

**HUBUNGAN ANTARA *DOOMSCROLLING* DAN KECEMASAN PADA
REMAJA DENGAN RESILIENSI SEBAGAI MODERATOR**



Oleh:

Taufiq Hidayat

NIM. 23200012040

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar *Master of Art* (M.A)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2025



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1512/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Doomscrolling dan Kecemasan pada Remaja dengan Resiliensi sebagai Moderator

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : TAUFIQ HIDAYAT, S.Psi
Nomor Induk Mahasiswa : 23200012040
Telah diujikan pada : Senin, 22 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ita Rodiah, M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6952039d8536c



Penguji II

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 695205a13ca85



Penguji III

Dr. AKMAL IHSAN
SIGNED

Valid ID: 695203c446fe2



Yogyakarta, 22 Desember 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6952391a1464f

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Taufiq Hidayat

NIM : 23200012040

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika dikemudian hari terbukti bahwa tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 11 Desember 2025

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Taufiq Hidayat

NIM. 2320001204

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Taufiq Hidayat

NIM : 23200012040

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti bahwa saya melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 11 Desember 2025

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Taufiq Hidayat

NIM. 23200012040

NOTA PEMBIMBING

Kepada Yth.,

Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **HUBUNGAN ANTARA DOOMSCROLLING DAN KECEMASAN PADA REMAJA DENGAN RESILIENSI SEBAGAI MODERATOR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Taufiq Hidayat

NIM : 23200012040

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Art* (M.A).

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 11 Desember 2025

Pembimbing



Dr. R. Rachmy Diana. S.Psi., M.A., Psi

NIP. 19750910 200501 2 003

MOTTO

"Karya ini adalah perwujudan dari janji yang diucapkan pada diri sendiri, di balik riuhnya pikiran dan kebisuan dunia. Bukti bahwa tekad adalah fondasi dari setiap pencapaian abadi."

"Quotesnya jangan yang aneh-aneh, yang normal-normal aja." -Ibuku, 2025.



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil 'alamin atas rahmat dan karunia Allah Subhanahu wa

Ta'ala karya ini penulis persembahkan untuk :

:

Allah SWT,

*Atas izin-Mu maka karya ini dapat terselesaikan dan terwujud, Terima kasih
ya Allah atas segala kemudahan dan kekuatan yang telah Engkau berikan*

Kedua orang tua tercinta

*Terima kasih kepada bapak (Wiyono) dan ibu (Warsini) yang selalu memberikan
doa dan dukungan sampai saat ini sehingga penulis mampu menyelesaikan kuliah
dengan baik hingga memperoleh gelar Master of Art (M.A)*

Keluarga tercinta

*Terima kasih kepada adik tercinta atas segala bantuan, saran dan motivasi yang
diberikan selama ini kepada penulis dalam menyelesaikan kuliah*

Almamater tercinta,

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Diriku (penulis)

Terima kasih atas segala usaha dan kerja kerasmu... kamu hebat!!!

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara perilaku *doomscrolling* dan kecemasan, serta menganalisis peran resiliensi sebagai variabel moderator dalam bingkai *Interdisciplinary Islamic Studies*. Latar belakang penelitian ini berpijak pada fenomena konsumsi informasi negatif secara kompulsif di platform digital yang dalam perspektif Islam dikategorikan sebagai perilaku konsumsi informasi *la ya'ni* (sia-sia) yang berpotensi mereduksi ketenangan jiwa (*thuma'ninah*) dan menjadi katalisator distress psikologis.

Penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan pendekatan survei dengan melibatkan 388 remaja di Indonesia (usia 17-22 tahun) sebagai pengguna aktif media sosial. Data dianalisis menggunakan teknik *Hierarchical Moderated Regression Analysis* (MRA) setelah melalui prosedur standarisasi variabel. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *doomscrolling* memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kecemasan ($\Delta R^2=0,10$, $F=12,2$, $p<0,001$). Lebih lanjut, temuan melalui *Simple Slope Analysis* mengonfirmasi peran resiliensi sebagai moderator penguat (*sensitizer*) dan bukan sebagai variabel penyangga (*buffer*). Ditemukan bahwa hubungan positif antara *doomscrolling* dan kecemasan menjadi semakin kuat seiring dengan peningkatan tingkat resiliensi individu ($B_{Low}=0,699$ vs $B_{High}=0,905$).

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada studi Islam interdisipliner dengan mendekonstruksi paradigma konvensional mengenai model *buffering* resiliensi dalam konteks stresor digital. Temuan ini menawarkan perspektif baru mengenai fenomena *resource depletion*, di mana kapasitas adaptif individu yang tinggi justru memicu sensitivitas kognitif dan kelelahan sumber daya spiritual saat menghadapi paparan informasi negatif yang tidak terbatas. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya reorientasi strategi intervensi melalui penguatan resiliensi-spiritualitas yang berbasis pada integrasi nilai *sabr* (kesabaran aktif) dan *muhasabah* (introspeksi) dalam literasi media. Penjagaan jiwa (*hifzh al-nafs*) di era digital tidak cukup hanya dengan kapasitas ketahanan umum, melainkan memerlukan manajemen paparan informasi yang berlandaskan pada etika konsumsi informasi Islami.

Kata Kunci: *Doomscrolling, Kecemasan, Resiliensi, Remaja*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between doomscrolling behavior and anxiety, as well as analyze the role of resilience as a moderating variable within the framework of Interdisciplinary Islamic Studies. The background of this study is based on the phenomenon of compulsive consumption of negative information on digital platforms, which in the Islamic perspective is categorized as information consumption behavior that is la ya'ni (futile), which has the potential to reduce peace of mind (thuma'ninah) and become a catalyst for psychological distress.

This correlational quantitative study uses a survey approach involving 388 adolescents in Indonesia (aged 17-22 years) as active social media users. The data were analyzed using the Hierarchical Moderated Regression Analysis (MRA) technique after undergoing a variable standardization procedure. Regression analysis results indicate that doomscrolling has a highly significant positive effect on anxiety ($\Delta R^2=0.10$, $F=12.2$, $p<0.001$). Furthermore, findings through Simple Slope Analysis confirm the role of resilience as a sensitizer moderator rather than a buffer variable. It was found that the positive relationship between doomscrolling and anxiety becomes stronger as the level of individual resilience increases ($B_{Low}=0.699$ vs $B_{High}=0.905$).

Theoretically, this study contributes to interdisciplinary Islamic studies by deconstructing the conventional paradigm of the resilience buffering model in the context of digital stressors. These findings offer a new perspective on the phenomenon of resource depletion, in which high individual adaptive capacity actually triggers cognitive sensitivity and spiritual resource exhaustion when faced with unlimited exposure to negative information. The implications of this research emphasize the importance of reorienting intervention strategies through strengthening spirituality-resilience based on the integration of the values of sabr (active patience) and muhasabah (introspection) in media literacy. Safeguarding the soul (hifzh al-nafs) in the digital era requires more than just general resilience; it necessitates information exposure management grounded in Islamic information consumption ethics.

Keywords: Doomscrolling, Anxiety, Resilience, Adolescents

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirobbil ‘alamin puji dan syukur patut penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala curahan rahmat dan karunia-Nya berupa kesehatan, kekuatan, kemudahan dan kelancaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir tesis dengan judul “Hubungan antara *Doomscrolling* dan Kecemasan pada Remaja dengan Resiliensi sebagai Moderator”. Penulis menyadari bahwa tesis ini dapat terselesaikan tidak hanya berkat usaha dan kerja keras penulis, melainkan atas segala doa, bimbingan, bantuan, serta dorongan semangat dari banyak pihak.

Selanjutnya pada kesempatan ini, saya sebagai penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A. selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
3. Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D. selaku ketua program studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi. selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan arahan, motivasi serta menularkan energi positif kepada penulis.

5. Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan arahan dan memberikan ruang ekspresi akademik seperti penulisan karya ilmiah kepada penulis.
6. Seluruh Dosen Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberi banyak ilmu dan pengalaman semoga ilmu yang diberikan memberi manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.
7. Subjek penelitian, yaitu Remaja di Indonesia yang telah meluangkan waktu dalam membantu proses penelitian ini.
8. Kedua orang tua, Bapak Wiyono dan Ibu Warsini yang selalu memberikan segala pengorbanan, kesabaran, nasihat, motivasi, cinta kasih, doa dan dukungan dalam setiap proses dan usaha penulis untuk mewujudkan cita-cita.
9. Semua yang turut serta membantu dalam penyelesaian tugas akhir tesis ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Demikian ucapan terima kasih penulis sampaikan, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Signifikansi Penelitian	11
E. Kajian Pustaka.....	13
F. Sistematika Penulisan	19
BAB II DASAR TEORI.....	21
A. Kecemasan	21
1. Definisi Kecemasan	21
2. Aspek-aspek Kecemasan.....	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	26
B. <i>Doomscrolling</i>	31
1. Definisi <i>Doomscrolling</i>	31
2. Aspek-aspek <i>Doomscrolling</i>	33
C. Resiliensi	36

1. Definisi Resiliensi	36
2. Aspek-aspek Resiliensi	38
D. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Desain Penelitian.....	48
B. Identifikasi Variabel Penelitian	48
C. Definisi Operasional Penelitian.....	49
1. Definisi Operasional Kecemasan	49
2. Definisi Operasional <i>Doomscrolling</i>	50
3. Definisi Operasional Resiliensi.....	51
D. Populasi dan Sampel Penelitian	51
1. Populasi Penelitian.....	51
2. Sampel Penelitian.....	53
E. Metode Pengumpulan Data.....	56
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	64
G. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	65
H. Metode Analisis Data	69
1. Uji Asumsi Klasik	69
2. Uji Hipotesis Moderasi	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	75
A. Orientasi Kancan.....	75
B. Gambaran Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	76
C. Hasil Penelitian	78
D. Pembahasan.....	103
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	118
A. Kesimpulan	118
B. Saran.....	118
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN.....	131
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	189

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>blueprint</i> Skala Kecemasan	58
Tabel 2. <i>blueprint</i> Skala <i>Doomscrolling</i>	61
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi.....	63
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan	66
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi	68
Tabel 6. Partisipan Penelitian.....	79
Tabel 7. Domisili Responden Berdasarkan Provinsi	82
Tabel 8. Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	84
Tabel 9. Rumus Kategorisasi Data.....	86
Tabel 10. Hasil Kategorisasi Data.....	86
Tabel 11. Kategorisasi Kecemasan	87
Tabel 12. Kategorisasi <i>Doomscrolling</i>	88
Tabel 13. Kategorisasi Resiliensi.....	89
Tabel 14. Uji Normalitas.....	90
Tabel 15. Uji <i>Outlier Cook's Distance</i>	92
Tabel 16. Uji Heterokedastisitas	94
Tabel 17. <i>Model Fit Measure</i>	95
Tabel 18. <i>Model Comparisons</i>	97
Tabel 19. <i>Model Coefficients</i>	98
Tabel 20. <i>Simple Slope Estimates</i>	100

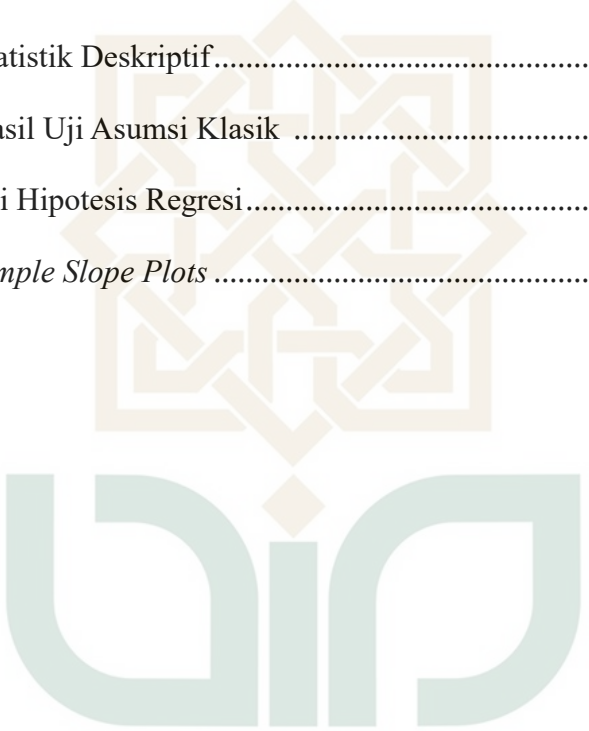
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Jenis Media Sosial Yang Paling Sering Digunakan.....	80
Gambar 2. Berita Negatif Yang Paling Sering Dibaca di Media Sosial	81
Gambar 3. Intensitas Rata-rata Waktu Penggunaan Media Sosial	82
Gambar 4. Q-Q Plot	91
Gambar 5. Residuals Plot.....	93
Gambar 6. Simple Slope Plot.....	102



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Penelitian	122
Lampiran 2. Tabulasi Data Penelitian	134
Lampiran 3. Pelaksanaan Penelitian	170
Lampiran 4. Hasil Penelitian.....	171
Lampiran 5. Statistik Deskriptif.....	172
Lampiran 6. Hasil Uji Asumsi Klasik	174
Lampiran 7. Uji Hipotesis Regresi.....	177
Lampiran 8. <i>Simple Slope Plots</i>	179



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahapan perkembangan yang penuh dengan perubahan emosional, sosial, dan kognitif. Banyaknya fenomena permasalahan remaja tidak lepas dari permasalahan psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, salah satunya adalah kecemasan.¹ Menurut *American Psychological Association* (APA), prevalensi kecemasan pada remaja meningkat secara signifikan dalam dekade terakhir, terutama akibat tekanan sosial, ekspektasi akademik yang tinggi, serta paparan terhadap media digital yang semakin luas.²

Kecemasan di kalangan remaja telah menjadi masalah signifikan di Indonesia. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, masalah kesehatan mental emosional memengaruhi sekitar 9,8% penduduk Indonesia, dengan tingkat yang sangat tinggi yaitu 10% pada kelompok usia 15–24 tahun.³ Selain itu, menurut data dari *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) 34,9% remaja menunjukkan tanda-tanda penyakit mental, dan 5,5% dari mereka telah menerima diagnosis dalam 12 bulan sebelumnya. Selain itu, dengan frekuensi 3,7% dari seluruh populasi,

¹ Faqih Purnomosidi, Sri Ernawati, Dhian Riskiana dan Anisa Indriyani, “Kesehatan Mental pad Remaja”, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2, no. 1 (2023): 1-7.

² American Psychological Association (APA), *Anxiety in teenagers: Causes, symptoms, and treatments*, (Washington DC: APA Press, 2022).

³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “*Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*,” (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019): 228.

gangguan kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang paling umum di kalangan remaja Indonesia berusia 10 sampai 17 tahun.⁴

Remaja saat ini sering mengalami kesulitan dengan kecemasan, terutama di era digital. Ada kaitan antara meningkatnya prevalensi kecemasan dan penggunaan media sosial secara berlebihan. Remaja yang menggunakan media sosial lebih sering melaporkan tingkat kecemasan, keputusasaan, dan kesepian yang jauh lebih tinggi, menurut penelitian Twenge.⁵ Konsistensi temuan ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan di Indonesia yang secara tegas menunjukkan efek buruk penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kesehatan mental remaja, terutama kecemasan.⁶ Sebagai contoh, penelitian oleh Feby Indranu Meylanda Kesuma dan Anna Dian Kalifia menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak besar terhadap tingkat kecemasan remaja.⁷ Selain itu, penelitian oleh Melani Nur Cahya, Widia Ningsih, dan Ayu Lestari menyoroti bahwa meningkatnya kecemasan dan kesedihan pada remaja sebagian besar disebabkan oleh kombinasi penggunaan media sosial yang berlebihan, terpapar perundungan siber, dan sering melakukan

⁴Amirah Ellyza Wahdi, Siswanto Agus Wilipo dan Holly Elizabeth Erskine, "The Prevalence of Adolescent Mental Disorder in Indonesia: An Analysis of Indonesia-National Mental Health Survey (I-NAMS)", *Journal of Adolescent Health*, Vol.72, no.3 (2023).

⁵Jean M. Twenge, "More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being", *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 28, no. 4, (2019): 372-379

⁶Dahlia Vebriani Simanjuntak, Desi Andriani Sitompul, Indah Nadapdap, Santi Lumbu Raja dan Dorlan Naibaho, "Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja", *Jurnal Parenting dan Anak*, Vol. 1, no. 3, (2024): 1-9

⁷Feby Indranu Meylanda Kesuma dan Anna Dian Kalifia, "Pengaruh Media Sosial terhadap Tingkat Anxiety pada Remaja: Sebuah Analisis dengan Rapidminer", *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 1, no. 3, (2024): 172-173.

perbandingan sosial.⁸ Sementara itu, Meisya Dewi dan Utami Nugrahani juga menemukan pengaruh serupa antara penggunaan media sosial kecemasan pada populasi Gen Z (usia 15-24 tahun) di Denpasar.⁹

Dalam konteks remaja Indonesia, studi kuantitatif yang dilakukan oleh Fadhillah dan Wardani memberikan data yang lebih spesifik mengenai intensitas dan pengaruhnya. Menurut sebuah penelitian dengan 400 remaja (usia 13 hingga 18 tahun), responden menggunakan media sosial rata-rata selama 3,8 jam setiap hari. Selain itu, remaja menggunakan rata-rata 4,2 situs media sosial. Hasil uji regresi dalam penelitian ini menunjukkan kesimpulan yang konsisten dan signifikan mengenai hubungan antara kesehatan mental remaja dan intensitas penggunaan media sosial. Tingkat kecemasan remaja ditemukan terpengaruh secara positif dan signifikan oleh intensitas penggunaan media sosial mereka, dengan koefisien $\beta=0,35$ dan tingkat signifikansi $p<0,01$.¹⁰

Saat ini internet telah menjadi medium yang penting bagi masyarakat, dimana media sosial mendominasi aktivitas daring di Indonesia. Berdasarkan laporan *Hootsuite* dan *Wearsocial*, media sosial yang paling sering digunakan masyarakat Indonesia secara berurutan adalah *youtube*, *whatsapp*, *instagram*, *facebook*, *twitter*, dan seterusnya.¹¹ Tren

⁸ Cahya, Dampak Media Sosial, 703.

⁹ Anak Agung Ayu Meisya Dewi dan Rah Utami Nugrahani, "Pengaruh Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Generasi Z di Kota Denpasar", *Jurnal Pustaka Komunikasi*, Vol.8, no. 2 (2025):216-272.

¹⁰ T B Rubiya Fadillah dan Dewi Ratih Kusuma Wardani, "The Influence of Social Media Usage Intensity on Adolescent Mental Health: A Case Study in Indonesia", *The Youth Entrepreneur Management Journal*, Vol.1, no.1 (2025):10-18.

¹¹ Simon Kemp, "Digital 2021: Indonesia", <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>, diakses pada 29 September 2025 pukul 12:00.

penting lainnya adalah meningkatnya penetrasi internet secara umum. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2019–2020, sebanyak 196,71 juta orang Indonesia, atau 73,7% dari total populasi negara, menggunakan internet. Dibandingkan dengan 2018, ketika ada 171,17 juta orang (64,8% dari total populasi), angka ini menunjukkan kenaikan sebesar 8,9%.¹²

Penggunaan media sosial oleh remaja berkorelasi langsung dengan tingginya penetrasi internet. Menurut data, penggunaan platform digital dan media sosial oleh remaja merupakan bagian penting dari kehidupan mereka. Selain itu, menurut penelitian Kominfo, 79,5% anak-anak dan remaja menggunakan internet secara rutin, dan 98% dari mereka menyadari hal tersebut.¹³ Secara demografis, remaja merupakan kelompok usia dengan presentase penggunaan media sosial tertinggi. Survei APJII tahun 2017 menunjukkan presentase penggunaan media sosial tertinggi adalah remaja, yaitu sebesar 75,50%.¹⁴ Temuan Pratomo dan Yusuf memperkuat, yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna media sosial Indonesia berusia antara 15 dan 19 tahun, mendukung hal ini.¹⁵

¹² Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII), “Laporan Survei Internet APJII 2019-2020”, *In Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, (2020). <https://apjii.or.id/survei>.

¹³ Melani Nur Cahya, Widia Ningsih dan Ayu Lestari, “Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja”, *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, Vol. 3, no. 8, (2023): 703-706.

¹⁴ Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia, “Survei Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia”, (2017). <https://apjii.or.id/survei2017>.

¹⁵ Yudha Pratomo dan Oik Yusuf, “Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Tembus 171 Juta Jiwa”, (2019). <https://tekno.kompas.com/read/2019/05/16/03260037/apjii-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-171-juta-jiwa>, diakses pada 29 September 2025 pukul 12.00

Meskipun studi mengenai dampak media sosial telah banyak dilakukan, terdapat *research gap* yang signifikan. Dimana mayoritas studi masih terjebak pada hubungan linear antara dampak negatif di media sosial dan kesehatan mental, namun masih jarang yang menyoroti mekanisme kognitif perilaku spesifik seperti *doomscrolling* dalam konteks sosiokultural Indonesia. Lebih lanjut, penelitian yang mengintegrasikan faktor moderasi internal seperti resiliensi dalam memitigasi dampak perilaku *doomscrolling* di kalangan remaja Indonesia masih sangat terbatas. Hal ini menjadi penting karena remaja memiliki karakteristik religiusitas yang unik, di mana ketahanan mental sering kali berkaitan dengan nilai-nilai spiritual pada individu.

Doomscrolling mengacu pada kebiasaan individu yang terus menerus menggulirkan dan mengonsumsi informasi serta berita negatif, tanpa memedulikan seberapa buruk berita tersebut di media sosial.¹⁶ Fenomena ini semakin meningkat sejak pandemi COVID-19, ketika individu menghabiskan lebih banyak waktu untuk mencari informasi terkait virus, kebijakan pemerintah, dan dampak terhadap kehidupan sosial serta ekonomi. Pengaruh langsung dari paparan berita negatif terhadap kesejahteraan psikologis ditunjukkan oleh penelitian Shabahang dkk, yang menunjukkan bahwa konsumsi berita negatif secara berlebihan terkait

¹⁶Muhammad Adib Al Wafa, Tezar Samekto Darungan, Surya Akbar, dan Rosa Zorayatamin Damanik, "The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra", *Asian Journal of Health and Scienc*, Vol. 3, no.7 (2024): 190.

dengan gejala kecemasan dan depresi yang lebih tinggi.¹⁷ Kebiasaan *doomscrolling* ini dapat memperburuk kesejahteraan psikologis karena individu terus-menerus menerima informasi negatif yang memicu stres dan rasa takut.

Menurut studi tahun 2024 oleh Muhammad Adib Al Wafa, Tezar Samekto Darugan, Surya Akbar, dan Rosa Zorayatamin Damanik *doomscrolling* secara signifikan berkaitan dengan peningkatan kecemasan.¹⁸ Individu yang secara berlebihan mengakses berita negatif cenderung mengalami stres yang lebih tinggi, perasaan tidak berdaya, serta gangguan tidur akibat kekhawatiran yang terus-menerus. *Doomscrolling* dapat memperburuk masalah psikologis dan merusak kesehatan mental remaja yang masih dalam tahap perkembangan emosional. *Doomscrolling* secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, menurut penelitian oleh Yohan Brek dan Fani Sapoh.¹⁹

Meskipun *doomscrolling* berdampak negatif terhadap kecemasan, tidak semua orang yang terpapar berita buruk merasakan kecemasan dengan tingkat yang sama. Tingginya angka kecemasan remaja di Indonesia, dimana 34,9 % menunjukkan gejala masalah mental berdasarkan data I-

¹⁷ Reza Shabahang, Sohee Kim, Abbas Ali Hosseinkhanzadeh, Mara S. Aragueta, dan Keivan Kakabaraee. "Give Your Thumbs a Break" from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling", *Media Psychology*, Vol. 26 no. 4 (2023):190.

¹⁸ *Ibid*, 193.

¹⁹ Yohan Brek dan Fani Sapoh, "Menemukan Damai di Tengah Badai Digital: Bimbingan Pastoral Konseling untuk Mengatasi Doomscrolling", *Journal of Theological Sciences*, Vol.1, no.1 (2024): 11-27.

NAMHS menuntut pemahaman teoretis yang lebih dalam daripada sekadar bukti empiris. Secara teoretis, resiliensi tidak boleh dipandang secara statis sebagai kemampuan bertahan semata, melainkan sebagai proses dinamis adaptasi positif dalam menghadapi stressor yang luar biasa masif. Merujuk pada kerangka kerja Connor dan Davidson, resiliensi melibatkan komponen efikasi diri, kontrol emosi dan fleksibilitas kognitif yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan baik.²⁰ Resiliensi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi bagaimana orang bereaksi saat mereka menghadapi informasi yang tidak menguntungkan. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang menantang, mengatasi hambatan, pulih dari stres psikologis, dan kembali ke keadaan normal setelah mengalami peristiwa yang menekan.²¹ Seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi biasanya mampu mengendalikan stres mereka, menciptakan strategi coping yang efektif, dan menjaga kesehatan mental mereka bahkan di bawah tekanan yang sangat besar.

Resiliensi dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap stres dan kecemasan, menurut sejumlah studi sebelumnya. Misalnya, sebuah studi oleh Zakky Abdul Ghoni, Insiyah, dan Siti Khadijah menemukan bahwa orang dengan resiliensi yang tinggi cenderung lebih kecil kemungkinannya mengalami gejala stres, kecemasan, depresi, dan trauma masa kanak-kanak,

²⁰ Kathryn M. Connor dan Jonathan R. T. Davidson, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)", *Depression and Anxiety*, Vol. 18, no.2 (2003): 76

²¹ Allysya Esa Putri dan Sobrul Laeli, "Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan", *Karimah Tauhid*, Vol.3, no.6 (2024): 6846-6847.

yang meningkatkan kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi dan memecahkan masalah.²² Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa resiliensi mungkin berperan sebagai moderator dari efek merugikan stres terhadap kesehatan mental. Misalnya, sebuah penelitian oleh Vania Nathasya dan Luh Made Karisma menemukan bahwa hubungan antara stres dan gejala psikosomatik pada remaja dimoderasi oleh resiliensi.²³

Meskipun fenomena kecemasan akibat *doomscrolling* telah banyak dibahas dalam diskursus psikologi konvensional, namun terdapat keterbatasan ruang lingkup jika fenomena ini tidak melibatkan dimensi nilai yang hidup di tengah masyarakat religius seperti Indonesia. Oleh karena itu, dalam perspektif *Interdisciplinary Islamic Studies*, permasalahan ini perlu dibedah lebih dalam. Dalam perspektif *Interdisciplinary Islamic Studies*, problematik konsumsi informasi digital yang destruktif bersinggungan erat dengan prinsip-prinsip etika konsumsi informasi dalam Islam dan kesehatan jiwa atau *al-sihhah al-nafsiyyah*. Arus informasi negatif yang masif di media sosial sering kali terjebak dalam kategori tidak bermanfaat atau *la ya'ni*, yang dalam literatur Islam dipandang sebagai beban bagi jiwa yang dapat mengeruhkan kejernihan hati.²⁴ Secara interdisipliner, kajian ini menarik relevansi psikologi media dengan kerangka *maqasid al-syari'ah*,

²²Zakky Abdul Ghoni, Insiyah dan Siti Khadijah, "Peran Resiliensi sebagai Strategi Pencegahan Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Mahasiswa: Kajian Literatur", *Jurnal Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, Vol.10, no. 2 (2022): 93-101.

²³Vania Nathasya Tanumihardjo dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya, "Resiliensi Memoderatori Dampak dari Stres terhadap Gejala Psikomatis Remaja", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 10, no. 9, (2024): 687-701.

²⁴Fanny Nurani, Rosid Bahar, dan Asep Ahmad Arsyul Munir, "Aktualisasi Nilai-nilai Tasawuf sebagai solusi problematik sosial di Era Digital", *Al-Ittizan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 8 no.1 (2025).

khususnya prinsip *hifzh al-nafs* atau menjaga jiwa dan *hifzh al-aql* atau menjaga pikiran. Perilaku *doomscrolling* yang tidak terkendali merupakan ancaman nyata terhadap stabilitas kognitif dan emosional remaja, yang jika dibiarkan akan mendegradasi kapasitas akal dalam memproses kebenaran.²⁵

Di sinilah letak urgensi untuk meninjau kembali konsep resiliensi melalui dimensi spiritualitas. Resiliensi spiritualitas bukan sekadar kemampuan kognitif untuk bangkit dari tekanan, melainkan sebuah kapasitas transendental yang melibatkan mekanisme *sabr* atau kesabaran aktif, *tawakkul* atau penyerahan diri yang produktif, dan *zikr* atau kesadaran akan kehadiran Tuhan, sebagai nilai psikologis di tengah masifnya informasi negatif di media sosial.²⁶

Argumen penguat mengenai pentingnya resiliensi spiritualitas didasarkan pada pandangan bahwa bagi remaja muslim di Indonesia, nilai-nilai agama berfungsi sebagai kerangka metakognitif dalam menyaring konten negatif. Individu dengan resiliensi spiritualitas yang kuat cenderung melakukan penilaian kognitif yang lebih adaptif karena individu memiliki keyakinan akan kontrol ilahiyah, sehingga potensi kecemasan yang dipicu oleh informasi negatif yang masif dapat termitigasi oleh harapan yang bersifat metafisik. Tanpa melibatkan dimensi spiritualitas dalam variabel

²⁵ M. Yusuf, "Manajemen Perhatian dan Literasi Spiritual di Era Disrupsi Informasi, *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, Vol. 10, no. 2 (2022).

²⁶ Laila Astuti dan Bashori Bashori, "Kajian Semantik Tawakka dalam Al-Quran: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi", *Fathir: Jurnal Studi Islam*, Vol.2 no.2 (2025).

resiliensi,²⁷ pemetaan terhadap kesehatan mental remaja di lingkungan masyarakat religius akan kehilangan substansi interdisiplinernya dan gagal menangkap dinamika lain yang ada dalam penelitian ini.

Selanjutnya, *doomscrolling* dan dampaknya terhadap kecemasan telah banyak diteliti di negara lain, tetapi masih sangat sedikit penelitian tentang fenomena ini di kalangan remaja Indonesia. Selain itu, penelitian mengenai fungsi resiliensi sebagai faktor moderasi dalam hubungan antara *doomscrolling* dan kecemasan pada remaja masih kurang. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyelidiki bagaimana resiliensi dapat mengurangi hubungan antara *doomscrolling* dan kecemasan pada remaja Indonesia guna menutup kesenjangan ini.

Secara praktis, penelitian ini memiliki urgensi mendesak bagi ekosistem pendidikan Islam. Institusi pendidikan saat ini dihadapkan pada tantangan pendagogi digital, di mana kurikulum tidak boleh lagi hanya berfokus pada literasi teknis, tetapi harus dapat menjangkau literasi emosional dan pembentukan adab digital. Dampak dari perilaku *doomscrolling* yang tidak terkendali dapat mengakibatkan penurunan fokus akademik, kelelahan kognitif, dan kecemasan eksistensial yang menghambat proses belajar-mengajar. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan bagi pengembangan model intervensi berbasis sekolah untuk membangun resiliensi digital. Tanpa pemahaman mendalam

²⁷ Kathryn M. Connor dan Jonathan R.T. Davidson, "Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)", *Depression and Anxiety* Vol.18, no.2 (2003).

mengenai hubungan antara *doomscrolling*, resiliensi, dan kecemasan, upaya pendidikan dalam membentuk karakter remaja tangguh akan kehilangan relevansinya di tengah arus informasi digital yang masif dan tidak terkendali.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah diberikan sebelumnya:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *doomscrolling* dan kecemasan pada remaja di Indonesia?
2. Apakah resiliensi dapat berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *doomscrolling* dan kecemasan?

C. Tujuan Penelitian

Pernyataan masalah yang disebutkan di atas memungkinkan perumusan tujuan penelitian berikut:

1. Menganalisis pengaruh *doomscrolling* terhadap kecemasan pada remaja.
2. Menguji peran resiliensi sebagai moderator dalam hubungan antara *doomscrolling* dan kecemasan pada remaja.

D. Signifikansi Penelitian

Terdapat dua aspek penting dalam penelitian ini: signifikansi teoretis dan signifikansi praktis. Berikut adalah signifikansi dari penelitian ini:

1. Signifikansi Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengujian teori mengenai peran resiliensi dalam memoderasi hubungan antara *doomscrolling* dan kecemasan pada remaja di Indonesia. Harapannya hasil dari penelitian ini dapat memperkaya literatur dan keterbaruan ide-ide bagi penelitian di masa depan.

2. Signifikansi Praktis

a. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana kebiasaan *doomscrolling* dapat meningkatkan kecemasan. Serta pentingnya meningkatkan resiliensi untuk mengurangi dampak negatif *doomscrolling*.

b. Bagi orang tua dan pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam mendampingi remaja dalam bermedia sosial. Serta dapat mendorong program peningkatan resiliensi di sekolah maupun lingkungan sosial.

c. Bagi pengembangan ilmu psikologi

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi panduan dalam mengembangkan perawatan untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh *doomscrolling*. Studi ini juga dapat digunakan sebagai panduan untuk membuat rencana yang membantu remaja menjadi lebih tangguh dalam menghadapi efek merugikan dari konsumsi berita yang berlebihan.

d. Bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan islam

Diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi tambahan literasi digital dengan berbasis penguatan spiritualitas, sehingga studi ini dapat memberikan solusi akhir bahwa pendidikan islam harus mengajarkan cara memilih informasi yang bermanfaat dalam konteks keislaman.

E. Kajian Pustaka

Fenomena *doomscrolling* semakin banyak mendapat perhatian dalam kajian psikologi media, terutama terkait dampaknya terhadap kesehatan mental. Kebiasaan kompulsif untuk terus-menerus mencari dan mengonsumsi berita buruk melalui media sosial atau saluran digital lainnya dikenal sebagai *doomscrolling*.²⁸ Praktik ini, yang dapat mengakibatkan meningkatnya kecemasan dan efek merugikan pada kesehatan mental, seringkali didorong oleh kebutuhan akan informasi terkini, rasa ingin tahu yang berlebihan, dan kebutuhan untuk tetap diperbarui dengan topik-topik terbaru, terlepas dari isi berita yang diakses.²⁹

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *doomscrolling* berhubungan erat dengan peningkatan stres, dan kecemasan. Taskin, Kurtulus, Satıcı, dan Deniz menemukan bahwa tingkat *doomscrolling* yang tinggi berkorelasi positif dengan meningkatnya gangguan psikologis,

²⁸ Reza Shabahang, Sohee Kim, Abbas Ali Hosseinkhanzadeh, Mara S. Aragueta, dan Keivan Kakabaraee. "Give Your Thumbs a Break" from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling", *Media Psychology* Vol. 26 no. 4 (2023).

²⁹ Elizabeth Victor Rodrigues, "Doomscrolling-threat to Mental Health and Well-being: A Review", *International Journal of Nursing Research*, Vol. 8, no.4 (2022): 127-130.

terutama stres dan kecemasan.³⁰ Argumen ini memberikan dasar yang kuat bahwa eskalasi kecemasan pada remaja bukan hanya disebabkan oleh frekuensi penggunaan media sosial, melainkan oleh sifat konten negatif yang dikonsumsi secara kompulsif. Hal ini menciptakan beban kognitif yang melampaui ambang batas toleransi psikologis individu, sehingga menjadikan *doomscrolling* sebagai prediktor utama dalam penurunan kesejahteraan mental di era digital. Penelitian lain yang melibatkan mahasiswa kedokteran juga menemukan adanya korelasi positif yang lemah namun signifikan antara *doomscrolling* dan kecemasan.³¹ Penelitian lintas budaya oleh Shabahang dkk., yang melibatkan partisipan dari Iran dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan meningkatnya kecemasan eksistensial, terutama dalam konteks di mana berita negatif mendominasi media daring.³² Sifat kompulsif dari perilaku ini dapat menciptakan lingkaran umpan balik, di mana kecemasan mendorong individu untuk melakukan *doomscrolling*, yang pada akhirnya memperkuat perasaan cemas.³³ Temuan ini mengindikasikan bahwa *doomscrolling* bukan sekadar perilaku digital pasif, melainkan sebuah katalisator distress yang mampu mereduksi kesejahteraan mental individu secara sistematis.

³⁰ Sumeyye Taskin, Haicer Yildirim Kurtulus, Syendi Ahmed Satıcı dan M Engin Deniz, "Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress", *Journal of Community Psychology*, Vol.52, no.3 (2024): 513

³¹ Wafa, Darungan, Akbar, dan Damanik, *The Relationship of doomscrolling*, 193.

³² Reza Shabahang, dkk., "Doomscrolling Evokes existential Anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States", *Computer in Human Behavior Reports*, Vol.15 (2024): 3.

³³ Laura Salisbury, "On not being able to read: doomscrolling and anxiety in pandemic times", *Textual Practice*, Vol 37, no.6 (2024): 889.

Dalam konteks remaja, fenomena ini menjadi lebih krusial karena mekanisme kognitif mereka yang masih dalam tahap perkembangan cenderung lebih rentan terhadap perilaku *doomscrolling* yang menyebabkan kecemasan. Temuan-temuan ini memberikan landasan teoretis yang kuat untuk memahami *doomscrolling* sebagai salah satu faktor risiko bagi kesehatan mental, khususnya dalam memicu atau memperparah gejala kecemasan.

Remaja sangat rentan terhadap gangguan kecemasan karena mereka sedang melalui tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan cepat pada tubuh, emosi, dan interaksi sosial mereka.³⁴³⁵ Dalam era digital saat ini, faktor lingkungan seperti penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kerentanan ini. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan stres psikologis serta dorongan untuk membandingkan diri dan membutuhkan pengakuan sosial. Paparan berita negatif dapat memperburuk kondisi kesehatan mental termasuk kekhawatiran dan stres.³⁶

Sarfika, Yuliani, dan Hidayati mengungkapkan adanya korelasi signifikan antara kecanduan media sosial dengan meningkatnya kecemasan

³⁴ Erik H. Erikson. *Identity: Youth and crisis*, (New York: W. W. North & Company, 1968): 128-171.

³⁵ John W. Santrock. *Adolescence (17^{ed})*, (New York: McGraw-Hill Education, 2019): 270-310.

³⁶ Mohammad Imtiaz Hasan dan Tayeba Akter, "The Impact of Social Media on Students Mental and Overall Wellbeing", *International Journal of Advances in Bussines and Management Research (IJABMR)*, Vol.2, no.4 (2025):30-41.

dan kesepian pada remaja Indonesia.³⁷ Remaja yang secara rutin menggunakan media sosial untuk perbandingan sosial biasanya memiliki harga diri yang lebih rendah dan kecemasan sosial yang lebih tinggi. Selain itu, konsumsi berita negatif yang berlebihan di media digital juga dapat menimbulkan informasi yang berlebih dan kelelahan emosional, yang selanjutnya berdampak pada kesejahteraan mental individu dalam bermedia sosial.³⁸

Meskipun jelas bahwa *doomscrolling* memiliki konsekuensi merugikan bagi kecemasan, tidak semua orang mengalami kecemasan dengan tingkat yang sama. Resiliensi adalah salah satu unsur yang dianggap dapat mengurangi efek merugikan dari *doomscrolling*. Kemampuan untuk menyesuaikan diri secara konstruktif dalam menghadapi kesulitan, penderitaan, atau tekanan emosional dikenal sebagai resiliensi.³⁹ Individu yang resiliensiya tinggi biasanya lebih baik dalam mengontrol emosi mereka, menjaga kesehatan psikologis, dan melihat kesulitan sebagai tugas yang dapat diatasi.⁴⁰

³⁷ Rika Sarfika, Zahratul Alini, Randy Refnandes, Nindy Eka Wijaya, dan I Made Moh Yanuar Saifudin, "Relationship between anxiety, loneliness, and sleep-disorders with social media addicting among adolescent", *International Journal of Public Health Science*, Vol. 13, no. 4 (2024): 1647.

³⁸ Jinxuan Wang, "The Causes of Adolescents' Social Anxiety in Social Media", *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, Vol.1, no. 10 (2024).

³⁹ Kathryn M. Connor dan Jonathan R.T. Davidson, "Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)", *Depression and Anxiety* Vol.18, no.2 (2003):76.

⁴⁰ Tsaleem Sayed, Hanelie Malen, dan Erika Fourie, "Exploring the Associations Between Resilience and Psychological Well-being among South Africans during COVID-19", *Frontiers in Psychology*, Vol.15 (2024):5.

Resiliensi adalah mekanisme pertahanan penting yang dapat mengurangi efek merugikan dari paparan informasi negatif terhadap kecemasan dalam konteks *doomscrolling*. Penelitian Talaie, Mohammadi dan Raeison menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan gejala kecemasan. Individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan respon emosional terhadap berita negatif yang mereka konsumsi.⁴¹ Selain itu, studi tinjauan sistematis (*systematic review*) dan meta-analisis oleh Ang, Chew, Dong, Yi, Mahendren, dan Lau menemukan bahwa pelatihan peningkatan resiliensi secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan serta depresi pada kelompok yang terpapar berita negatif secara berulang.⁴² Ini menunjukkan bagaimana resiliensi bisa berperan sebagai faktor moderasi untuk mengurangi hubungan antara kecemasan dan *doomscrolling*.

Meskipun berbagai penelitian telah mengonfirmasi adanya korelasi signifikan antara perilaku *doomscrolling* dan kecemasan, mayoritas literasi yang ada masih terjebak pada dua batasan fundamental. Pertama, studi terdahulu cenderung berfokus pada populasi dewasa dalam situasi darurat

⁴¹ Mohadese Talaie Yahya Mohammadi dan Mohammad Reza Raeison, "Thes of Resilience Training on Mental Health Among Students", *Modern Care Journal In Press* (2024).

⁴² Wei How Darryl Ang, Han Shi Jocelyn Chew, Jie Dong, Huso Yi, Rathi Mahendren, dan Ying Lau, "Digital training for building resilience: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression", *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, Vol. 38, no.5 (2022): 848-869.

global, seperti konteks pandemi COVID-19.^{43,44} Terdapat diskrepansi teoretis ketika temuan tersebut diterapkan pada era pasca-pandemi, di mana *doomscrolling* telah bertransformasi dari sekadar mekanisme pencarian informasi darurat menjadi perilaku digital yang lebih parah. Kedua, terdapat kekosongan empiris terkait dinamika psikologis ini pada kelompok remaja, khususnya dalam lanskap sosial-budaya Indonesia. Remaja sebagai populasi pengguna media sosial yang tinggi, memiliki kerentanan kognitif dan emosional yang unik, karena berada dalam fase perkembangan identitas yang intensif di lingkungan digital. Penelitian ini hadir untuk menutup celah tersebut dengan melakukan dekonstruksi terhadap peran resiliensi. Selama ini, sering kali dipahami secara simplistik sebagai faktor pelindung. Namun, dalam ekosistem informasi digital yang masif dan tak terbatas, peran resiliensi perlu diuji ulang, apakah resiliensi tetap berfungsi sebagai penyangga, atau justru menjadi moderator yang memperkuat sensitivitas individu terhadap kecemasan.

Oleh karena itu, kebaruan atau *novelty* penelitian ini terletak pada integrasi dua aspek utama yaitu, urgensi populasi dalam hal ini adalah remaja Indonesia dan kompleksitas variabel dalam hal ini adalah analisis moderasi resiliensi. Dengan menguji model moderasi ini, penelitian tidak hanya memberikan kontribusi pemetaan kesehatan mental digital, tetapi

⁴³ Nitin Anand, Manoj Kumar Sharma, Pranjali Chakraborty, Ishita Mondol, Maya Sahu, Priya Singh, Ajith S. J, Jayesh Suresh Kande, Neeraj, Ripudaman Singh, "Doomscrolling and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implication for awareness of cognitive biases", *Perspect Psyciatr Care*, Vol.58 (2022):170-172.

⁴⁴ Elizabeth Victor Rodrigues, "Doomscrolling-threat to Mental Health and Well-being: A Review", *International Journal of Nursing Research*, Vol. 8, no.4 (2022): 127-130.

juga menawarkan reorientasi terhadap konsep ketangguhan jiwa menghadapi masifnya informasi negatif yang menjadi ciri khas era digital saat ini. Selanjutnya, selain menyoroti pentingnya resiliensi sebagai faktor pelindung dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dengan memperdalam pemahaman kita tentang mekanisme psikologis yang menghubungkan *doomscrolling* dengan kecemasan.

F. Sistematika Penulisan

Gaya penulisan penelitian ini disusun secara metodis berdasarkan topik utama yang akan dibahas dalam lima bab. Tujuan dari pembahasan yang metodis adalah untuk membuat penelitian ini mudah dipahami oleh pembaca, pengamat, dan pihak lain. Berikut adalah struktur penelitian tersebut:

1. BAB I: Bab pertama berfungsi sebagai pendahuluan tulisan. Informasi latar belakang yang digunakan sebagai referensi untuk penelitian ini terkandung dalam bab ini. Bab ini juga membahas perumusan masalah, tujuan penelitian, pentingnya penelitian, tinjauan pustaka, struktur penulisan sistematis, dan gambaran umum dari studi yang telah dilakukan.
2. BAB II: Kerangka teoritis, yang mencakup definisi, elemen, dan faktor-faktor yang memengaruhi variabel dependen, independen, dan moderator sesuai dengan topik pembahasan, dibahas dalam bab kedua

penelitian ini. Selain itu, peneliti membahas hipotesis penelitian dan dinamika teoretis dari investigasi ini dalam bab tersebut.

3. BAB III: Jenis penelitian yang digunakan, peserta penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, teknik pengumpulan data, validitas data, pengujian asumsi klasik, dan analisis data semuanya dibahas dalam bab ketiga dari studi ini.
4. BAB IV: Bab 4 dari penelitian ini menyajikan temuan dan diskusi, yang mencakup ringkasan data penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan data penelitian.
5. BAB V: Kesimpulan studi, yang mencakup kesimpulan dan rekomendasi, terdapat di Bab 5. Lampiran penelitian dan daftar referensi yang menjadi dasar penelitian ini disertakan dalam bagian penutup.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan, dengan demikian didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis penelitian mengenai pengaruh *doomscrolling* dengan kecemasan diterima secara tegas. *Doomscrolling* terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan ($B=0,8018$, $p<0,001$). Temuan ini menegaskan bahwa perilaku konsumsi informasi negatif yang bersifat kompulsif dan berkelanjutan merupakan prediktor yang kuat dengan kecemasan.
2. Hipotesis moderasi terbukti signifikan ($B=0,021$, $p<0,001$). Analisis *Simple Slope* mengungkapkan pola yang kontradiktif terhadap teori *buffering*, di mana resiliensi berfungsi sebagai penguat (*sensitizer*). Dampak negatif *doomscrolling* terhadap kecemasan paling kuat terjadi pada remaja dengan resiliensi tinggi ($B=0,849$). Fenomena ini diinterpretasikan sebagai hasil dari pengurasan sumber daya adaptif (*resource depletion*) dan koping kewaspadaan (*vigilant coping*) pada individu resilien, yang menyebabkan mereka menjadi *hypersensitive* terhadap *stressor* yang tidak memiliki batas waktu dan ruang yang jelas.

B. Saran

Saran penelitian yang diajukan terbagi menjadi saran praktis untuk intervensi dan saran akademis untuk pengembangan ilmu pengetahuan:

1. Saran Praktis (Bagi Remaja)

Mengingat temuan signifikansi yang tinggi antara perilaku *doomscrolling* dan kecemasan, serta proporsi kecemasan berat yang ditemukan secara anomali pada subjek penelitian yaitu remaja. Remaja disarankan untuk memprioritaskan regulasi perilaku dan kognitif dalam berinteraksi dengan lingkungan digital. Remaja harus menerapkan strategi *boundary setting* yang tegas, seperti pembatasan waktu dan menghindari pra-tidur guna memutus siklus ruminasi yang dipicu oleh konten negatif yang masif. Lebih lanjut, remaja dianjurkan untuk mengembangkan metaregulasi kognitif, yaitu mengalihkan sumber daya resiliensi dari koping kewaspadaan yang tidak produktif seperti analisis berlebihan terhadap stressor tak terkendali menuju koping berbasis aksi dalam lingkup kontrol personal, sehingga mencegah pengurasan energi adaptif dan mengurangi dampak psikologis dari lingkungan digital.

2. Saran Praktis (Bagi Praktisi dan Institusi Pendidikan)

- a. Implementasi Intervensi *Metaregulasi*: program intervensi klinis dan psikoedukasi disarankan untuk mengalihkan fokus dari sekadar penguatan resiliensi umum menuju peningkatan keterampilan *metaregulasi*. Hal ini mencakup pelatihan eksplisit mengenai pengaturan batas diri digital,

mengajarkan remaja untuk mengenali tanda-tanda *resource depletion* dan kapan harus menarik diri dari *stressor* yang tidak produktif.

- b. Literasi media kritis khusus *sensitizer*: Institusi pendidikan perlu mengintegrasikan modul literasi media yang tidak hanya membahas berbahaya *cyberbullying*, tetapi juga bahaya kognitif dari *doomscrolling* yang *intractable*. Fokus harus diberikan pada risiko coping kewaspadaan remaja dengan resiliensi tinggi, mengajarkan mereka untuk menyeimbangkan kemampuan analisis kognitif dengan perlindungan kesehatan mental.

3. Saran Akademis (Bagi Penelitian Selanjutnya)

- a. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk mereplikasi dan mengembangkan penelitian ini dengan menguji variabel mediasi spesifik, seperti toleransi terhadap ketidakpastian untuk memverifikasi secara kausal mengapa *doomscrolling* memicu kecemasan.
- b. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pendekatan *mix methods*, dengan wawancara mendalam kualitatif, untuk mendapatkan pemahaman fenomenologis mengenai pengalaman remaja yang resilien terhadap *doomscrolling*, guna mengidentifikasi secara detail

perbedaan strategi coping yang gagal dan berhasil dalam lingkungan digital.



DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, Leoni S, West, Stephen. G, Reno, R, *Multiple regression: Testing and Interpreting Interaction*. Newbury Park: Sage Publication, 1991.
- Al Wafa, Muhammad Adib, Tezar Samekto Darungan, Surya Akbar dan Rosa Zorayatamin Damanik. "The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra", *Asian Journal of Health and Scienc* 3 no.7 (2024): 188-196.
- American Psychological Association (APA). *Anxiety in Teenagers: Causes, symptoms, and treatments*. Wasington, DC: APA Press, 2022.
- Anand, Nitin, Manoj Kumar Sharma, Pranjali Chakraborty, Ishita Mondol, Maya Sahu, Priya Singh, Ajith S. J, Jayesh Suresh Kande, Neeraj, Ripudaman Singh, "Doomscrolling and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implication for awareness of cognitive biases", *Perspect Psyciatr Care* 58 (2022):170-172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- Ang, Wei How Darryl, Han Shi Jocelyn Chew, Jie Dong, Huso Yi, Rathi Mahendren, dan Ying Lau, "Digital training for building resilience: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression", *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 38, no.5 (2022): 848-869. <https://doi.org/10.1002/smi.3154>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), *Laporan survei penetrasi dan pelaku pengguna internet Indonesia tahun 2017*. Jakarta: APJII, 2017.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), *Laporan survei Internet APJII 2019-2020*. In Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Jakarta: APJII, 2020.
- Atkinson Rita L, Richard C Atkinson, dan Ernest R Hilgard. *Pengantar Psikologi, Jilid 2* (Terjemah Nurdjannah Taufiq). Jakarta: Erlangga, 1983.
- Azwar, Saifuddin. *Metodologi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Badan Pusat Statistika. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2024, (Jakarta:Badan Pusat Statistika, 2025). Diakses dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0%20MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html>

- Bandura, Albert. "Social Cognitive therapy: An agentic perspective", *Annual Review of Psychology* 52 no. 1 (2001): 18-19. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bonanno, George A. "Resilience in the Face of Potential Trauma", *Current Directions in Psychology Science* 14 no. 3 (2005). <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347>
- Boss, Pauline, *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Havard University Press, 1999.
- Brek, Yohan dan Fani Sapoh. "Menemukan Damai di Tengah Badai Digital: Bimbingan Pastoral Konseling untuk Mengatasi Doomscrolling", *Journal of Theological Sciences* 1 no.1 (2024):11-27.
- Budikayanti, Astri, Andira Larasari, Khamelia Malik, Zakiah Syeban, Luh Ari Indrawati, dan Fitri Octhavia. "Screening of Generalized Anxiety Disorder in Patients with Epilepsy: Using a Valid and Reliable Indonesia Version of Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)." *Neurology Research International*, (2019):1-10. <https://doi.org/10.1155/2019/5902610>
- Busti, Muharramainil Fajri dan Hanif Amali Rivai, "Pengaruh Beban Kerja dan Resiliensi terhadap Job Burnout dengan Stres Kerja sebagai Variabel Mediasi", *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, (2023): 632-640.
- Cahya, Melani Nur, Widia Ningsih dan Ayu Lestari. "Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja", *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)* 3 no.8 (2023): 703-706.
- Cohen, Jacob , Patricia Cohen, Stephen G. West, dan Leona S. Aiken, *Applied Multi Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences*. New York: Routledge, 2003. <https://doi.org/10.4324/9780203774441>
- Cohen, Sheldon dan Thomas Ashby Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis", *Psychological Bulletin*, 98, no.2 (1985): 310-357.
- Connor, Kathryn. M. dan Jonathan R. T. Davidson. "Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)", *Depression and Anxiety* 18 no.2 (2003): 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches 3rd ed.* Thousand Oaks, CA: Sage Publication, 2009.
- Dewi, Anak Agung Meisya dan Rah Utami Nugrahani. "Pengaruh Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Generasi Z di Kota Denpasar", *Jurnal*

Pustaka Komunikasi 8, no. 2 (2025):216-272.
<https://doi.org/10.32509/pustakom.v8i2.4084>

Erikson, Erik H. *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. North & Company, 1968.

Etikan, Ilker, Sulaiman Abubakar Musa, dan Rukayya Sunusi Alkassim. "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling", *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no.1 (2016):1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Fadillah, T B Rubiyah dan Dewi Ratih Kusuma Wardani. "The Influence of Social Media Usage Intensity on Adolescent Mental Health: A Case Study in Indonesia", *The Youth Entrepreneur Management Journal* 1, no.1 (2025):10-18.
<https://journal.stiegici.ac.id/index.php/yem/article/view/389>

Fitrotussalamah. "Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Narapidana Remaja Di LPKA Kelas I Blitar Menjelang Bebas", *Skripsi* (2016).

Folkman, Susan dan Richard S. Lazarus, "Coping as a mediator of emotion", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, no.3 (1988): 466–475.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>

Garfin, Dana Rose, Rohana Cohel Silver dan Alison Holman. "The novel coronavirus (COVID-19) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure", *Health Psychology* 39 no.5 (2020): 355-357.

Ghoni, Zakky Abdul, Insiyah dan Siti Khadijah. "Peran Resiliensi sebagai Strategi Pencegahan Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Mahasiswa: Kajian Literatur", *Jurnal Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia* 10 no.1 (2022): 93-101.

Gozali, Imam, *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 25 9^{ed}*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.

Gunther, Vivien, Salome Jahn, Carolin Webelhorst, Charlott Maria Bodenschaatz, Anna Buujanow, Simone Mucha, Anette Kersting, Karl-Titus Hoffman, Boris Egloff, Donald Lobsien, dan Thomas Suslow, "Coping with Anxiety: Brain Structural Correlates of Vigilance and Cognitive Avoidance", *Frontiers in Psychiatry*, 13 (2022).
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869367>

Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset, 1997.

Hair, Joseph F., William C. Black, Barry J. Babin, dan Rolph E. Anderson. *Multivariate Data Analysis (8th ed)*. North way: Pearson Education, 2018.

- Hansya, Muhamad Raydava, "Pengaruh Doomscrolling terhadap Mental Well-being Dimediasi oleh Psychooogical Distress pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z", *Doctor Dissertation*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2024).
- Havnen, Audun, Frederick Anyan, Odin Hjemdal, Stian Solem, Haja Gurigard Riksfjord, dan Kristen Hagen, "Resilinece Moderates Negative Outcome from Stress during the COVID-19 Pandemic: A Moderator-Mediation Approach". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 no.18 (2020):1-13. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17186461>
- Hasan, Mohammad Imtiaz dan Tayeba Akter, "The Impact of Social Media on Students Mental and Overall Wellbeing", *International Journal of Advances in Bussines and Management Research (IJABMR)* 2 no.4 (2025):30-41. <https://doi.org/10.62474/ijabmr.2025.v2i04.004>
- Hayat, Abdul. "Kecemasan dan metode pengendaliannya", *Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 12 no.1 (2014):52-62.
- Hayes, Andrew. F. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press, 2018.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Prenada Media, 2018.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenada Media, 2022.
- Hobfoll, Stevan E, "The Influence of Culture, Communnity, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory", *Applied Psychology*, 50 no. 3 (2001): 337-42. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Holman, E. Alison, Rebecca R. Thompson, Dana Rose Garfin, dan Roxane Coher Silver, "The ulfolding Covid-19 pandemic: A probability-based, nationally representative study of mental health in the United States", *Science advance*, 6 no.42 (2020).
- Jasmine, Kautsar Julia, "Hubungan antara Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Resiliensi pada Narapidana Kasus Narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Semarang, *Skripsi*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang (2024).
- Karisma, Nurul, Aida Rofiah, Siti, Nur Afifah, dan Yuni Mariani Manik, "Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia", *Edu Cendikia: Jurnal Ilmu*

- Kependidikan*, 3, no. 3 (2023)
<https://doi.org/10.47709/educendikia.v3ni03.3439>
- Kemp, Simon. “Digital 2021: Indonesia”, (2021).
<https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>, diakses pada 29 September 2025 pukul 12.00.
- Kesuma, Feby Indranu Meyland dan Anna Dian Kalifia. “Pengaruh Media Sosial terhadap Tingkat Anxiety pada Remaja: Sebuah Analisis dengan Rapidminer”, *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1 no.3 (2024): 177-181.
- Laila, Astuti dan Bashori Bashori, “Kajian Semantik Tawakka dalam Al-Quran: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi”, *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2 no.2 (2025): 308-323.
- McCrae, Robert R. dan Paul T. Costa, *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective 2nd ed.* New York: Guilford Press, 2010.
- Mir’atannisa, Intan Mutiara, Nandang Rusmana, dan Nandang Budiman. “Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi”, *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3 no.2 (2019): 70-75.
- M. Yusuf, “Peran Psikologi Islam dalam Menangani Kecanduan Gadget pada Anak”, *Pendidikan Dasar dan Manajemen Pendidikan* 5 no.1 (2024).
- Nashori, Fuad dan Iswan Saputro. *Psikologi Resiliensi 1st ed.* Yogyakarta: Penerbit Universitas Islam Indonesia, 2020.
- Nolen-Hoeksema, Susan. *Abnormal Psychology 6th ed.* New York: Mc Graw Hill, 2014.
- Nurani, Fanny, Rosid Bahar, dan Asep Ahmad Arsyul Munir, “Aktualisasi Nilai-nilai Tasawuf sebagai solusi problematik sosial di Era Digital”, *Al-Ittizan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 8 no.1 (2025):71-81.
- Pandaya, Jeremy Kresna, Syakira Alya Lutfiana, Almas Shabrina Putri, Cessa Widi Valentiya, Mutiara Alisa, Nisrina Alya Risti, Nabila Eka Putri, Eka Noerrioza Sani, Alyssa Syakira Putri, Studi Kasus dampak Doomscrolling terhadap kecemasan mental mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi”, *Journal of Family Life Education* 3, no.2 (2024):73-84.
- Parwita, Ega dan Adi Heryadi, “Analisis Validitas Konstrak dan Analisis Konsistensi Internal pada Skala Resiliensi”, *Psimponi* 4, no.1 (2023):8-15.
- Pidgeon, Aileen M., Natasha F. Rowe, Peta Stapleton, Heidi B. Magyar, dan Barbara C. Y. Lo, “Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study”, *Open Journal of Social Sciences* 2 no.11 (2014):14-22. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003>

- Pratomo, Yudha dan Oik Yusuf. “Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Tembus 171 Juta Jiwa”, (2019).
<https://tekno.kompas.com/read/2019/05/16/03260037/apjii-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-171-juta-jiwa>.
- Purnomosidi, Faqih, Sri Ernawati, Dhian Riskiana dan Anisa Indriyani. “Kesehatan Mental pada Remaja”, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2 no.3 (2023): 1-7.
- Putri, Allya Esa dan Sobrul Laeli. “Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan”, *Karimah Tauhid* 3 no.6 (2024): 6846-6854.
- Ramadhani, Anita dan Haerani Nur, “Peran Resiliensi dalam Pengembangan diri Remaja: Studi Literatur”, *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2 no.9 (2025): 122-133.
- Ramaiah, Savitri. *Kecemasan, Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Ratnawati, Ety, Lies Mardiana Dwi Alfiansyah, dan Faizah Mangerang, “Psychological Perspective on Doomscrolling and Existential Anxiety Among University Students: Challenges for Education in the Digital Age”, *International Journal of Social and Human* 2, no.2 (2025).
<https://doi.org/10.59613/eskfhw07>
- Reivich, Karen dan Andrew Shatte. *Recilience Factor*. New York: Broadway Books, 2002.
- Rikaz Pervez, “Mind in Crisis: Examining the Cognitive Consequences of the COVID-19 Pandemic”, *Psychology and Cognitive Sciences*, (2023).
<https://doi.org/10.17140/pcsoj-9-168>
- Rodrigues, Elizabeth Victor. “Doomscrolling-threat to Mental Health and Well-being: A Review”, *International Journal of Nursing Research* 8 no.4 (2022). 127-130. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>
- Sa'idah, Ishlakhatu dan Amaliah Aryani, “Doomscrolling Behavior among Indonesia Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns”, *Journal of Counseling & Psychotherapy Research (JCPR)* 1, no.1 (2025). <https://doi.org/10.111322/pf7tdb83>
- Said, Nurhabibie, “Strategi Coping Religius Orang Tua dalam Mengasuh Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19 Menuju Endemi”, *Doctoral dissertation, IAIN Parepare* (2022).

- Sarfika, Rika, dkk. "Relationships between anxiety, loneliness, and sleep-disorders with social media addiction among adolescent", *International Journal of Public Health Science* 13 no.4 (2024): 1647.
- Salisbury, Laura. "On not being able to read: doomscrolling and anxiety in pandemic times", *Textual Prattice* 37 no.6 (2023): 887-918.
- Salsabila, Ezaputi dan Novi Qonitatin, "Navigation Uncertainty in A Digital Age: Cognitive Mechanisms Behind Doomscrolling in Indonesia", *International Conference on Social Science*, 4, no.1 (2025): 164-177. <https://doi.org/10.59188/icss.v4i1.249>
- Santrock, John W. *Addolescence* (17^{ed}). New York: McGraw-Hill Education, 2019.
- Satici, Seydi Ahmet, Emine Gocet Tekin, M Egin Deniz, dan Begum Satici. "Doomscrolling Scale:its Association with Personality Traits, Psychology Distress, Social Media Use, and Wellbeing", *Applied research in quality of life* 18 no.2 (2023): 833-847.
- Sayed, Tsaleem, Hanelie Malen, dan Erika Fourie, "Exploring the Associations Between Resilience and Psychological Well-being among South Africans during COVID-19", *Frontiers in Psychology* 15 (2024):1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1323466>
- Shabahang, Reza, dkk. "Doomscrolling evojes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and United States", *Computers in Human Behavior Reports* 15 (2024): 1-8.
- Shabahang, Reza, Sohee Kim, Abbas Ali Hosseinkhanzadeh, Mara S. Aragueta, dan Keivan Kakabaraee. "Give Your Thumbs a Break' from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling". *Media Psychology* 26 no. 4 (2023): 460-479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, Bhakti, Susanna S. Lee dan Benjamin K. Johnson. "The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeed". *Technology, Mind, and Behavior* 3 no.1 (2022): 1-13.
- Simanjuntak, Dahlia Vebriani, Desi Andriani Sitompul, Indah Nadapdap, Santi Lumbun Raja, dan Dorlan Naibaho. "Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan Pada Remaja", *Jurnal Parenting dan Anak* 1 no. 3 (2024): 1-9.
- Southwick, Steven M., George A. Bonano, Ann S. Masten, Catherine Panter-Brick dan Rachel Yehuda, "Resilience definitions, theory, and chalenges",

European Journal of Psychotraumatology, Vol. 5, no.1 (2014).
<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

- Spitzer, Robert L, Kroenka Kurt, Janet B. W Williams, dan Bernd Lowe,. “A brief measure for asserring generalized anxiety disorder: The GAD-7”, *Arcives of Internal Medicine* 166 no.10 (2006): 1092-1097.
- Stratevic, V, Berle D, dan Potter, G. “Doomscrolling: Why we do it and how it affects our mental health”, *Current Psychiatry Reports* 23 no.12 (2021): 24-40.
- Stuart, Gail W. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, 2006.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013.
- Suharmisi, Arikunto. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara, 2006.
- Suhartoro, A. Dani Dimas Ramadhan, Ach. Thorqur Rohim, Nabilatul Maulidiyah, Anisa Pratiwi, Firman Firdausi. *Psikologi Agama Pada Remaja*. Malang: Kramantara Jaya Sentosa, 2025.
- Swarjane, I Ketut. *Konsep Pengetahuan Soikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukir Variabel, dan Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022.
- Syakira, Naila Rinaldi, Ifdil Ifdil, dan Annisaislami Khairat, “Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 13 no.2 (2025).
- Tanumihardjo, Vania Natasya dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya, “Resiliensi Memoderatori Dampak dari Stres terhadap Gejala Psikomatatis pada Remaja”, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10 no. 9 (2024): 687-701.
- Taskin, Sumeyye, Hacer Yildirim Kurtulus, Seydi Ahmet Satici dan M Engin Deniz. “Doomscrolling and mental well-being in social media user: A serial meditation through mindfulness and secondary traumatic stress”, *Journal of Community Psychology* 52 no.3 (2024): 512-524.
- Twenge, Jean M. “More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being”, *Current Directions in Psychological Science* 25 no.4 (2019): 372-379.
<https://doi.org/10.1177/0963721419838244>

- Wahdi, Amirah Ellyza, Siswanto Agus Wilipo dan Holly Elizabeth Erskine, "The Prevalence of Adolescent Mental Disorder in Indonesia: An Analysis of Indonesia-National Mental Health Survey (I-NAMS)", *Journal of Adolescent Health* 72, no. 3 (2023).
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- Wang, Jinxuan. "The Causes of Adolescents' Social Anxiety in Social Media", *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 1 no. 10 (2024).
<https://doi.org/10.61173/0rbksv36>
- World Health Organization, *Adolescent health* (definisi adolescents 10-19; youth 15-24) diakses dari <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>.
- Yildirim, Murat, Mehmet Emin Turan, Najwa Salem Albeladi, Pietro Crescenzo, Amelia Rizzo, Lukasz Szarpak, dan Francesco Chirico, "Resilience and perceived social support as prediction of emotional well-being", *Journal of Health and Social Sciences* 8 no.1 (2023):59-75.
<https://doi.org/10.19204/2023/rsln>
- Yoon, Sunkyung dan Jonathan Rottenberg, "Why Do People With Depression Use Faulty Emotion Regulation Strategies", *Emotion Review* 12 no.2 (2019):118-128. <https://doi.org/10.1177/1754073919890670>