



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

EKSPLORASI DOOMSCROLLING & SUBJECTIVE WELL-BEING PADA DEWASA AWAL PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL

Sofiyyatul 'Ida Fitria¹, Tira Khoirunnisa², Trisna Sayekti Wijayanti³, Zahro Nurul Atikoh⁴, Syaifuddin Nawawi⁵, Faruq Faruq^{6*}

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Tulungagung

ARTICLE INFO ABSTRACT

Article History

Be accepted:

June 2024

Approved:

April 2025

Published:

June 2025

Keywords:

doomscrolling; social media; subjective well-being

This study aims to explore how emerging adults make sense of doomscrolling behavior, its implications for their subjective well-being, and the coping strategies they employ. The focus of the research is on the subjective experiences of active social media users in engaging with doomscrolling and how they respond to its psychological impact. This qualitative study adopts a phenomenological approach, involving five participants who are active social media users (usage >4 hours/day) and have accounts across multiple platforms. Participants were selected using purposive sampling, and data were collected through semi-structured interviews. Data were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis. The findings reveal that doomscrolling is experienced as a response to curiosity, the need to stay socially connected, and the desire to obtain up-to-date information. While some participants perceived benefits such as increased awareness, negative consequences, including heightened anxiety, reduced positive emotions, and decreased productivity, were more prominent. Participants' subjective well-being was reflected in their affective experiences and life satisfaction while engaging in doomscrolling. Coping strategies included time management, limiting social media access, and seeking social support. These findings offer an in-depth understanding of doomscrolling dynamics within the Indonesian digital culture and provide a foundation for developing relevant psychological interventions.

Alamat Korespondensi:

Jl. Mayor Sujadi No. 46, Kudus, Plosokandang,
Kedungwaru, Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia 66221

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

E-mail:

sofiyyatulida87@gmail.com

tirakhoirunnisai@gmail.com

trysnasw3113@gmail.com

zahroatikoh@gmail.com

syfuudnww.03@gmail.com

faruqf4@gmail.com (correspondence)

INFO ARTIKEL**Sejarah Artikel****Diterima:**

Juni 2024

Disetujui:

April 2025

Dipublikasikan:

Juni 2025

Kata Kunci:*doomscrolling;*
kesejahteraan subjektif;
*media sosial***ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana individu dewasa awal memaknai perilaku *doomscrolling*, serta dampaknya terhadap *subjective well-being* dan strategi koping yang digunakan. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman subjektif pengguna media sosial dalam menjalani *doomscrolling* dan cara mereka merespons dampaknya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan lima partisipan yang merupakan pengguna aktif media sosial (durasi >4 jam/hari) dan memiliki akun di berbagai platform. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dan data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Analisis data dilakukan dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* muncul sebagai respons terhadap rasa ingin tahu, kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial, dan keinginan memperoleh informasi terkini. Meskipun beberapa partisipan merasakan manfaat seperti bertambahnya wawasan, dampak negatif seperti meningkatnya kecemasan, menurunnya emosi positif, dan terganggunya produktivitas lebih dominan. *Subjective well-being* partisipan terefleksi dalam dinamika afektif dan kepuasan hidup yang mereka alami selama menjalani perilaku *doomscrolling*. Strategi koping yang digunakan antara lain manajemen waktu, pembatasan akses media sosial, dan pencarian dukungan sosial. Temuan ini memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika *doomscrolling* dalam konteks budaya digital Indonesia serta memberikan dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang relevan.

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan tempat dimana individu dapat dengan mudah berinteraksi, berbagi foto, video dan pesan dengan teman atau orang-orang lain di seluruh dunia (Cahyono, 2016). Nasrullah dalam Puspitarini & Nuraeni (2019) membagi jenis media sosial menjadi enam kategori besar, meliputi *Blog, Media Sharing, Social Networking, Microblogging, Social Bookmarking, dan Wiki*. Melalui media sosial setiap individu bisa berbicara tentang apa pun, mulai dari resep makanan hingga berita terbaru. Media sosial juga berperan sangat besar dalam kehidupan sehari-hari karena dapat memungkinkan individu untuk terhubung dengan siapapun meski dalam kondisi terpisah jarak. Melalui media sosial, pengguna juga dapat mendapat hal baru dan banyak informasi mengenai pemberitaan dari seluruh dunia (Junawan & Laugu, 2020).

Berkembangnya media sosial membuat semua kalangan dari yang muda hingga orang tua turut menggunakannya dengan berbagai alasan. Terkait akses media sosial tentu saja membutuhkan internet untuk menghubungkan antar perangkat media sosial secara global. Data survei yang dilaksanakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024) yang dipublikasikan pada bulan Februari mengungkapkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221 juta jiwa (79,5) dari total populasi 278 juta jiwa penduduk Indonesia, mayoritas individu yang mengakses internet di Indonesia memiliki rentang usia 18 – 40 tahun yang masuk dalam kategori tahap perkembangan dewasa awal (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Hal tersebut sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Majorsy et al. (2013) bahwa salah satu pengguna aktif media sosial merupakan individu dengan kategori tahap dewasa awal. Dewasa awal disebut pula sebagai tahap transisi dan adaptasi individu dari tahap remaja menuju tahap dewasa yang ditandai dengan munculnya rasa tanggung jawab yang lebih besar dan pemikiran individu semakin kritis dalam menanggapi suatu informasi baru yang diterima (Bintang, 2023).

Individu dengan rentang usia dewasa awal memiliki keinginan untuk menggali lebih dalam terkait informasi yang menjadi sorotan tiap individu. Sorotan informasi setiap individu ternyata berbeda tergantung dengan sifat dan kehidupan individu tersebut. Kecenderungan untuk selalu menggali informasi tersebut bermacam-macam alasannya. Namun, kecenderungan ini dapat dikatakan masuk ke dalam salah satu fenomena yang memang baru-baru ini berkembang di media sosial terkait penggalian informasi terus-menerus yang disebut dengan fenomena *doomscrolling*. Fenomena ini bisa dikatakan baru berkembang saat pandemi dan tidak disadari oleh kebanyakan pengguna media sosial (Aprich, 2023).

Doomscrolling saat ini menjadi konsep baru dan unik dalam kajian kesehatan mental. *Doomscrolling* dapat diartikan sebagai bentuk dorongan terhadap individu untuk terus berselancar di media sosial selama berjam-jam guna mendapatkan informasi atau berita lanjutan yang menyebabkan pengguna media sosial tidak sadar bahwa sudah terjebak dalam pikiran yang tidak terkendali. Fenomena ini cenderung mengarahkan pengguna media sosial untuk menggali berita yang memiliki dampak negatif (Satici et al., 2022).

Fenomena *doomscrolling* cukup umum terjadi, namun belum banyak penelitian yang secara khusus menginvestigasi dampaknya terutama di Indonesia. Ini merupakan area yang perlu lebih banyak perhatian agar kita dapat memahami lebih baik pada kesejahteraan mental masyarakat Indonesia. Penelitian yang membahas mengenai keterkaitan fenomena *doomscrolling* dengan kesehatan mental sudah beberapa kali dilakukan pada penelitian internasional. Namun, dalam penelitian nasional masih sangat sedikit yang membahas mengenai *doomscrolling*. Oleh karena itu, penelitian tentang *doomscrolling* dan *subjective well-being* diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang fenomena *doomscrolling*.

Beberapa penelitian internasional mengungkapkan adanya keterkaitan antara fenomena *doomscrolling* dengan kondisi mental individu, seperti penelitian Sharma et al. (2022) yang menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* memiliki hubungan positif dengan kecemasan, dijelaskan lebih lanjut bahwasannya perilaku *doomscrolling* muncul sebagai akibat dari adanya kontrol diri yang rendah. Satici et al. (2022) menyatakan dalam penelitiannya bahwa *doomscrolling* dapat meningkatkan tekanan psikologis yang lebih tinggi sehingga dapat menurunkan kesejahteraan mental individu. Hal tersebut mengindikasikan bahwasannya fenomena *doomscrolling* memiliki kaitan dengan *subjective well-being* individu secara negatif.

Fenomena *doomscrolling* di Indonesia memiliki karakteristik unik yang dipengaruhi oleh budaya kolektivistik, di mana individu cenderung mencari informasi yang berkaitan dengan komunitas mereka. Kebiasaan *doomscrolling* berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan sosial di kalangan remaja Indonesia, terutama Perempuan (Winarko, 2023). Selain itu, ketergantungan pada media sosial berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis Gen Z di Indonesia (Pertwi et al., 2022). Penggunaan media sosial di waktu luang oleh individu dewasa awal dapat meningkatkan kebahagiaan, namun perasaan bosan dan kosong menjadi pemicu utama penggunaan media sosial yang berlebihan (Khonsa & Darmawanti, 2024). Temuan-temuan ini menyoroti pentingnya memahami konteks budaya dan sosial dalam studi *doomscrolling* di Indonesia.

Hal ini menjadikan peneliti tertarik untuk mengulas bagaimana fenomena ini terjadi. Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara *doomscrolling* dengan kesehatan mental individu, yang kemudian menjadi dasar bagi peneliti untuk memperdalam pemahaman mengenai fenomena ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman individu dalam menggunakan media sosial, khususnya terkait fenomena *doomscrolling*, serta menggali dampaknya terhadap *subjective well-being* dan strategi yang

digunakan individu untuk mengurangi dampak negatif dari perilaku tersebut. Berdasarkan tujuan tersebut, pertanyaan penelitian dalam studi ini adalah: 1) Bagaimana individu dewasa awal memaknai dan mengalami fenomena *doomscrolling* dalam keseharian mereka, termasuk peran algoritma media sosial dan kesadaran akan perilaku tersebut? 2) Bagaimana dinamika dampak *doomscrolling* terhadap *subjective well-being* individu dewasa awal pengguna aktif media sosial, baik yang bersifat negatif maupun positif? dan 3) Strategi apa yang digunakan oleh individu dewasa awal untuk mengurangi dampak negatif *doomscrolling* dan meningkatkan ketahanan *subjective well-being*, termasuk peran regulasi emosi dan dukungan sosial?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang menyajikan hasil penelitian secara deskriptif. Analisis yang digunakan berupa *Interpretative Phenomenological Analysis/IPA* untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam menggunakan media sosial, khususnya terkait fenomena *doomscrolling*. IPA dipilih karena memungkinkan eksplorasi makna personal yang diberikan individu terhadap pengalaman hidupnya, terutama dalam konteks psikologis yang kompleks seperti kecenderungan terus-menerus mengonsumsi konten negatif di media sosial.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan pertimbangan untuk memperoleh partisipan yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria inklusi partisipan diantaranya: (1) individu berusia 18–25 tahun, (2) merupakan pengguna aktif media sosial dengan durasi penggunaan ≥ 4 jam per hari, dan (3) memiliki akun di lebih dari satu platform media sosial. Pemilihan rentang usia ini didasarkan pada teori perkembangan remaja akhir dan dewasa muda yang berada dalam fase eksplorasi identitas dan intens menggunakan media digital (Santrock, 2012). Selain itu, kelompok ini merupakan mayoritas individu yang mengakses internet (Krisnadi & Adhandayani, 2022) dan menurut Riehm et al. (2019) kelompok ini merupakan yang paling rentan mengalami dampak psikologis dari penggunaan media digital, termasuk perilaku *doomscrolling*. Adapun durasi pemakaian dan keberagaman platform dipilih karena *doomscrolling* umumnya terjadi pada individu dengan intensitas tinggi dalam mengakses informasi, khususnya dari platform seperti TikTok, Twitter, dan YouTube (Twenge & Campbell, 2018).

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur secara mendalam (*in-depth interview*) dengan lima partisipan. Panduan wawancara disusun berdasarkan kajian literatur mengenai *doomscrolling* yang mencakup aspek emosi, kognisi, serta perilaku digital. Contoh pertanyaan seperti: "Apa yang biasanya Anda lakukan saat membuka media sosial?" dan "Bagaimana perasaan Anda setelah mengakses konten negatif secara terus-menerus?" digunakan untuk menggali pengalaman pribadi. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan tahapan dalam IPA, yaitu: (1) penghayatan transkrip dan pencatatan awal, (2) perumusan tema emergen, (3) perumusan tema superordinat, (4) pola-pola antar kasus/antar pengalaman partisipan, (5) penataan seluruh tema superordinat, dan (6) melaporkan hasil analisis (Kahija, 2017).

Untuk menjaga keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menerapkan empat kriteria evaluasi kualitas data kualitatif, yaitu *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Kredibilitas dijaga melalui triangulasi sumber dan *member checking*, di mana hasil wawancara dikonfirmasi kembali kepada partisipan. Transferabilitas dicapai dengan memberikan deskripsi mendalam mengenai konteks sosial partisipan dan latar belakang penelitian. Dependabilitas dijaga melalui pencatatan proses penelitian secara sistematis dalam bentuk *audit trail*. Konfirmabilitas dicapai melalui refleksi diri peneliti terhadap bias, serta

dengan menyertakan kutipan langsung dari partisipan untuk mendukung temuan. Aspek etika juga diperhatikan dengan pemberian *informed consent* kepada partisipan, menjaga kerahasiaan identitas, dan menjamin kerahasiaan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini terbagi menjadi tujuh tema utama, yaitu pengalaman bermedia sosial, dampak penggunaan media sosial, pengalaman doomscrolling pengguna media sosial, dampak perilaku doomscrolling, waktu penggunaan media sosial, subjective well-being, dan strategi koping.

Tabel 1.
Karakteristik Partisipan

Partisipan	Jenis Kelamin	Usia	Durasi	Media Sosial
P1 (MIA)	Laki-laki	20 tahun	> 4 jam	Tiktok, Instagram, Youtube, Whatsapp
P2 (MDM)	Laki-laki	20 tahun	> 4 jam	Tiktok, Instagram, Youtube
P3 (MKH)	Laki-laki	20 tahun	> 4 jam	Tiktok, Instagram, Whatsapp
P4 (EPR)	Perempuan	20 tahun	> 4 jam	Tiktok
P5 (ZF)	Perempuan	20 tahun	4 jam	Tiktok, Instagram

Data karakteristik partisipan yang ditunjukkan pada tabel 1 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan berusia 20 tahun, dengan durasi penggunaan media sosial lebih dari 4 jam per hari. Tiga partisipan laki-laki (P1, P2, P3) dan dua partisipan perempuan (P4, P5) terlibat dalam penelitian ini. Semua partisipan memiliki akun di berbagai platform media sosial.

Tabel 2.
Tema Superordinat: Gambaran Umum Temuan Penelitian

No	Tema Superordinat	Pengalaman Partisipan
1	Pengalaman Bermedia Sosial	Beragam pengalaman partisipan dalam menggunakan media sosial, seperti untuk hiburan, komunikasi, promosi, diskusi, atau mencari inspirasi.
2	Waktu Penggunaan Media Sosial	Waktu penggunaan media sosial bervariasi, umumnya digunakan saat waktu luang atau untuk menghindari kebosanan, dengan durasi antara 3–14 jam/hari.

No	Tema Superordinat	Pengalaman Partisipan
3	Dampak Penggunaan Media Sosial	Media sosial memberi dampak positif seperti motivasi dan ekspresi diri, namun juga negatif seperti kecanduan dan hambatan aktivitas.
4	Pengalaman <i>Doomscrolling</i>	Partisipan mengalami kebiasaan menggulir konten negatif secara terus menerus karena penasaran atau kebutuhan informasi, termasuk berita politik dan kriminal.
5	Dampak <i>Doomscrolling</i>	<i>Doomscrolling</i> memberi efek ganda: menambah informasi tapi juga menimbulkan stres, cemas, dan beban emosional.
6	Kesejahteraan Pengguna	Partisipan merasa cukup puas dengan hidup meski masih punya cita-cita, dengan dukungan lingkungan, relasi sosial, dan rasa syukur.
7	Strategi Koping	Upaya mengatasi <i>doomscrolling</i> dilakukan dengan membatasi waktu, memilah konten, memperkuat prinsip, dan mencari dukungan sosial atau spiritual.

Tabel 2 menyajikan tema-tema superordinat yang ditemukan dalam penelitian ini beserta gambaran kondisi atau pengalaman partisipan yang mencerminkan fenomena *doomscrolling*. Temuan-temuan ini memberikan wawasan mengenai bagaimana partisipan memaknai penggunaan media sosial, dampak dari perilaku *doomscrolling*, kondisi kesejahteraan serta strategi koping yang mereka lakukan.

Tema 1. Pengalaman Bermedia sosial

Pada pengalaman menggunakan media sosial setiap partisipan memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Adanya perbedaan pada pengalaman tersebut dikarenakan setiap partisipan memiliki minat tersendiri dalam menonton jenis konten pada media sosial. Selain itu juga terdapat beberapa hal unik yang kompleks dan bisa disoroti dalam pengalaman bermedia sosial partisipan seperti kecanduan media sosial, intensitas mendapat konten negatif, perbedaan fungsi platform. Aktivitas yang dilakukan ketika bermedia sosial dilakukan untuk banyak tujuan seperti *sharing*, promosi, mengikuti tren atau informasi, sarana hiburan untuk menghilangkan rasa stres dan bosan (emosi negatif), berkomunikasi, mencari inspirasi, mengakses berita penting, melihat komentar, ini menunjukkan bahwa media sosial sebagai suatu hal yang banyak dinikmati oleh partisipan.

“Tapi kalau ig itu bisa *sharing-sharing* sama temen-temen yang ada., sedikit ada promosi, kayak kalau untuk komunikasi whatsapp, tapi kalau cuman hiburan itu tiktok”. (W.P1/Baris-16, 30, dan 35)

“Dan juga itu biar bisa ikutan diskusi yang lagi tren.” (W.P2/Baris-33)

“Eh eh informasi-informasi yang terbaru gitu, aplikatif berita gitu biasanya aku lari kalo nggak ke instagram, saluran whatsapp, sama website sih gitu”. (W.P3/Baris-225-226)

“Bagaimana mengeksplora hari-harinya, bagaimana mereka menginspirasi banyak orang, cara mereka menginspirasi banyak orang.” (W.P4/Baris-13-14)

“Nggak, kalau aku sih lebih cenderung ke baca komen ya.” (W.P5/Baris-40)

Tema 2. Waktu Penggunaan Media Sosial

Menunjukkan pola penggunaan media sosial yang cukup bervariasi dari segi waktu dan alasan penggunaan beberapa di antaranya menggunakan media sosial untuk mengisi waktu luang, mengatasi rasa bosan, menikmati konten-konten menarik dan mengikuti tren. Durasinya beragam mulai dari 3 hingga 14 jam dalam sehari dan bisa berubah tergantung pada kepentingan individu

“Kalau ada waktu luang saya langsung bukannya itu.” (W.P1/Baris-13)

“Tergantung sih mas tapi yang apa itu Yang mesti itu saya suka banget ngabisin waktu beberapa jam setiap hari buat main di media sosial Tergantung lagi ada kegiatan apa dan ada konten menarik apa enggak.” (W.P2/Baris-7-8)

“Kadang 7 jam bahkan ampe paling kemaren banyak tuh la 14 jam.” (W.P3/Baris-10)

“Em tiga sampek empat.” (W.P4/Baris-4)

“Paling pol ya 4 jam terus-terusan ya,...kalau ada waktu luang nyecroll.” (W.P5/Baris-20)

Tema 3. Dampak Penggunaan Media Sosial

Dampak penggunaan media sosial yang dirasakan oleh ke-lima partisipan menunjukkan pola yang beragam dan kompleks. Beberapa menganggap bahwa media sosial memberikan hiburan, meningkatkan motivasi, sebagai ruang berekspresi, menambah informasi, memperbaiki suasana hati, bahkan menambah pengetahuan untuk kepentingan perkuliahan. Meski begitu, dampak buruk media sosial juga tidak terhindarkan bagi partisipan. Secara umum merasakan bahwa penggunaan media sosial membuat berkurangnya waktu yang dimiliki, menghambat aktivitas, membuat kecanduan, bahkan timbul perasaan malas.

“Menurut saya tu kayak estimasi waktu saya semakin kurang kayak jadi malas, banyak malasnya lebih banyak menikmati media sosial, gitu. Cuma menikmati saja, tapi itu negatifnya. Tapi kalau positifnya tu sebenarnya kayak lebih tertata gitu lo kayak capek terus kita lihat hiburan kan lebih ke bagus. Terus eneh selain itu opo yo motivasi juga termasuk. Kayak ya kan banyak juga kata-kata motivasi kan banyak ya di media sosial. Terus kita juga bisa kayak mengekspresikan diri.” (W.P1/Baris-107-112)

“Hal gitu membuat saya khususnya aktivitas saya itu menjadi terhambat. Hambatan ini termasuk ya yang saya alami itu kesulitan konsentrasi. Nah, yang paling terlihat itu apa penundaan tugas-tugas saya.” (W.P2/Baris-43-46)

“Lebih prefer senengnya ya, gitu. Karena aku bisa terhibur dengan konten-konten terus update-an berita terbaru gitu, terus sama mungkin kaya mengasah pengetahuan aja sih gitu, kaya ada info-info baru apa nih yang bener-bener hoax atau ngga gitu sih.” (W.P3/Baris-180-182)

“Ooo ada sebagian konten kreator seng tak sukai tapi jeneng e sopo lali aku hehe, pokok e dia seorang pengacara, setiap kali dia menangani kasus dia i selalu membuat konten-konten cara dia menangani kasus-kasus, menyelesaikan kasus-kasus terus aku i terinspirasi.” (W.P4/Baris-18-20)

“Lebih sering main hp, scroll terus sampe lupa waktu makan, waktu mandi, kayak ga kerasa tiba-tiba udah sore ya, atau kadang kalau siang gak tidur nonton apa gitu sampek lupa waktu sholat terus dimarahin orangtua itu sering.” (W.P5/Baris-86-88)

Tema 4. Pengalaman *Doomscrolling* Pengguna Media Sosial

Pengalaman bermedia sosial yang dialami oleh partisipan, pada beberapa waktu menyebabkan partisipan berada dalam kondisi dimana secara sengaja mendalami berita atau konten negatif. Kondisi ini disebut dengan istilah *doomscrolling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *doomscrolling* menjadi lazim dialami pengguna media sosial. hal tersebut mencangkup pada beberapa isu politik yang dapat menggiring opini publik, pemberitaan wabah Covid-19, berita kriminal, dan pemberitaan lain yang saat itu sedang banyak dibicarakan.

“Mungkin isu-isu yang kayak mengenai capres-capres ya. Itu kan beberapa berita nya itu bisa menggiring opini, kayak entah itu menjelekkkan capres-capres yang lain, entah itu positif atau negatif jadi hal penilaian masing-masing ya, jadi itu berita yang mungkin dapat menggiring opini.” (W.P1/Baris-201-204)

“Yang dari konten-konten saat ini khususnya itu biasanya saya dapetin konten yang lagi ngetrend Termasuk yang berisi gosip maupun yang kontroversial ya itu” (W.P2/Baris-11-12)

“Covid itu kan kayak setiap hari ada berita orang meninggal atau presentase kematian keselamatan dan lain gitu ya. Itu cukup apa ya membuat kita sedikit takut atau bagaimana.” (W.P2/Baris-67-68)

“Itu ya saya sudah melihat konten, melihat berita negatif ya. Itu entah mengapa saya sering merasa terbebani, cemas maupun sedih tergantung isinya sih. Ya kayak kejadian, misalnya kejadian peristiwa tragis maupun konflik sosial, ya menyentuh.” (W.P2/Baris-108-110)

Perilaku partisipan untuk terus menerus mengakses konten ataupun pemberitaan negatif di media sosial dilatar belakangi berbagai hal. Beberapa menyebutkan bahwa mengakses berita atau konten negatif bertujuan untuk memuaskan rasa tertarik dan penasaran, memastikan kebenaran sebuah berita, agar dapat terus terhubung dengan perbincangan teman sebaya, bahkan untuk kepentingan pemenuhan bahan perkuliahan. Pemberitaan negatif yang diakses secara terus menerus oleh partisipan, mayoritas berawal dari adanya FYP yang muncul secara sendirinya kemudian timbul rasa tertarik sehingga membuat partisipan menggali lebih dalam pemberitaan tersebut.

“Kan dari muncul sendiri terus kita mulai beropini dari opini tersebut kita bisa membuktikan sendiri atau tidak. Kayak cari dari sumber lain selain yang kita lihat saat fyp itu, terus langsung kita coba cari di medsos lain atau ee mungkin di google atau mungkin di tv atau di siaran manapun.” (W.P1/Baris-55-58)

“Saya itu suka nonton konten maupun berita negatif karena ada yang bikin penasaran, penasaran karena juga itu karena sensasi yang ditawarkan oleh isi kontennya tersebut dan juga itu biar bisa ikutan diskusi yang lagi tren dunia maya sekarang, kan lagi banyak yang bacot lewat situ ya saya ikut lah, ikut nimbrung katakanlah.” (W.P2/Baris-32-34)

“Rasa penasaran itu, kalo emang aku belum tau atau rincinya gimana gitu detailnya gimana itu aku bakal cari tau terus sih gitu.” (W.P3/Baris-54-55)

“Tapi disamping kui ki yo aku suka ngono mencari informasi, menggali informasi-informasi dari luar, terus tuntutan-tuntutan opo jurusan yo maleh mendukungku untuk menggali-menggali informasi-informasi seperti itu.” (W.P4/Baris-88-89)

“Eee penasaran dengan opone, hasil akhir, maksud e bagaimana kasus ini terselesaikan, dadikan sebelum kita eee mendapatkan jawabankan kita kan harus melalui proses-proses mengikuti prosesnya, dadi membuat stay ya bagaimana melalui proses” (W.P4/Baris-93-95)

“Yaudah kan sebagai, eee mahasiswa hukum yo itu bahan-bahan diskusi ndek kampus panggahan, jadi opo seng tak goleki ndek sosial media i tetep bahan diskusi gimana cara menyampaikan pertanyaan-pertanyaan ke dosen-dosen karena caraku belajar i yo ngono kui sebagai mahasiswa hukum, kan hukum selalu berkaitan dengan pemerintah, berkaitan dengan informasi-informasi kasus-kasus ngono kui.” (W.P4/Baris-103-106)

“Kalau alasan pengen cari lebih lanjut itu biasanya karena aku penasaran kenapa sih kok begini, atau masak bisa gini sih, kayak hah apa iya kayak gini, gitu biasanya aku tu baru cari, apa kira-kira informasi ini bener apa nggak, atau misal kayak temen-temen di Whatsapp update terus aku baru cari tahu, apa bener sih itu gini, ini hoax nggak sih? Ini beneran kayak gini?” (W.P5/Baris-69-72)

Tema 5. Dampak Perilaku *Doomscrolling*

Akses terus menerus yang dilakukan partisipan terhadap berita atau konten negatif menimbulkan dampak yang bervariasi. Secara keseluruhan *doomscrolling* dapat menguntungkan sekaligus dapat merugikan pada saat yang bersamaan. Proses mendalami berita secara terus menerus secara positif dapat memberikan keyakinan pada partisipan terkait bagaimana kebenaran suatu berita yang tentu akan menambah informasi baru. Selain itu, dengan mendalami suatu berita secara utuh partisipan dapat lebih berhati-hati saat menerima informasi tertentu. Namun, di sisi lain pemberitaan negatif yang secara sengaja dikonsumsi lebih mendalam oleh partisipan juga menyebabkan timbulnya perasaan cemas, takut, *badmood*, stres, timbul perasaan terbebani, dan reaksi emosi negatif lainnya.

“Sebenere i mungkin plong. Kayak, kita menemukan ujung nya, terus kita kayak punya ee membangun opini yang kayaknya kita punya kesimpulan yang itu nanti sebagai pegangan kita. Jadi kita I tidak mudah terjerumus. Koyok, menurutku lo gini, yaudah kita optimis saja sama opini kita, percaya sama opini kita. Terus plong iku koyok, kan koyok dari pertamanya kita bingung ya kayak “eh kok gini, bener nggak sih?” Koyok kita semakin bertanya-tanya semakin banyak hal yang dipertanyakan terus kita akhirnya browsing lebih dalam lagi kan sekali kita sudah sampai ujungnya kan kayak plong gitu saja kan.” (W.P1/Baris-92-97)

“Ya itu biasanya biasa lihat konten negatif itu bisa ganggu hidup sehari-hari itu bikin lebih bad mood, stress, cemas, depresi, terpengaruh misal dan ganggu konsentrasi tadi” (W.P2/Baris-115-116)

“Sebelum lihat berita negatif itu kadang itu penasaran mas ya, tapi setelah sesudahnya itu bisa merasa malah terganggu, malah sedih atau cemas tergantung isinya tadi apa kontennya.” (W.P2/Baris-120-121)

“Ee mungkin kalo kasus-kasus kaya pelecehan seksual dan lain-lain itu mungkin aku lebih ke shock gitu “kok bisa ada pelaku yang setega itu ke korban”, mungkin kaya gitu sih.” (W.P3/Baris-36-37)

“Jadi opo seng tak goleki ndek sosial media i tetep bahan diskusi gimana cara menyampaikan pertanyaan-pertanyaan ke dosen-dosen karena caraku belajar i yo ngono kui sebagai mahasiswa hukum, kan hukum selalu berkaitan dengan pemerintah, berkaitan dengan informasi-informasi kasus-kasus ngono kui.” (W.P4/Baris-103-106)

“Kadang sih malah lebih ke pusing, kalau kita lihat sesuatu yang berat, berdarah-darah kayak kecelakaan, kadang dikonten gitu kan orang-orang di video amatir kan kayak misal kecelakaan nih, ada orangnya yang berdarah-darah gitu lebih ke pusing sih, terus merinding, paling gitu aja sih, terus kepala tu agak sakit, kayak apa ya, wes pokok e gitu lah, kalau perasaan tu mungkin sedih, takut sih.” (W.P5/Baris-60-63)

Tema 6. Kondisi kesejahteraan pengguna media sosial

Partisipan merasa puas terhadap apa yang dijalani, namun tetap ada harapan dan cita-

cita yang ingin dicapai, seperti harapan untuk berkembang dengan kegiatan positif dan memiliki rasa syukur, keseimbangan dalam hidup, kesejahteraan finansial, karier, usaha dan kebahagiaan. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi kepuasan partisipan antara lain produktifitas, lingkungan yang positif, interaksi baik dengan lingkungan sosial, keluarga, kebermanfaatan dan kebermaknaan. Usaha meningkatkan mengatur prioritas, mengembangkan keterampilan, mengenali diri, bersyukur, penerimaan, memperluas relasi positif dan menjalin hubungan baik, menjalani pendidikan dengan baik, perilaku dan harapan positif dalam kehidupan, pengendalian diri

“Untuk saat ini kalau tanya puas atau tidak ya ee tetep puas, tapi masih ada cita-cita yang ingin dicapai. Kayak apa ya, juga kalau kesibukan-kesibukan kan saat ini kan banyak lah kesibukan yang saya jalani itu bisa mengisi waktu luang, cukup mengisi waktu luang.” (W.P1/Baris-118-120)

“Ya lihat hidup sebagai proses belajar terus menerus ya caranya keseimbangan antara puas dengan apa yang sudah dicapai keinginan buat terus berkembang ada rasa syukur lah pernah waslah dengan rasa syukur lah Buat pengalaman yang sudah ada.” (W.P2/Baris-94-96)

“Wah di masa depan itu pengen punya karier, usaha dan khususnya kebahagiaan.” (W.P2/Baris-83)

“Ee sebenarnya masih belum ya cuman karena ada beberapa temenku yang lingkungannya kaya ambis gitu, terus ya kaya suportif lah gitu, istilahnya suportif. Aku akhirnya menjadi melihat hidup ini lebih bersemangat aja gitu, meskipun dalam keadaan yang nggak ideal aja gitu.” (W.P3/Baris-118-120)

“Cukup efektif sih, mungkin banyak kebawa senengnya atau kebawa marahnya, mungkin gitu aja sih, tapi nggak terlalu yang gimana-gimana” (W.P3/Baris-296-297)

“kalo secara keseluruhan aku bisa bilang cukup puas.” (W.P3/Baris-157)

“Bener-bener habis itu kan kumpul sama keluarga kan, itu rasanya kayak seneeng banget, bener-bener kayak bersyukur banget bisa ketemu sama keluarga-keluarga lagi gitu.” (W.P5/Baris-124-125)

“Betul sekali, ketemu sama temen-temen, temen-temen lama, pokok ketemu sama orang itu bikin aku bahagia banget” (W.P5/Baris-127)

Tema 7. Strategi Koping

Pada tema ini, kelima partisipan memaparkan adanya upaya yang dilakukan untuk mencegah (koping) dampak perilaku *doomscrolling*. Strategi koping yang dilakukan berupa mencari kebenaran, memperkuat prinsip pribadi, fokus pada aktivitas yang menyenangkan, memberikan batasan saat bermain media sosial, membagi tujuan media sosial, bosan sebagai pengendalian diri alami, dan butuh interaksi sosial yang banyak untuk mengalihkan perhatian.

“Kalau nanti kita mendengar opini atau kita meetahui berita-berita yang ada kayak itu menurut kamu menggajal atau gimana terus itu emang lagi dibicarakan di sekitar kamu di sekeliling kamu, itu pelajari terlebih dahulu ya, terus ee kamu harus menetapkan ee apa ya prinsip atau opini yang mungkin “oh pendapatku seperti ini”, jadi nanti kalau ada orang berbicara hal-hal lain itu jangan mudah terpengaruh. Karena, kalau kita punya prinsip ya itu kuat-kuatin selain itu kita coba kita diskusikan dengan orang lain ee mungkin kita diskusikan dengan orang terdekat kita gimana sih menurut kamu gimana gimana gimana, kalau mungkin ee kalian bisa menyelaraskan dengan terdekat itu lebih baik., tapi kalau tidak bisa menyelaraskan opini dengan orang terdekat yaa kita cukup diam saja dan mempercayai apa yang menurutmu benar” (W.P1/Baris-178-185)

“Ya di sekarang ini buat kendaliin diri saya itu saya lebih pilih-pilih konten yang mana yang positif mana yang negatif. Kayak tanya waktu di media sosial itu saya wajib membatasi ya dan fokus ke kegiatan yang bikin lebih bahagia, ya ini bahagia cuma kan tergantung. Ya misalkan di kehidupan real life ya kan, kayak olahraga, baca-baca buku, ini benar-benar ini bantu banget buat kesejahteraan perasaan sehat dan kepuasan hidup sehari-hari.” (W.P2/Baris-123-126)

“Aku bakal bedain gitu misalnya kaya instagram khusus buat berita, berita, berita. Sedangkan tik tok khusus untuk hiburan-hiburan gitu. Jadi, ketika aku lagi pengen serius atau lagi penasaran ada berita apa, ada info apa, ada isu apa gitu, bakal move ke instagram gitu. Tapi kalo aku udah borrying gitu atau emang aku bosan butuh hiburan, aku bakalan move ke tik tok sih gitu.” (W.P3/Baris-308-311)

“Ada waktunya waleh ngono koyo ga ga mungkin sampek lupa paling molor yo mek setengah jam limabelas menit ga sampek berjam-jam molor sampek sepuluh jam ngono” (W.P4/Baris-146-147)

“Kita ndak bisa memutuskan segala sesuatu lek ndak melibatkan yang diatas.” (W.P4/Baris-315)

“Maksud e gini, kalau kita ga berpegangan sama Allah, tidak dekat dengan Allah, ketika kita dikasi kegagalan pasti rapuh dan berantakan kehidupannya.” (W.P4/Baris-327-328)

“Kalau udah masuk kuliah, ketemu temen-temen, udah capek bersosialisasi, jadi waktu untuk hp an itu seperlunya aja,adi kayaknya harus lebih banyak-banyak bersosialisasi di luar sampek bener-bener capek gitu, udah ga ada waktu lagi buat handphonan.” (W.P5/Baris-95-97)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, ditemukan bahwa *doomscrolling* menjadi fenomena yang lazim dialami pengguna media sosial dan dipicu karena tingginya durasi penggunaan medsos. Tersedianya akses penggunaan media sosial yang mudah dan cepat berdampak pada kebiasaan individu untuk terus menerus menghabiskan sebagian besar waktunya pada media sosial. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Wulandari & Netrawati,

2020) pada 250 remaja menunjukkan bahwa 79 remaja merupakan pengguna media sosial dengan durasi tinggi yakni 5-6 jam per hari dan 43 remaja berada pada kategori sangat tinggi dengan durasi penggunaan lebih dari enam jam per hari. Sedangkan, pada penelitian lain yang dilakukan pada 230 individu dewasa awal juga menunjukkan bahwa individu tersebut menggunakan lebih dari lima jam waktunya untuk mengakses internet dan 55,7% digunakan untuk mengakses media sosial (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

Hasil temuan lapangan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial masing-masing individu mencakup beragam aktivitas, mulai dari pemanfaatan sebagai media hiburan, memudahkan berkomunikasi, media promosi, serta penggalan informasi terkini. Pemanfaatan media sosial untuk beragam aktivitas tersebut sebagaimana dipaparkan oleh Kartini et al. (2022) bahwa media sosial memungkinkan pengguna untuk mengusulkan, berinteraksi, berkolaborasi, berbagi, berkomunikasi, dan membuat hubungan virtual dengan sesama pengguna. Sifat multifungsi dari media sosial membuat mayoritas individu dalam penelitian mengalokasikan sebagian besar waktunya untuk beraktifitas pada media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu mengakses media sosial dengan durasi lebih dari empat jam per hari. Kondisi tersebut menurut Chou & Hsiao merupakan kondisi penggunaan media sosial yang masuk pada kategori tinggi (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

Tingginya durasi penggunaan media sosial yang ditemukan dalam penelitian ini menyebabkan individu banyak terpapar oleh berita ataupun konten negatif. Tidak jarang pula paparan berita atau konten negatif pada media sosial membuat individu secara sadar atau tidak sadar mendalami konten tersebut, atau dalam hal ini termasuk dalam fenomena *doomscrolling*. Kondisi ini sebagaimana yang digambarkan oleh Sharma et al. (2022) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa *doomscrolling* merujuk pada aktivitas penelusuran kompulsif dari pengguna media sosial untuk fokus dan terobsesi pada konten atau pemberitaan negatif.

Pengalaman *doomscrolling* yang ada pada penelitian ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* menjadi fenomena yang lazim dialami. Individu mengaku bahwa pengalaman *doomscrolling* muncul karena ketidaksengajaan setelah lama menggunakan media sosial. Setelah munculnya berita negatif secara tidak sengaja individu kemudian mendalami berita tersebut sehingga tidak sadar terjebak dalam kondisi tersebut. Kondisi ini termasuk dampak dari adanya algoritma dalam media sosial yang membuat individu terisolasi dengan informasi tertentu yang didasarkan pada ketertarikan individu mengenai suatu pemberitaan atau konten yang dicarinya pada media sosial (Wulandari et al. 2021). Selain itu, perilaku *doomscrolling* yang ada pada penelitian ini sebagaimana diungkapkan oleh Satici et al. (2022) yang menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* berhubungan positif dengan kecanduan bermedia sosial serta akses media sosial yang dilakukan setiap hari.

Perilaku *doomscrolling* yang muncul mayoritas disebabkan karena adanya rasa penasaran untuk menggali kebenaran mengenai suatu berita serta untuk menemukan hasil dari pemberitaan tersebut. Selain itu, perilaku *doomscrolling* yang muncul dilatarbelakangi adanya keinginan untuk menghindarkan diri serta lingkungan dari berita negatif yang menjerumuskan. Kondisi ini mendukung penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh Sharma et al. (2022), bahwasannya motivasi pengguna untuk melakukan tindakan *doomscrolling* adalah jika pemberitaan tersebut berpotensi akan berdampak pada diri sendiri dan orang terdekat.

Perilaku *doomscrolling* yang dilakukan oleh individu saat menggunakan media sosial ternyata membawa beberapa dampak buruk yang turut dirasakan oleh individu. Sebagian

individu merasa bahwa perilaku *doomscrolling* secara tidak langsung berdampak pada penurunan kondisi psikologis. Sebagian merasa stres, cemas, *badmood*, perasaan terbebani, dan penurunan psikologis lainnya. Kondisi ini turut mendukung penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Buchanan et al. (2021), dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsumsi berita negatif di media sosial dapat dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan individu yang lebih rendah.

Meskipun mayoritas individu menganggap bahwasannya *doomscrolling* selalu berakibat negatif pada penggunaannya, penelitian ini mendapatkan anggapan pembanding. Hal unik ditemukan dalam penelitian, bahwa perilaku *doomscrolling* yang terus menerus mengakses pemberitaan negatif ternyata tidak selalu berkonotasi negatif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* dapat membantu individu mendapatkan banyak wawasan, menghindarkan individu dari situasi buruk, bahkan menjadi kebutuhan bagi individu sebagai bahan diskusi pada perkuliahan.

Doomscrolling sebagai sebuah tantangan baru yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis. *Doomscrolling* dikaitkan dengan berbagai dampak buruk pada perilaku dan kesehatan, *doomscrolling* dikaitkan dengan rendahnya kesejahteraan, keselarasan dan kepuasan hidup (Apprich, 2023). Biasanya individu melakukan *doomscrolling* sebagai cara yang dilakukan untuk menanggapi situasi yang menantang. Maningkatnya istilah mengenai *doomscrolling* mencerminkan relevansi budaya dari fenomena ini, serta aspek psikologis dan teknologi yang saling terkait (Ytre-Arne & Moe, 2021). Salah satu kaitannya dengan aspek psikologis yang mencakup *subjective well-being* menghasilkan beberapa temuan dalam penelitian di antaranya mempengaruhi perasaan individu yang meliputi afeksi positif dan afeksi negatif. Afeksi positif merupakan perasaan positif pada individu yang mengalaminya, seperti rasa senang, puas, tenang, kegembiraan dan takjub. Afeksi negatif merupakan perasaan negatif yang dialami oleh individu seperti rasa sedih, cemas, takut, marah dan khawatir. Kedua jenis afeksi ini bisa muncul setelah individu melakukan *doomscrolling*.

Afeksi positif yang muncul pada individu dengan perilaku *doomscrolling* cenderung kepada rasa puas, yang didapat setelah rasa penasarannya terpenuhi setelah mengetahui fakta, mendapat informasi baru dan keberhasilan dalam mencapai tujuan. Secara umum, mengikuti konten/berita negatif memiliki dampak yang menarik bagi sebagian orang karena memberikan sensasi kepuasan, hal ini didukung dengan penelitian yang menjelaskan bahwa laki-laki, generasi muda dan politisi mereka lebih cenderung melakukan perilaku *doomscrolling* (Moghadam et al., 2022). Pada sebuah penelitian paparan kebaikan di balik konten negatif seperti *COVID-19* justru cenderung bisa memberikan dampak yang positif. Ini berarti individu memberikan penilaian subjektif, pada hal-hal yang masih bisa dipandang secara positif meskipun dalam suatu kondisi yang negatif.

Selain itu, melihat kebaikan yang dilakukan oleh seorang Youtuber justru memberikan dampak negatif yang lebih kecil dibandingkan dengan tidak mengetahui hal tersebut sama sekali, dalam hal ini mungkin individu ingin menyeimbangkan antara konten negatif dan konten positif yang dikonsusinya (Buchanan et al., 2021). Pada akhirnya, penelitian lain menjelaskan meskipun *doomscrolling* memiliki hubungan negatif yang kecil dengan emosi positif, ternyata hal ini tidak berhubungan dengan *subjective well-being* secara psikologis yang lebih luas dalam kehidupan individu (Sharma et al., 2022).

Doomscrolling juga memiliki konsekuensi yang negatif pada individu, bentuknya

bisa berupa kecemasan, rasa tidak nyaman, ketakutan, rasa tertekan, turunnya motivasi dan minat dalam kehidupan sehari-hari. Individu cenderung terpengaruhi oleh perasaan negatif sesuai dengan konteks berita negatif yang sedang dikonsumsi lebih jika ditambah dengan tingkat pengendalian diri yang rendah, juga turut berimplikasi pada pengalaman *doomscrolling* (Sharma et al., 2022). Hal ini dibuktikan dengan salah satu individu yang memiliki *subjective well-being* yang dalam taraf yang cukup tidak tinggi seperti individu lain yang ternyata tidak terlalu puas pada hidup dan erat kaitannya dengan kegagalan pengendalian diri yang beberapa kali terjadi dalam hidupnya.

Orang yang tidak bahagia justru cenderung mencari berita negatif, mengakses konten negatif dalam jangka waktu tertentu sehingga menimbulkan konsekuensi negatif, hal ini didukung dengan penelitian (Pas, 2023) bahwa orang dengan depresi itu lebih mudah melakukan perilaku *doomscrolling* dan sulit untuk melepaskan diri dari informasi negatif, pemrosesan dan pola yang seperti ini yang pada akhirnya menyebabkan perilaku *doomscrolling*, diawali dengan rasa cemas, perilaku ini juga ternyata akan menimbulkan rasa cemas yang lebih besar (Pas, 2023).

Meskipun begitu, individu tentunya tetap memiliki cita-cita dan harapan positif terhadap hidupnya yang ternyata ini turut membantu dalam terpenuhi dan meningkatnya *subjective well-being*. Selain itu, individu cenderung terbiasa mencari cara untuk mengatasi kondisi yang menantang untuk dipertimbangkan, strategi koping dan adaptasi terhadap berita/konten negatif juga dapat menjadi perilaku yang berlawanan, karena individu paham akan bahayanya dan mempersiapkan diri untuk menghadapi ancaman yang serupa di masa depan (Moghadam et al., 2022). *Doomscrolling* ini berkorelasi dengan kesejahteraan dan berfokus pada informasi negatif yang dapat merugikan perasaan termasuk *subjective well-being* namun ternyata *doomscrolling* ini juga bisa terjadi karena kondisi *subjective well-being* yang dimilikinya rendah. Di antara *subjective well-being* dan *doomscrolling* bisa saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain.

Pada sebuah penelitian disebutkan bahwa membaca sekilas berita terkait *COVID-19* mengurangi pengaruh positif dan tidak meningkatkan perasaan negatif atau melemahkan optimisme, namun tidak semua berita atau konten mengenai *COVID-19* memiliki konsekuensi yang negatif seperti contohnya kebaikan yang dilakukan terkait *COVID-19* justru menumbuhkan suasana hati yang baik dan menghindari dampak negatif (Ytre-Arne & Moe, 2021). Jadi intinya, bukan hanya intensitas waktu yang jadi bermasalah, tapi juga konsumsi media sosial yang dalam hal ini berita negatif yang dapat menjadi sumber kekhawatiran mengenai dampak negatif *doomscrolling*.

Maka dari itu, kesadaran yang besar terhadap fenomena *doomscrolling* dapat menguntungkan pengguna dengan meningkatkan kesadaran dan strategi yang tepat untuk mengatasi dampak negatif yang ditimbulkan, memahami kebiasaan bermedia sosial dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental individu dengan lebih baik secara menyeluruh (Sharma et al., 2022). Individu yang memiliki kesadaran mengenai perilaku *doomscrolling* dan dampak negatif yang mungkin ditimbulkan kemudian dapat mengembangkan strategi koping yang dapat melindungi diri, bahkan meningkatkan *subjective well-being* yang dimilikinya. *Subjective well-being* akan terwujud apabila individu dengan perilaku *doomscrolling*, memiliki strategi koping yang tepat dalam menyikapi suatu isu atau konten negatif yang beredar di kehidupan sosial medianya, serta mampu mengusahakan langkah-langkah efektif dalam usaha meningkatkan *subjective well-being*.

Strategi koping yang dimaksud adalah usaha atau tindakan yang diambil oleh individu untuk mengatasi, meminimalisir, maupun mengurangi dampak negatif dari situasi atau kondisi tertentu (Dewi & Wicaksono, 2023). Menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi koping terbagi menjadi 2 yaitu koping yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) dan koping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*). Pada penelitian ini, peneliti menemukan bahwa skema koping yang dilakukan oleh setiap individu berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh latar belakang yang berbeda dan dukungan sosial yang didapatkan tentu berbeda ukurannya. Selain hal tersebut, adanya pengaruh dari faktor lingkungan juga memberikan dampak terhadap tindakan implusif maupun tindakan terencana individu untuk meminimalisir resiko yang kemungkinan akan diterima (Andriyani, 2019).

Pada penelitian ini, peneliti juga menemukan bahwa jenis kelamin juga dapat mempengaruhi bagaimana individu mengambil strategi koping yang sesuai. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Smet dalam Rachman (2021) yang menyatakan salah satu faktor yang memengaruhi strategi koping pada individu yaitu jenis kelamin. Menurut Hamilton & Fagot (1988) laki-laki cenderung memilih strategi *Problem Focused Coping* karena adanya kecenderungan menggunakan logika untuk menyelesaikan masalah yang dialami. Sedangkan perempuan cenderung memilih strategi *Emotion Focused Coping* karena emosi lebih mendominasi dalam menghadapi situasi atau masalah tertentu.

Problem Focused Coping yang muncul dalam penelitian ini berupa adanya penguatan ideologi/opini dalam diri individu, pemilihan konten yang harus sesuai dengan minat, kreatif, dan positif, membuat batasan waktu dalam bermedia sosial, serta membedakan fungsi pada media sosial, misalnya Whatsapp untuk mendapatkan informasi seputar kuliah atau Tiktok yang difokuskan untuk mencari hiburan semata. *Emotion Focused Coping* yang muncul dalam penelitian ini berupa menjaga hubungan baik dengan Tuhan, muncul rasa bosan, bersosialisasi dengan banyak orang, dan mengikuti kegiatan kuliah dengan tujuan menyibukkan diri untuk meminimalisir tidak bermain media sosial terus-menerus.

Strategi koping yang diambil juga berkaitan dengan bagaimana keadaan *subjective well-being* pada individu. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Yovanca et al. (2019) bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara koping yang fokus pada masalah dan koping yang fokus pada emosi dengan *subjective well-being* pada individu. Oleh karena itu, adanya mekanisme *subjective well-being* yang berkembang dengan baik dalam diri individu mampu mengontrol tindakan yang akan diambil untuk menentukan koping yang sesuai sehingga dampak dari perilaku *doomscrolling* yang dialami dapat diminimalisir.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis pengalaman lima partisipan pengguna aktif media sosial, penelitian ini mengungkap bahwa perilaku *doomscrolling* muncul secara tidak sepenuhnya disadari, terutama pada partisipan dengan durasi penggunaan ≥ 4 jam/hari yang terpapar konten negatif melalui algoritma *platform*. Motivasi utamanya rasa penasaran dan kebutuhan akademis. Persepsi partisipan terpolarisasi; sebagian mengaitkan *doomscrolling* dengan kecemasan dan distraksi, sementara lainnya melihatnya sebagai sarana edukasi untuk memperluas wawasan. Dampak terhadap *subjective well-being* (SWB) bersifat dinamis. Di satu sisi, perilaku ini

meningkatkan kecemasan, stres, dan perasaan terisolasi; di sisi lain, memicu kepuasan kognitif ketika konten negatif berhasil diverifikasi atau dijadikan bahan diskusi produktif. Kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, serta keterlibatan dalam aktivitas bermakna di luar media sosial menjadi faktor penentu ketahanan *SWB*. Partisipan mengadopsi strategi koping bervariasi, seperti membatasi paparan dengan membedakan fungsi *platform* (kognitif), beralih ke aktivitas fisik (emosional), dan menggunakan pengingat untuk mengontrol durasi (kontekstual). Kebaruan temuan terletak pada identifikasi *doomscrolling* tidak selalu berdampak negatif, tetapi dapat menjadi alat adaptif untuk memenuhi kebutuhan informasi spesifik, peran *self-awareness* dalam mengurangi dampak negatif melalui pemahaman pola algoritma, serta terkait fenomena *doomscrolling* sendiri yang masih jarang diteliti di Indonesia. Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan eksplorasi partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, pengembangan instrumen pengukuran kontekstual Indonesia, dan menyelidiki intervensi berbasis literasi digital untuk meningkatkan kesadaran pengguna dalam mengelola paparan informasi negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Apprich, N. F. A. (2023). *Scrolling Through the Climate Crisis: Exploring the Impact of Climate Change Related Doomscrolling on Helplessness and Depression* [Bachelor Thesis, University of Twente]. <https://purl.utwente.nl/essays/95569>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 7). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Bintang, J. M. (2023). Pengaruh Sosial Media pada Masa Dewasa Awal. *PENSA : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(3), 1–9. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Buchanan, K., Aknin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PLOS ONE*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>
- Cahyono, A. sugeng. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Elektronik Universitas Tulungagung*, 9(1), 140–157. <https://doi.org/https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2023). Efektivitas Problem-Focused Coping dan Emotion-Focused Coping terhadap Stress Kerja: Kajian Literatur. *JURNAL FUSION: Jurnal Nasional Indonesia*, 3(5), 463–469. <https://doi.org/https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.309>
- Hamilton, S., & Fagot, B. I. (1988). Chronic Stress and Coping Styles: A Comparison of Male and Female Undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(5), 819–823. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.5.819>
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1), 41–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup* (G. Sudibyo, Ed.; Cetakan ke-6). PT Kanisius (Anggota IKAPI).
- Kartini, Harahap, I. A., Arwana, N. Y., & Rambe, S. W. T. B. (2022). Teori dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 136–140. <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/4470>
- Khonsa, S., & Darmawanti, I. (2024). Penggunaan Media Sosial di Waktu Luang Pada Dewasa Awal dan Implikasinya Terhadap Subjective Well-Being. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 15440–15453. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12447>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal: Apakah Dampak dari Kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Koping*. Springer.
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial pada Masa Dewasa Awal. *Seminar Ilmiah Nasional Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur, Dan Teknik Sipil*, 5, 78–84.

- <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/pesat/article/download/952/830>
- Moghadam, V. N., Geraei, E., & Farashbandi, F. Z. (2022). Doom Scrolling in Health Science. *Isfahan University of Medical Sciences*, 19(4), 160–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.48305/him.2023.41639.1104>
- Pas, L. te. (2023). *The Influence of Depression on Doom Scrolling and Climate Change Engagement: A Mixed-Methods Study* [Bachelor Thesis, University of Twente]. <https://purl.utwente.nl/essays/95217>
- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological Well-being among Gen Z Social Media Users: Exploring the Role of Self-Esteem, Social Media Dependency as Mediator and Social Media Usage Motives as Moderator. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.2391/indigenous.v7i2.19851>
- Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif pada Happy Go Lucky house). *Jurnal Common*, 3(1), 71–80. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.34010/common.v3i1.1950>
- Rachman, L. A. (2021). *Perbedaan Strategi Coping Stress antara Siswa Laki-Laki dan Perempuan di SMA Labschool Jakarta*. http://perpus.labschool-unj.sch.id/labsjkt/index.php?p=show_detail&id=15049
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 1* (Widyasinta, Ed.; Thirteenth). Penerbit Erlangga.
- Satici, S. A., Tekin, E. D., Deniz, M. E., & Satici, B. (2022). 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/https://doi.org/10.1007%2Fs11482-022-10110-7>
- 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 Journal*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents: Evidence From a Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12(1), 271–283. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.25139/sch.v4i1.9762>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JRTI: Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/3003653000>
- Wulandari, S. R., Unde, A. A., & Mau, M. (2021). Masyarakat Era Digital dalam Perspektif Studi Risiko dan Peluang Algoritma Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 36–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.32816/dialektika.v8i1.1954>
- Yovanca, N., Evanytha, & Febrayosi, P. (2019). Hubungan antara Strategi Koping dengan

- Kesejahteraan Subjektif pada Perawat di Rumah Sakit Kanker Dharmais Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set Universitas Pancasila*, 10(2), 78–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.35814/mindset.v10i02.854>
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739–1755. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>