejahteraan digital; *Screen time*

Abstract

This study examines the effectiveness of practical behavioral interventions—grayscale mode, friction strategy, and built-in internal limiters—in reducing TikTok-centred doomscrolling among active university students. **Objective:** It focuses on the dynamics of these changes and their impact on restoring daily academic focus. **Method:** A qualitative phenomenological design was employed, involving four purposively selected informants who had practised at least one intervention for a minimum of one to two weeks. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analysed using Moustakas' thematic-phenomenological procedure covering the "before", "process", and "after" experiences. **Results:** The findings show that informants predominantly adopted friction strategy and internal limiters rather than grayscale mode, achieving screen-time reductions ranging from roughly forty to seventy percent, accompanied by improved attention span, reduced academic procrastination, and a subjective sense of regained control. Withdrawal-like discomfort appeared in the initial days but rarely escalated into frustration, and social pressure from peers emerged as the most persistent relapse trigger. **Conclusion:** The study concludes that practical, low-cost, self-initiated interventions can meaningfully interrupt the doomscrolling cycle when paired with reflective awareness of personal goals, though their sustainability depends on continual reinforcement rather than a single act of willpower.

Keywords: Academic focus; Digital wellbeing; Doomscrolling; Friction strategy; Screen time

Article History**Submitted :**

14-08-2026

Final Revised :

28-09-2026

Accepted :

28-09-2026

**corresponding author*

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Indonesia kini berada di peringkat teratas dunia dalam hal durasi harian pemakaian internet, dengan catatan rata-rata mencapai 5,7 jam per hari—melewati negara-negara seperti Brasil, Arab Saudi, Singapura, maupun Korea Selatan (Indonesiabaik.id, 2023). Maraknya penggunaan ini tidak lepas dari pergeseran pola konsumsi media digital, di mana masyarakat makin menggemari konten video pendek (*short-form video*) yang dirancang lewat algoritma khusus untuk menahan perhatian pengguna sejuta mungkin. TikTok muncul sebagai salah satu platform video pendek favorit anak muda, menjadi ruang yang kerap memicu kebiasaan bergulir tanpa arah dan melupakan waktu. Kebiasaan inilah yang dalam percakapan publik maupun diskursus akademis kini populer dengan sebutan *doomscrolling*.

Awalnya, istilah *doomscrolling* lebih sering dipakai untuk menggambarkan kebiasaan dorongan impulsif membaca berita-berita buruk secara berturut-turut meski memicu rasa cemas (Price et al., 2022). Namun, cakupan makna istilah ini belakangan meluas hingga mencakup perilaku menikmati tayangan video pendek secara berlebihan tanpa arah yang jelas, termasuk di platform hiburan seperti TikTok (Sharma et al., 2022). Kebiasaan tersebut terbukti bukan sekadar rutinitas tanpa dampak, sebab ia berkait erat dengan merosotnya daya konsentrasi, meningkatnya kecenderungan menunda tugas-tugas kuliah, hingga terganggunya pola tidur serta produktivitas harian. Dampak ini terasa kian nyata pada kalangan mahasiswa

yang dituntut mahir mengelola waktu belajarnya sendiri secara mandiri (Manzoor et al., 2024; Nugrahanto et al., 2023).

Kesadaran akan dampak buruk tersebut memicu bermacam strategi penyesuaian perilaku mandiri yang terjangkau dan mudah diterapkan tanpa perlu bantuan tenaga ahli atau biaya mahal. Dalam kajian kesejahteraan digital (*digital wellbeing*), terdapat tiga metode yang cukup sering dibahas. Pertama, metode *grayscale* yang mengalihkan warna layar gawai menjadi hitam-putih agar daya pikat visualnya berkurang (Holte & Ferraro, 2020; Dekker & Baumgartner, 2024). Kedua, *friction strategy* yang sengaja menciptakan hambatan saat ingin membuka aplikasi, misalnya memberi jeda waktu, mengunci aplikasi, atau menghapusnya untuk sementara (Grüning et al., 2023; Haliburton et al., 2024). Ketiga, pemanfaatan fitur pembatas internal berupa pengatur batas *screen time* bawaan dari aplikasi atau sistem gawai (Roffarello & De Russis, 2023). Ketiga pendekatan ini bertumpu pada keyakinan yang sama: kecenderungan kompulsif terhadap gawai bisa diurai melalui penyesuaian kecil pada lingkungan digital pengguna, tanpa harus berhenti total menggunakan teknologi tersebut.

Meskipun begitu, bukti-bukti lapangan mengenai efektivitas strategi tersebut sejauh ini lebih banyak bertumpu pada eksperimen laboratorium di negara-negara barat, dengan subjek yang dipilih acak serta durasi uji coba yang dikontrol amat ketat (Holte et al., 2021; Dekker & Baumgartner, 2024). Riset laboratorium semacam itu memang unggul dalam membuktikan sebab-akibat secara teoretis, tetapi kurang mampu menangkap bagaimana strategi-strategi tadi benar-benar diterapkan, diuji, dan dirasakan langsung oleh individu dalam keseharian mereka yang dipenuhi distraksi teman maupun beban tugas perkuliahan. Di sisi lain, riset-riset di Indonesia mengenai waktu layar dan media sosial pada kalangan mahasiswa masih didominasi pendekatan kuantitatif yang melihat korelasi statistik antara durasi media sosial dengan tingkat kesehatan mental atau produktivitas belajar (Mufidah et al., 2025; Hermila et al., 2023). Alhasil, dinamika emosional dan pengalaman subjektif mahasiswa sewaktu berusaha melepas kebiasaan *doomscrolling*—sejak munculnya dorongan awal, pergolakan batin sewaktu membatasi diri, hingga evaluasi hasilnya—masih terbilang jarang digali secara mendalam.

Kesenjangan (*research gap*) inilah yang hendak disasar oleh penelitian ini. Alih-alih cuma menguji keampuhan satu metode dalam kondisi steril, studi ini berfokus memahami secara fenomenologis bagaimana para mahasiswa menjalani, memilih, dan menyesuaikan strategi intervensi praktis demi membatasi durasi TikTok mereka, serta bagaimana proses tersebut memengaruhi pemulihan fokus belajar harian. Pendekatan kualitatif sengaja dipilih agar sanggup menyerap kedalaman serta seluk-beluk pengalaman nyata yang tak sanggup diwakili oleh angka-angka belaka, mengingat perilaku *doomscrolling* itu sendiri amat dipengaruhi emosi dan situasi tiap individu.

Berdasarkan pertimbangan di atas, riset ini diarahkan untuk: (1) menggambarkan pola konsumsi TikTok pada mahasiswa sebelum mereka menerapkan pembatasan waktu layar; (2) mengurai dinamika psikologis serta kendala yang dialami mahasiswa sewaktu menjalankan

strategi *grayscale*, *friction*, maupun pembatas bawaan; dan (3) mengevaluasi efektivitas subjektif dari strategi tersebut terhadap penurunan durasi *screen time* serta pemulihan fokus dan produktivitas belajar sehari-hari.

Tinjauan Pustaka

Doomscrolling sebagai Fenomena Digital

Istilah *doomscrolling* dipakai untuk menggambarkan kebiasaan menggeser layar media sosial secara terus-menerus tanpa arah yang jelas, hingga acap kali menyisakan rasa lelah secara emosional atau penyesalan pada penggunaanya (Sharma et al., 2022). Pada mulanya, fenomena ini marak dibicarakan sewaktu masyarakat berulang kali mencari berita-berita buruk di masa pandemi demi meredakan rasa cemas, meski paparan informasi negatif yang terus-menerus tersebut justru makin memperburuk kondisi psikologis mereka (Price et al., 2022). Seiring waktu, istilah ini turut mencakup kebiasaan mengonsumsi konten hiburan durasi pendek secara berlebihan, seperti di platform TikTok. Algoritma TikTok memang dirancang menyajikan konten baru secara beruntun tanpa batas henti (*infinite scroll*), sehingga pengguna acap kali kebingungan menentukan kapan harus menyudahi aktivitas tersebut (Shabahang et al., 2024). Dominguez-Rodriguez dkk. (2025) menegaskan bahwa *doomscrolling* bukan cuma perkara berapa jam waktu yang terbuang, melainkan tentang hilangnya kendali diri (*loss of control*) untuk berhenti, yang pada akhirnya memicu kecemasan dan menurunkan rasa nyaman dalam beraktivitas.

Regulasi Diri dan Godaan Digital

Kebiasaan *doomscrolling* bisa dipahami lewat sudut pandang regulasi diri (*self-regulation*), yang menjelaskan bahwa daya tahan seseorang untuk menolak godaan demi tujuan jangka panjang itu sebenarnya ada batasnya. Begitu daya regulasi diri ini menurun—misalnya karena lelah, cemas, atau jenuh dengan tumpukan tugas—seseorang akan jauh lebih gampang menyerah pada hiburan instan, seperti bunyi notifikasi atau deretan video pendek yang tiada habisnya. Ekosistem digital saat ini memang dirancang untuk memanfaatkan celah kelelahan kontrol diri tersebut. Maka dari itu, upaya membatasi waktu layar sebetulnya merupakan langkah menata ulang lingkungan pilihan (*choice environment*) agar keputusan yang lebih sehat jadi lebih mudah diambil, ketimbang hanya mengandalkan tekad atau niat semata (Grüning et al., 2023). Prinsip inilah yang menjiwai lahirnya bermacam instrumen kontrol diri digital—termasuk mode *grayscale*, *friction strategy*, dan pembatas internal—yang terangkum dalam gagasan *digital minimalism*, yaitu filosofi pemanfaatan teknologi secara selektif yang berpatokan pada kebutuhan nyata individu, bukan dorongan acak akibat bentukan fitur aplikasi (Schraggeová dkk., 2025).

Metode Grayscale

Metode *grayscale* bekerja dengan cara mencabut seluruh saturasi warna pada layar ponsel, sehingga ikon, pemberitahuan, dan tampilan konten kelihatan kurang memikat secara

visual. Riset eksperimental berkala pada kalangan mahasiswa memperlihatkan bahwa mengunci tampilan ke mode hitam-putih selama 8 sampai 10 hari sanggup menekan durasi pemakaian ponsel hingga mendekati 40 menit tiap harinya, disertai berkurangnya waktu yang terbuang untuk media sosial maupun menjelajah internet (Holte & Ferraro, 2020). Temuan lanjutannya menunjukkan bahwa penurunan ini juga diiringi dengan meredanya rasa cemas serta gejala pemakaian gawai yang tidak sehat (Holte et al., 2021). Walau demikian, studi terbaru dengan rancangan *within-subject* menunjukkan fakta lain: meski *grayscale* terbukti memangkas total durasi penggunaan, frekuensi seseorang membuka kunci layar (*unlock*) tidak banyak berubah. Hal ini menandakan bahwa tindakan memeriksa ponsel sudah menjadi kebiasaan yang teramat otomatis, sehingga tidak bisa sepenuhnya diatasi hanya dengan mengubah tampilan warna layar (Dekker & Baumgartner, 2024).

Friction Strategy

Bila *grayscale* menyasar daya tarik visual, *friction strategy* bekerja dengan sengaja menyisipkan hambatan fisik atau tindakan sebelum seseorang bisa membuka aplikasi yang ingin dibatasi, seperti memberi penundaan beberapa detik, memunculkan konfirmasi ulang, mengunci aplikasi memakai kata sandi yang dipegang orang lain, hingga menghapus aplikasi untuk sementara. Evaluasi terhadap pengguna aplikasi *self-nudge* seperti *one sec* membuktikan bahwa gabungan jeda waktu dan konfirmasi ulang berhasil menggagalkan sekitar sepertiga dari total dorongan awal pengguna untuk membuka aplikasi target mereka (Grüning et al., 2023). Pengamatan jangka panjang mencatat bahwa dampak hambatan ini terbilang konsisten, meski beberapa pengguna mengaku sempat jengkel sewaktu hambatan tersebut malah mempersulit urusan yang betul-betul penting (Haliburton et al., 2024). Roffarello dan De Russis (2021, 2023) dalam kajian sistematis mereka menyimpulkan bahwa fitur pengunci tegas (*lockout*) umumnya lebih ampuh ketimbang sekadar pesan pengingat, walau tingkat keberhasilannya tetap ditentukan oleh seberapa aktif pengguna merancang sendiri aturan pembatasannya.

Pembatas Internal (Screen Time Limit)

Pembatas internal mengacu pada fitur bawaan dari sistem operasi maupun aplikasi yang membebaskan pengguna menentukan batas durasi maksimal harian, yang bakal memblokir atau membatasi akses begitu durasi tersebut habis. Studi mengenai perangkat komitmen lunak (*soft commitment device*) jenis ini mendapati bahwa kesadaran memasang batas waktu harian—meski tanpa imbalan apa pun—terbukti secara nyata memangkas durasi pemakaian ponsel dan media sosial dalam kurun pengamatan enam minggu. Nilai tambah pembatas internal dibanding *friction strategy* ada pada kemudahannya, sebab fitur ini rata-rata sudah langsung tersedia di dalam gawai tanpa perlu mengunduh aplikasi tambahan. Sayangnya, celah terbesarnya terletak pada kemudahan untuk diabaikan atau diperpanjang sendiri oleh pengguna, sehingga hasilnya amat bergantung pada keteguhan komitmen pribadi masing-masing (Roffarello & De Russis, 2023).

Dampak terhadap Fokus dan Prokrastinasi Akademik

Kebiasaan menonton video pendek secara berlebihan terbukti berkaitan erat dengan memendeknya rentang perhatian (*sustained attention*) mahasiswa, baik saat menyimak kuliah maupun sewaktu mengerjakan tugas secara mandiri. Penelitian pada mahasiswa di Tiongkok menemukan bahwa ketergantungan pada video pendek memicu kebiasaan menunda tugas perkuliahan, baik secara langsung maupun tidak langsung akibat melemahnya kontrol konsentrasi, walau dampaknya agak berkurang pada mahasiswa yang punya daya tahan lebih tinggi terhadap rasa bosan (dikutip dalam Nugrahanto et al., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan riset lain yang memperlihatkan adanya kaitan erat antara adiksi kecanduan scrolling TikTok dan tingginya tingkat prokrastinasi tugas akademik di usia muda (Manzoor et al., 2024), serta riset pada mahasiswa tingkat sarjana yang mendapati bahwa terbiasa menyaksikan reels durasi pendek berkorelasi dengan merosotnya daya konsentrasi dan prestasi belajar (Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024). Di sisi lain, riset uji coba yang memblokir akses internet pada gawai mencatat adanya perbaikan nyata pada daya konsentrasi, kesehatan mental, serta kesejahteraan subjektif peserta hanya dalam waktu dua minggu (Castelo et al., 2025). Hal ini memberi petunjuk bahwa pemulihan daya fokus akibat pembatasan *screen time* sesungguhnya bisa berjalan relatif cepat bila langkah penyesuaian tersebut dilakukan secara konsisten.

Penelitian Terdahulu

Di lingkup nasional, riset pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung menemukan adanya korelasi positif antara tingginya durasi penggunaan media sosial dan keluhan kesehatan mental, meski porsinya terbilang kecil—menandakan ada faktor-faktor lain yang ikut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Mufidah et al., 2025). Gambaran deskriptif pada mahasiswa Teknik Informatika juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari dua jam setiap hari untuk bermedia sosial, yang mana porsi terbesarnya dipakai untuk menonton konten hiburan durasi pendek (Hermila et al., 2023). Hasil-hasil riset ini menegaskan betapa akrabnya mahasiswa Indonesia dengan media sosial. Meski begitu, mayoritas studi sejauh ini masih sebatas memetakan korelasi angka kuantitatif, belum menyentuh dinamika mikro tentang bagaimana mahasiswa secara nyata menegosiasikan dan mengubah kebiasaan tersebut dalam hidup keseharian mereka. Celah inilah yang berusaha diisi oleh riset fenomenologis ini, dengan menelisik secara khusus pengalaman penerapan tiga bentuk intervensi perilaku praktis yang selama ini lebih sering diuji dalam setting laboratorium di luar negeri.

Metode

Partisipan

Riset ini melibatkan empat orang informan yang dipilih memakai metode *purposive sampling* berdasar kriteria: (1) tercatat sebagai mahasiswa aktif jenjang Diploma atau Sarjana;

(2) memiliki catatan durasi penggunaan media sosial, khususnya TikTok, rata-rata minimal 4 hingga 5 jam per hari sebelum intervensi, yang dibuktikan melalui data *digital wellbeing* pada gawai masing-masing; (3) menunjukkan kecenderungan *doomscrolling* yang dirasa sudah mengganggu jadwal harian; (4) telah atau sedang menerapkan secara sadar minimal satu bentuk strategi intervensi praktis (*grayscale*, *friction strategy*, atau pembatas bawaan) selama minimal 1 sampai 2 minggu terakhir; serta (5) memiliki kesadaran reflektif dan bersedia membagikan pengalamannya secara sukarela dan jujur. Keempat informan terdiri atas tiga mahasiswa Program Studi Ilmu Pendidikan Agama Islam dan satu mahasiswa lintas program studi pada sebuah perguruan tinggi di Kota Bandung, dengan rentang usia akhir belasan hingga awal dua puluhan tahun (seluruhnya perempuan). Jumlah ini selaras dengan prinsip penelitian fenomenologi yang lebih mengutamakan kedalaman makna pengalaman ketimbang jumlah keterwakilan statistik, sehingga ukuran sampel kecil ini dinilai mencukupi selama data yang diperoleh telah mencapai titik jenuh (kejenuhan tematik).

Desain dan Instrumen

Penelitian ini mengusung pendekatan kualitatif dengan rancangan fenomenologi deskriptif, yang diniatkan untuk membongkar struktur esensial dari pengalaman hidup subjektif informan mengenai fenomena pembatasan waktu layar secara alamiah (*natural setting*), tanpa rekayasa kondisi. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dengan tugas menggali kedalaman pengalaman informan lewat proses wawancara yang reflektif dan empatik. Wawancara dilangsungkan secara semi-terstruktur agar para informan leluasa mengutarakan dinamika psikologis serta perilakunya secara terbuka, namun tetap terfokus pada tujuan riset melalui panduan matriks konseptual. Matriks ini membagi pengalaman informan ke dalam tiga fase utama: fase "sebelum" (*before experience*) yang mengulas pola konsumsi serta kondisi emosional saat *doomscrolling*; fase "proses" (*intervention process*) yang meneliti pertimbangan memilih strategi beserta kendala menjaga konsistensi; serta fase "sesudah" (*after experience*) yang melihat penurunan durasi waktu layar dan pemulihan fokus belajar.

Instrumen utama dalam riset ini berupa pedoman wawancara mendalam yang mencakup sebelas pertanyaan inti hasil olahan tiga dimensi fenomenologis di atas, dilengkapi dengan pertanyaan pelacak (*probe*) untuk mendalami rincian jawaban informan.

Pengumpulan Data

Sesi wawancara digelar secara tatap muka maupun lewat panggilan video, direkam atas izin informan, lalu diubah menjadi transkrip verbatim. Setiap sesi berjalan berkisar 20 hingga 50 menit, diawali penjelasan tujuan riset serta jaminan kerahasiaan data, lalu ditutup dengan ucapan terima kasih dan penegasan ulang bahwa data semata-mata dipakai untuk kepentingan ilmiah. Seluruh identitas informan dalam laporan ini disamarkan menjadi inisial guna menjaga privasi, sesuai dengan prinsip etika penelitian yang disepakati bersama sejak awal.

Analisis Data

Tahapan analisis data mengacu pada prosedur tematik-fenomenologis Moustakas. Proses ini diawali dari reduksi data lewat pembacaan transkrip secara berulang untuk menemukan ungkapan-ungkapan kunci (*significant statements*), mengelompokkan ungkapan tersebut ke dalam unit makna (*meaning units*), lalu menyusun deskripsi tekstural yang menggambarkan apa yang dialami para informan. Selanjutnya, peneliti menyusun deskripsi struktural guna menguraikan bagaimana pengalaman tersebut berlangsung dalam latar konteks tiap informan. Kedua deskripsi tersebut lantas dipadukan menjadi deskripsi esensial yang mewakili inti dari pengalaman kolektif para mahasiswa dalam membatasi waktu layar mereka. Demi menjaga keabsahan data, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan kecenderungan jawaban antar-informan, serta melakukan *member checking* sederhana berupa klarifikasi ulang pada poin-poin jawaban yang dirasa kurang jelas sewaktu wawancara berjalan.

Hasil

Profil Informan dan Ringkasan Temuan Kuantitatif Subjektif

Sebagaimana dirangkum dalam Tabel 1, keempat informan memperlihatkan pilihan strategi yang beragam, namun menyimpan satu pola unik: tidak ada satu pun informan yang secara spontan mengambil metode *grayscale*. Padahal, metode ini termasuk salah satu strategi yang paling sering dibuktikan keampuhannya dalam berbagai literatur uji coba (Holte & Ferraro, 2020; Dekker & Baumgartner, 2024). Para informan justru lebih memilih perpaduan antara *friction strategy* dan pembatas internal—dua langkah yang dinilai lebih mudah diselipkan ke dalam rutinitas harian tanpa perlu mengorbankan fungsi visual aplikasi lain yang masih mereka perlukan, seperti aplikasi perkuliahan atau pesan instan.

Tabel 1. Profil Informan dan Perubahan Durasi Screen Time

Inisial	Program Studi	Strategi Intervensi	Durasi Sebelum	Durasi Sesudah	Lama Penerapan
MBS	Ilmu Pendidikan Agama Islam	Friction strategy (kunci aplikasi, penghapusan sementara)	5–7 jam/hari	2–3 jam/hari	± 2 minggu, situasional (masa ujian)
AHS	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	Pembatas internal (screen time bertahap 15 menit–2 jam)	± 4 jam/hari	Stabil di bawah 2 jam/hari	Berkelanjutan, > 1 bulan
SAPE	Ilmu Pendidikan	Friction strategy (uninstall–install)	3–4 jam/hari (khusus	< 10 menit/hari	± 2 minggu

	Agama Islam	aplikasi)	Instagram)		
MS	Ilmu Pendidikan Agama Islam	Pembatas internal (screen time gabungan 15 menit)	$\pm$ 1 jam 30 menit/ hari (rata-rata mingguan)	Rata dan stabil, menurun signifikan	Berkelanjutan, dimulai tahun berjalan

Pengalaman "Sebelum": Pola Konsumsi dan Dinamika Emosi dalam Doomscrolling

Sebelum memberlakukan pembatasan, seluruh informan mengakui adanya pola penggunaan media sosial yang terbilang padat pada jam-jam tertentu, terkhusus menjelang tidur malam. Informan MBS menceritakan bagaimana niat awal untuk tidur jam sepuluh malam sering kali meleset karena terjebak scrolling hingga jam satu atau dua dini hari. Hal senada disampaikan informan MS, yang menuturkan bahwa pada masa peralihan dari SMA ke bangku kuliah, durasi penggunaan media sosialnya sempat menyentuh angka 5 hingga 6 jam sehari, terutama akibat banyaknya waktu luang selepas kelulusan yang belum diisi kegiatan produktif.

Perasaan yang menyertai kebiasaan *doomscrolling* ini terbilang serba salah. Di satu sisi, kegiatan menggeser layar dirasakan sebagai sarana hiburan untuk melepaskan penat atau mengalihkan rasa cemas. Informan MBS menyebutkan bahwa *doomscrolling* menjadi cara instan meredakan kepanikan menjelang ujian, sementara informan SAPE mengaku sengaja mencari tayangan yang bisa memberi ide bagi karya digitalnya saat kondisi emosinya sedang tidak menentu. Namun di sisi lain, para informan secara kompak menyampaikan munculnya rasa bersalah setelah sadar betapa banyaknya waktu yang terbuang sia-sia. Informan MBS mengungkapkan, "saya merasa bersalah dan cemas karena tahu sedang membuang-buang waktu, tapi rasa cemas itulah yang membuat saya makin enggan lepas dari HP". Pernyataan ini mempertegas adanya siklus umpan balik negatif (*negative feedback loop*) antara rasa cemas dan kebiasaan scrolling itu sendiri, sejalan dengan temuan bahwa *doomscrolling* acap kali dijadikan pelarian emosi jangka pendek yang justru memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang (Shabahang et al., 2024).

Dampak pola konsumsi ini terhadap aktivitas belajar dirasakan berbeda-beda, namun sama-sama mengganggu fokus. Informan AHS menceritakan bahwa dampak terbesarnya bukan langsung berupa penundaan tugas, melainkan badan yang terasa lemas akibat kurang tidur, yang berujung pada lambatnya penyelesaian tugas-tugas kuliah. Sementara itu, informan SAPE secara terbuka mengakui kebiasaannya mengerjakan tugas sambil sesekali scrolling membuat dirinya lupa waktu, hingga pernah terkaget-kaget mendapati hari sudah larut malam sementara draft artikelnya belum tersentuh sama sekali. Pola ini menguatkan pandangan bahwa kecanduan video pendek memicu prokrastinasi akademik, baik secara langsung maupun lewat melemahnya kontrol konsentrasi (Nugrahanto et al., 2023; Manzoor

et al., 2024).

Proses Penerapan Strategi Intervensi

Titik balik yang menggerakkan informan untuk mulai membatasi waktu layar biasanya dipicu oleh kesadaran pribadi sewaktu menghadapi situasi kritis, bukan sekadar imbauan orang lain. Informan MBS menemukan titik baliknya saat pekan ujian, tatkala ia sadar bahwa *doomscrolling* selama ini cuma dijadikan ajang menghindar dari kecemasan alih-alih menyelesaikannya, hingga berimbas pada nilai ujian yang tidak maksimal. Informan MS menceritakan momen serupa sewaktu merasa tertekan oleh tumpukan tugas yang mendekati tenggat waktu, ditambah rasa menyesal karena kuota internet dan waktunya terbuang untuk hal-hal yang kurang berguna. Di sisi lain, informan AHS memperoleh dorongan selepas menyimak sebuah seminar yang mengingatkan bahwa fokus mahasiswa semestinya dipakai untuk belajar, bukan dihabiskan pada tayangan merusak konsentrasi (*brain rot*). Momen itu makin diperkuat oleh postingan edukatif di media sosial yang mengusung pesan "berkarya, bukan sekadar menonton".

Dalam memilih langkah pembatasan, informan MBS dan SAPE mengambil bentuk *friction strategy* yang lumayan ekstrem. Informan MBS meminta tolong temannya untuk mengunci aplikasi-aplikasi yang sering mengganggu dengan sandi yang tidak ia ketahui, bahkan sempat menghapus aplikasi tersebut sewaktu minggu ujian berlangsung. Langkah yang lebih tegas diambil informan SAPE, yang tidak mengandalkan pengatur waktu bawaan, melainkan langsung menghapus aplikasi begitu merasa konsentrasinya mulai terganggu, lalu baru mengunduhnya lagi saat benar-benar dibutuhkan. Sebaliknya, informan AHS dan MS lebih menyukai pendekatan pembatas bawaan yang terukur dengan menetapkan durasi maksimal harian pada gawai mereka. MS secara khusus membatasi penggunaan gabungan Instagram dan TikTok cuma 15 menit sehari, sementara YouTube sengaja tidak dibatasi karena dirasa durasi tontonannya masih bisa ia kendalikan.

Pada hari-hari awal pembatasan, seluruh informan merasakan adanya gejala psikologis yang mirip gejala penarikan diri (*withdrawal*), walau kadarnya berbeda-beda. Informan SAPE menggambarkan timbulnya rasa panik dan bingung sewaktu jemarinya secara otomatis ingin membuka aplikasi yang ternyata sudah dihapus. Informan MS mengaku merasa "gatal" ingin mengubah kembali durasi *screen time* yang sudah diatur, bahkan sempat beberapa kali menambah waktu ekstra 5 menit di awal-awal percobaan. Menariknya, tidak ada informan yang merasa tekanan tersebut berubah menjadi frustrasi berat yang mengganggu. Hal ini mengindikasikan bahwa meski dorongan otomatis membuka gawai masih kuat, kesadaran metakognitif informan akan tujuan awal pembatasan sanggup menjadi benteng emosional. Temuan ini sejalan dengan hasil riset jangka panjang pada pengguna aplikasi *self-nudge*, yang menunjukkan bahwa efektivitas intervensi berhambatan bukan cuma ditentukan oleh kerumitan hambatan itu sendiri, melainkan oleh rasa memiliki (*ownership*) pengguna atas keputusan pembatasan tersebut (Grüning et al., 2023; Haliburton et al., 2024).

Kendala terbesar dalam menjaga konsistensi pembatasan, sebagaimana disampaikan oleh seluruh informan, ternyata bersumber dari ajakan lingkungan sosial dan situasi sekitar, bukan dari celah strategi itu sendiri. Informan SAPE menceritakan bahwa godaan terberat sering datang saat teman-temannya mengirim tautan video dari aplikasi yang sudah ia hapus, yang membuatnya terpaksa memasang kembali aplikasi tersebut karena penasaran. Informan MS merasa tergoda sewaktu ingin mengunggah postingan pribadi persis sebelum batas waktu harian habis, sehingga munculnya pemberitahuan sisa waktu malah memicu dorongan untuk menambah durasi. Sementara itu, informan AHS menghadapi dilema antara keinginan mengunggah konten dan dorongan untuk mencuci mata di linimasa, yang mana keduanya sama-sama memakan porsi waktu terbatas yang sudah ia tetapkan.

Hasil "Sesudah": Reduksi Screen Time dan Pemulihan Fokus

Setelah konsisten menjalankan pembatasan selama minimal 1 hingga 2 minggu, para informan merasakan penurunan durasi *screen time* secara nyata, dengan perkiraan angka penurunan berkisar antara 40% hingga lebih dari 70% dari durasi semula. Penurunan paling tajam dicatat oleh informan SAPE, yang mana durasi harian Instagram-nya merosot dari 3–4 jam menjadi di bawah 10 menit per hari—sebuah hal yang wajar mengingat ia memilih tindakan ekstrem berupa penghapusan total aplikasi. Informan MBS melaporkan pemangkasan durasi dari semula 5–7 jam menjadi 2–3 jam sehari, walau ia mengakui angkanya sesekali masih bisa melonjak kembali pada hari-hari tertentu (menandakan dampaknya belum sepenuhnya stabil). Informan MS memberikan catatan yang menarik dari segi kualitas data: grafik pemakaian mingguan di ponselnya berubah dari pola yang semula melonjak-lonjak tinggi menjadi garis yang cenderung landai (*flat*). Menurutny, melihat grafik yang rata tersebut memberi kepuasan tersendiri yang makin memotivasi dirinya untuk menjaga konsistensi.

Dari segi pemulihan fokus belajar, seluruh informan melaporkan adanya perbaikan daya konsentrasi saat menyimak kuliah maupun sewaktu menyelesaikan tugas mandiri. Informan SAPE merasa gangguan perhatiannya berkurang drastis, sehingga waktu yang biasanya terbuang untuk scrolling kini bisa dipakai menyelesaikan tugas lebih cepat, sekaligus menyisakan ruang untuk merapikan kamar atau beristirahat. Informan MS bahkan membentuk pola baru dengan menjadwalkan penggunaan media sosial khusus di pagi hari, sehingga siang hingga malam harinya bisa difokuskan penuh untuk belajar tanpa terdistraksi. Pola pemulihan daya fokus ini sejalan dengan temuan eksperimen bahwa pembatasan akses internet pada ponsel sanggup memulihkan daya konsentrasi dalam rentang waktu terbilang singkat, yakni sekitar dua minggu (Castelo et al., 2025). Temuan ini makin memperkuat pandangan bahwa dampak buruk *screen time* berlebih terhadap kebiasaan menunda tugas sesungguhnya bisa dipulihkan (*reversible*) bila tindakan pembatasan dijalankan secara konsisten (Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024).

Evaluasi Efektivitas dan Keberlanjutan Jangka Panjang

Secara umum, para informan menilai strategi yang mereka jalankan terbukti ampuh

memutus rantai adiksi "scroll tanpa akhir" menuju kebiasaan hidup yang lebih teratur, dan ketiganya menyatakan niat untuk mempertahankan perubahan perilaku ini sebagai gaya hidup jangka panjang. Alasan yang disampaikan para informan berpatokan pada perbandingan kondisi yang mereka rasakan sebelum dan sesudah intervensi. Informan MBS menekankan hilangnya rasa cemas dan bersalah yang dulu kerap muncul se usai scrolling, berganti dengan rasa lega karena bisa tuntas mengerjakan tugas tepat waktu serta merasa memegang kendali penuh atas waktunya sendiri. Informan SAPE memberikan perumpamaan bahwa ponsel ibarat pisau bermata dua, dan kebiasaan *doomscrolling* secara perlahan "memperbodoh" penggunaanya karena membiasakan otak pada tayangan serba cepat. Ia bahkan membandingkan ketahanan generasi tua yang sanggup membaca buku-buku tebal dengan generasi sekarang yang sering kali kewalahan membaca satu halaman saja. Sementara itu, informan MS memaknai keberhasilannya sebagai bentuk menjaga komitmen pada diri sendiri, bahkan sudah mulai membagikan cara ini kepada teman-temannya—menunjukkan adanya potensi penularan positif (*contagion effect*) dari perubahan perilaku individu ke lingkungan sekitar.

Pembahasan

Temuan bahwa tidak satu pun informan mengambil metode *grayscale* menjadi salah satu poin yang menarik untuk didiskusikan secara kritis. Berbagai riset eksperimental di luar negeri secara konsisten mengonfirmasi kemampuan mode hitam-putih ini dalam menekan waktu layar (Holte & Ferraro, 2020; Holte et al., 2021; Dekker & Baumgartner, 2024). Namun realitas di lapangan menunjukkan adanya jurang antara bukti kemampuan teoretis (*proven efficacy*) dan penerimaan praktis dalam kehidupan sehari-hari (*practical adoption*). Kesenjangan ini setidaknya bisa dijelaskan oleh dua hal. Pertama, mode *grayscale* menghilangkan seluruh warna pada semua aplikasi gawai, termasuk aplikasi penting yang amat dibutuhkan mahasiswa untuk kuliah (seperti aplikasi belajar berbasis warna atau peta navigasi). Alhasil, "biaya" yang harus dibayar terasa terlalu besar dibanding menggunakan *friction strategy* atau pembatas bawaan yang bisa diatur khusus pada aplikasi bermasalah saja. Kedua, belum populernya cara ini kemungkinan disebabkan oleh minimnya informasi mengenai fitur *grayscale* di kalangan mahasiswa Indonesia, mengingat sebagian besar publikasi mengenai *grayscale* masih berpusat pada populasi masyarakat Barat (Dekker & Baumgartner, 2024) dan belum banyak diangkat dalam konten literasi digital lokal.

Perbandingan antara *friction strategy* dan pembatas bawaan dalam studi ini juga memperlihatkan adanya kompromi (*trade-off*) yang khas. Pilihan *friction* yang terbilang ekstrem, seperti yang dijalankan informan MBS dan SAPE, sanggup memangkas durasi waktu layar secara tajam dalam waktu singkat. Namun, cara ini rentan memicu efek pemalangan (*rebound*) begitu hambatan tersebut dilepas—misalnya sewaktu informan SAPE terpaksa mengunduh ulang aplikasinya akibat ajakan teman. Di sisi lain, penggunaan pembatas bawaan seperti yang dipilih informan AHS dan MS menghasilkan penurunan yang lebih bertahap, namun cenderung lebih stabil dan bertahan lama, sebagaimana terlihat pada

pola grafik mingguan MS yang perlahan mendarat. Kecenderungan ini sejalan dengan ulasan sistematis yang menyimpulkan bahwa pengunci tegas memang unggul untuk hasil cepat, namun keberlanjutannya amat bergantung pada sejauh mana pengguna terlibat aktif merancang serta menjaga batasan tersebut (Roffarello & De Russis, 2021, 2023).

Hal lain yang patut digarisbawahi adalah kesaksian para informan mengenai besarnya pengaruh ajakan kawan sebaya sebagai pemicu utama kegagalan konsistensi. Temuan ini menegaskan bahwa *doomscrolling* bukan sekadar persoalan lemahnya kontrol diri individu, melainkan fenomena yang berkaitan erat dengan kebiasaan kelompok serta dorongan untuk tetap terhubung dalam pergaulan. Oleh karena itu, langkah pembatasan yang cuma bertumpu pada kesadaran pribadi tanpa memperhitungkan lingkungan sosial akan rentan goyah dalam jangka panjang. Implikasinya, usaha menekan durasi waktu layar yang efektif idealnya disertai dengan membangun kesadaran bersama di lingkungan pertemanan maupun kampus, bukan melimpahkan seluruh bebannya pada individu mahasiswa semata.

Di luar temuan yang ada, penelitian ini tidak lepas dari beberapa keterbatasan metodologis yang perlu disampaikan secara terbuka. Pertama, data mengenai durasi *screen time* masih bertumpu pada ingatan dan laporan subjektif (*self-report*) para informan, tanpa dicocokkan secara berkala dengan rekaman data *digital wellbeing* resmi sepanjang masa riset, sehingga ada peluang terjadinya bias ingatan atau kecenderungan ingin terlihat berhasil. Kedua, jumlah informan yang hanya empat orang—meski sudah mencukupi untuk kedalaman fenomenologi—tentu membatasi jangkauan hasil riset ini bila hendak digeneralisasikan ke populasi mahasiswa yang lebih luas dengan latar belakang beragam. Ketiga, durasi pengamatan yang terbilang singkat (1 sampai 2 minggu pada mayoritas informan) belum cukup untuk memastikan apakah perubahan perilaku ini bakal bertahan lama atau sekadar reaksi sesaat (*novelty effect*) karena baru mencoba rutinitas baru.

Kesimpulan

Riset ini menyimpulkan bahwa langkah-langkah penyesuaian perilaku yang praktis sanggup memutus siklus *doomscrolling* pada mahasiswa secara nyata. Namun perlu dicatat, kemampuan tiap-tiap cara tidaklah sama dan amat bergantung pada kecocokan pola hidup serta kesiapan psikologis tiap individu. *Friction strategy* terbukti paling cepat memangkas durasi *screen time* dalam jangka pendek, sedangkan pembatas bawaan aplikasi lebih unggul dari segi kepraktisan serta kestabilan jangka panjang. Sementara itu, metode *grayscale*—walau didukung banyak bukti riset internasional—ternyata belum menjadi pilihan utama mahasiswa Indonesia dalam riset ini, menandakan adanya jarak antara kemampuan hasil eksperimen dan penerimaan nyata di lapangan. Pulihnya daya konsentrasi dan produktivitas belajar yang dirasakan para informan membuktikan bahwa dampak buruk dari waktu layar berlebih sesungguhnya bisa dipulihkan (*reversible*), asalkan langkah pembatasan tersebut dijalankan secara konsisten dan diimbangi kesadaran akan tujuan pribadi yang ingin dicapai, bukan sekadar dorongan sesaat.

Saran

Berdasarkan temuan di atas, ada beberapa saran yang dapat diajukan. Pertama, bagi mahasiswa yang ingin mulai membatasi waktu layar, disarankan memilih strategi yang paling pas dengan pola pemakaian gawai masing-masing—misalnya memadukan pembatas bawaan untuk pemakaian harian dengan *friction strategy* pada momen-momen padat seperti pekan ujian, alih-alih memaksakan satu metode saja. Kedua, mengingat pengaruh teman sebaya kerap menjadi penghambat konsistensi, institusi perguruan tinggi diharapkan ikut mendorong kesadaran kolektif mengenai pemanfaatan gawai yang sehat lewat kegiatan literasi digital di tingkat prodi maupun kampus. Ketiga, bagi penyedia layanan dan pengembang fitur kesejahteraan digital, belum populernya metode *grayscale* dapat menjadi masukan untuk merancang edukasi fitur pembatasan yang lebih beragam dan mudah dipahami. Keempat, untuk peneliti selanjutnya, disarankan memperluas jumlah dan variasi informan, memperpanjang masa pengamatan, serta melengkapi wawancara dengan bukti rekaman data *digital wellbeing* yang terverifikasi, agar temuan seputar keberlanjutan intervensi ini bisa teruji secara lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Castelo, N., Kushlev, K., Ward, A. F., Esterman, M., & Reiner, P. B. (2025). Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. *PNAS Nexus*, 4(2), pgaf017. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf017>
- Dekker, C. A., & Baumgartner, S. E. (2024). Is life brighter when your phone is not? The efficacy of a grayscale smartphone intervention addressing digital well-being. *Mobile Media & Communication*. <https://doi.org/10.1177/20501579231212062>
- Dominguez-Rodriguez, A., Apprich, F., Friehs, M. A., van der Graaf, S., & Steinrücke, J. (2025). Climate change news and doomscrolling: An examination of influencing factors and psychological effects. *Acta Psychologica*, 255, 104925. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104925>
- Grüning, D. J., Riedel, F., & Fehrenbach, D. (2023). Directing smartphone use through the self-nudge app one sec. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(8), e2213114120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2213114120>
- Haliburton, L., Ghosh, S., Ou, C., Schmidt, A., & Woźniak, P. W. (2024). A longitudinal in-the-wild investigation of design frictions to prevent smartphone overuse. *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. <https://doi.org/10.1145/3613904.3642370>
- Haliti-Sylaj, T., & Sadiku, A. (2024). Impact of short reels on attention span and academic performance of undergraduate students. *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 10(3), 60–68. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1454296.pdf>
- Hermila, A., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. L., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi intensitas penggunaan sosial media (Studi deskriptif pada mahasiswa Teknik Informatika UNG).

- INVERTED: Journal of Information Technology Education, 3(2).
<https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). True colors: Grayscale setting reduces screen time in college students. *The Social Science Journal*, 60(2), 274–290.
<https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1737461>
- Holte, A. J., Giesen, D. T., & Ferraro, F. R. (2021). Color me calm: Grayscale phone setting reduces anxiety and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 42(8), 6778–6790. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02020-y>
- Indonesiabaik.id. (2023). Orang Indonesia betah screen time. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. <https://indonesiabaik.id/infografis/orang-indonesia-betah-screen-time>
- Kominfo. (2023). Pengguna internet di Indonesia terus meningkat. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. https://www.kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo++Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker
- Manzoor, R., Sajjad, M., Shams, S., & Sarfraz, S. (2024). TikTok scrolling addiction and academic procrastination in young adults. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 12(4), 3290–3295. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2024.v12i4.2592>
- Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 45–56.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/82879>
- Nugrahanto, K., Tiatri, S., Natasya, S., & Jap, B. T. (2023). How sustained attention and academic procrastination correlate with addiction towards short-form video apps in college students. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(4), 244–248. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i4.29006>
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1338–1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2021). Understanding, discovering, and mitigating habitual smartphone use in young adults. *ACM Transactions on Interactive Intelligent Systems*, 11(2), Article 13. <https://doi.org/10.1145/3447991>
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), Article 53. <https://doi.org/10.1145/3571810>

- Schraggeová, M., Rejmanová, T., & Sedláková, S. (2025). The effect of digital detox through digital minimalism using the MinimalistPhone app on the behavior of young users and their emotional experience. *Computers in Human Behavior Reports*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958825001149>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hossein Khanzadeh, A. A., Mokhtari Chirani, B., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1), 144–156. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>