

PERAN PERASAAN BERSALAH SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN ANTARA
DOOMSCROLLING DAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Muhammad Noor Afnan Fidia Saputra

NIM 22107010066

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dosen Pembimbing Skripsi:

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP. 19811014 200901 2 004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1914/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : PERAN PERASAAN BERSALAH SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN ANTARA
DOOMSCROLLING DAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD NOOR AFNAN FIDIA SAPUTRA
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010066
Telah diujikan pada : Jumat, 10 April 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 6a1a85f9880c3



Penguji I

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A.,
Psikolog
SIGNED

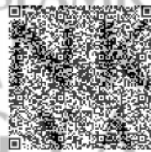
Valid ID: 6a13d9b522109



Penguji II

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 6a0d1ed21f40d



Yogyakarta, 10 April 2026

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a1e33872403d

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara:


Nama : Muhammad Noor Afnan Fidia Saputra
NIM : 22107010066
Program Studi : Psikologi
Judul : Peran Perasaan Bersalah sebagai Mediator Hubungan Antara Doomscrolling dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 05 Maret 2026

Pembimbing



Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP. 19811014 200901 2 004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Noor Afnan Fidia Saputra
NIM : 22107010066
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Peran Perasaan Bersalah sebagai Mediator Hubungan Antara *Doomscrolling* dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini Adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi dari orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip telah disebutkan dalam teks pada daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, April 2026



Muhammad Noor Afnan Fidia Saputra
NIM 22107010066

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

MUHAMMAD NOOR AFNAN FIDIA SAPUTRA
22107010066

Abstract. Student mental health has become an increasingly critical issue amid the growing use of digital media, particularly *Doomscrolling* behavior, which potentially deteriorates psychological well-being. This study aimed to examine the role of guilt feeling as a mediator in the relationship between *Doomscrolling* and mental health among university students. This study employed a quantitative approach with a mediation design. The subjects were active university students in the Special Region of Yogyakarta, recruited through online convenience sampling with a minimum sample of 384 respondents. Data were collected using three instruments: the Mental Health Inventory-38 (MHI-38) to measure mental health, the Guilt Feeling Scale developed based on Moral Emotion Theory, and the *Doomscrolling* Scale. Data analysis was conducted using medmod-based mediation testing. The results indicated that *Doomscrolling* had a significant direct effect on mental health ($p = .013$). However, guilt feeling did not significantly affect mental health ($p = .580$), indicating that guilt feeling did not function as a mediator in this relationship. The effect of *Doomscrolling* on mental health occurred directly without passing through the guilt feeling mechanism (direct-only model). These findings confirm that *Doomscrolling* is a relevant risk factor for students' mental health. Practically, these results may serve as a basis for higher education institutions to develop digital literacy programs that help students manage the consumption of negative information in a healthier manner.

Keywords: *Doomscrolling*, *guilt feeling*, *mediation*, *mental health*, *university students*



INTISARI

MUHAMMAD NOOR AFNAN FIDIA SAPUTRA
22107010066

Intisari. Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin krusial seiring meningkatnya penggunaan media digital, khususnya perilaku *Doomscrolling* yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran perasaan bersalah sebagai mediator dalam hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain mediasi. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta yang dipilih melalui teknik *convenience sampling* secara daring dengan jumlah sampel minimum 384 responden. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen, yaitu Mental Health Inventory-38 (MHI-38) untuk mengukur kesehatan mental, Skala Perasaan Bersalah yang dikembangkan berdasarkan Moral Emotion Theory, dan Skala *Doomscrolling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji mediasi berbasis medmod. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Doomscrolling* berpengaruh signifikan secara langsung terhadap kesehatan mental ($p=0,013$), namun perasaan bersalah tidak terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental ($p=0,580$), sehingga perasaan bersalah tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Pengaruh *Doomscrolling* terhadap kesehatan mental terjadi secara langsung tanpa melalui mekanisme perasaan bersalah (*direct-only model*). Temuan ini menegaskan bahwa *Doomscrolling* merupakan faktor risiko yang relevan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi untuk merancang program literasi digital guna membantu mahasiswa mengelola konsumsi informasi negatif secara lebih sehat.

Kata kunci: *Doomscrolling*, *guilt feeling*, kesehatan mental, mahasiswa, mediasi



MOTTO

*"Jalani saja apa yang ada di depan, sesulit dan semenakutkan apapun perjalanannya.
Mengeluh boleh, lelah boleh, tetapi menyerah jangan."*

"Wa man jaahada fa-innamaa yujaahidu linafsih."

"Barangsiapa yang bersungguh-sungguh, maka sesungguhnya kesungguhan itu adalah untuk dirinya sendiri."

(QS. Al-Ankabut: 6)

"Believe you can and you're halfway there."

"Percayalah bahwa kamu bisa, dan kamu sudah separuh jalan menuju tujuanmu."

(William James)

"Man is not fully conditioned and determined; he determines himself whether to give in to conditions or stand up to them."

"Manusia tidak sepenuhnya ditentukan oleh kondisi di luar dirinya; ia sendiri yang menentukan apakah akan menyerah pada kondisi itu atau bangkit melawannya."

(Viktor Frankl)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin

Dengan penuh rasa syukur, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Karya ini penulis persembahkan kepada almamater tercinta, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah menjadi tempat bertumbuh, belajar, dan menempa diri dalam memperluas ilmu serta wawasan.

Dengan penuh cinta dan hormat, karya ini juga penulis persembahkan untuk kedua orangtua, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih atas segala kepercayaan dan cinta yang selalu menguatkan langkah penulis hingga sampai pada titik ini.

Untuk diri sendiri, terima kasih telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam setiap proses yang dilalui.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta bagi bangsa dan negara.

Aamiin Ya Rabbal 'Alamin



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Peran Perasaan Bersalah sebagai Mediator Hubungan antara Doomscrolling dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa*" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Shalawat serta salam senantiasa turunkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umat yang mengikuti sunnahnya hingga akhir zaman.

Perjalanan panjang dalam menyelesaikan skripsi ini tidaklah selalu berjalan mulus. Ada masa-masa di mana semangat terasa surut, keraguan datang silih berganti, dan tantangan terasa begitu berat untuk dihadapi seorang diri. Namun, di balik setiap kesulitan itu, penulis selalu menemukan kekuatan dari doa, dukungan, dan kehadiran orang-orang terkasih yang tidak pernah berhenti percaya. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Dzat Yang Maha Agung, Maha Pengasih, dan Maha Penyayang, yang telah menjadi tempat bersandar paling utama sepanjang perjalanan penyelesaian skripsi ini. Terima kasih ya Allah, atas setiap kemudahan yang Engkau hadirkan di tengah kesulitan, atas setiap kekuatan yang Engkau titipkan di saat hati ini hampir menyerah, dan atas setiap pintu yang Engkau bukakan ketika jalan terasa buntu. Terima kasih atas kesehatan, akal, dan kesempatan yang Engkau anugerahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan amanah akademik ini. Terima kasih atas doa-doa yang Engkau ijabah meskipun penulis tidak selalu layak untuk meminta. Segala pencapaian ini bukan semata hasil usaha penulis, melainkan semata-mata karena izin, pertolongan, dan kasih sayang-Mu yang tidak pernah berhenti mengalir. Semoga skripsi ini menjadi bagian dari amal ilmu yang Engkau ridhai dan memberikan manfaat yang luas bagi sesama. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas kepemimpinan yang inspiratif, dukungan kelembagaan, serta terciptanya iklim akademik yang kondusif dan humanis bagi seluruh mahasiswa di lingkungan fakultas.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas

arahan, kebijakan, dan perhatian yang diberikan kepada seluruh mahasiswa, sehingga proses akademik dapat berjalan dengan baik dan terarah.

4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menjadi sosok pembimbing sekaligus dosen yang luar biasa bagi penulis. Terima kasih atas kesabaran yang tidak pernah habis dalam menghadapi setiap pertanyaan, kebingungan, dan kekurangan penulis. Terima kasih atas setiap waktu yang diluangkan di tengah kesibukan untuk memberikan bimbingan, koreksi, dan arahan yang sangat berarti. Setiap masukan yang Ibu berikan bukan sekadar memperbaiki tulisan ini, tetapi juga membentuk cara berpikir penulis menjadi lebih kritis, lebih teliti, dan lebih bertanggung jawab secara ilmiah. Keikhlasan dan dedikasi Ibu dalam membimbing adalah teladan yang akan selalu penulis ingat dan syukuri sepanjang hayat.
5. Ibu Dr. Maya Fitria, S. Psi, M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mendampingi penulis sejak awal masa perkuliahan hingga penyelesaian studi ini. Terima kasih atas setiap bimbingan, arahan, dan nasihat yang diberikan dalam setiap sesi konsultasi akademik. Terima kasih telah menjadi sosok yang tidak hanya membimbing perjalanan akademik penulis, tetapi juga memberikan motivasi dan dorongan semangat di saat penulis menghadapi kebimbangan dalam menentukan arah studi. Setiap pesan dan nasihat yang Ibu sampaikan selalu menjadi pengingat bagi penulis untuk terus melangkah dengan penuh tanggung jawab dan kesungguhan. Kehadiran Ibu sebagai pembimbing akademik adalah anugerah tersendiri yang sangat penulis syukuri, karena bimbingan tersebut telah turut membentuk penulis menjadi mahasiswa yang lebih terarah, lebih disiplin, dan lebih siap dalam menjalani setiap tahapan akademik.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah dengan penuh dedikasi mendidik, membimbing, dan mentransfer ilmu pengetahuan kepada penulis selama masa perkuliahan. Setiap pelajaran, diskusi, dan nilai-nilai yang Bapak dan Ibu dosen ajarkan telah membentuk fondasi intelektual yang kokoh dan menjadi bekal yang sangat berharga bagi penulis dalam menjalani kehidupan akademik maupun profesional ke depannya.
7. Kedua orang tua penulis yang tercinta, Bapak Samidi dan Ibu Sri Sunarmi, atas segalanya yang tidak akan pernah cukup diungkapkan dengan kata-kata. Terima kasih

atas kasih sayang yang tidak bersyarat, pengorbanan yang tidak pernah diperlihatkan, dan doa-doa yang dipanjatkan di sepertiga malam tanpa pernah sekalipun penulis ketahui. Terima kasih telah menjadi alasan terkuat untuk terus bangkit di setiap kali penulis merasa ingin menyerah. Setiap tetes keringat dan air mata yang tercurah dalam perjalanan ini adalah persembahan kecil penulis sebagai wujud bakti dan rasa cinta kepada kalian. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan panjang umur kepada keduanya, serta membalas seluruh kebaikan dengan surga-Nya yang paling indah. Aamiin.

8. Seluruh keluarga besar penulis, Chindi Kumalasari, Edi Santoso, dan Ayrin Nazia Maheswari, yang telah menjadi sumber semangat dan kekuatan tersendiri. Terima kasih atas perhatian, doa, dan kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis. Kebersamaan dan kehangatan keluarga adalah energi yang selalu mampu memulihkan penulis di kala lelah melanda.
9. Sahabat-sahabat terdekat penulis, Roabi'ah Adawiyah Rompas dan Muhamad Amri Faizal, yang telah hadir bukan hanya sebagai teman, tetapi sebagai keluarga yang dipilih oleh hati. Terima kasih telah mendampingi penulis di setiap fase perjalanan ini, baik di saat penulis berada di puncak semangat maupun di titik terendah sekalipun. Terima kasih atas telinga yang selalu siap mendengar, pundak yang selalu siap menopang, dan kata-kata yang selalu tepat hadir di saat yang paling dibutuhkan. Kalian adalah bukti nyata bahwa persahabatan yang tulus mampu meringankan beban seberat apapun. Perjuangan kita dalam memperjuangkan gelar sarjana ini adalah perjalanan yang tidak akan pernah terlupakan, dan penulis merasa sangat bersyukur dapat berjuang bersama orang-orang sebaik kalian. Semoga persahabatan ini terus terjaga, tumbuh, dan membawa kebaikan bagi kita semua hingga kelak.
10. Seluruh sahabat dan teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi angkatan 2022 yang telah menemani setiap langkah perjalanan akademik penulis selama perkuliahan. Terima kasih atas setiap tawa yang mengobati lelah, setiap diskusi yang memperluas wawasan, setiap dorongan semangat di saat motivasi mulai redup, dan setiap kebersamaan yang akan selalu terkenang. Perjalanan menuju gelar sarjana ini tidak akan sama tanpa kehadiran kalian. Perjuangan kita bersama, dari tugas-tugas yang menumpuk, ujian yang menegangkan, hingga begadang bersama mengejar deadline, adalah kenangan yang akan penulis bawa seumur hidup.

11. Seluruh responden mahasiswa aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah dengan sukarela dan penuh ketulusan bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Kontribusi saudara-saudari merupakan bagian yang paling fundamental dari penelitian ini, dan tanpa kesediaan tersebut, skripsi ini tidak akan pernah dapat terwujud. Semoga keikhlasan saudara-saudari menjadi amal kebaikan yang dicatat oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa dalam berbagai bentuk hingga terselesaikannya skripsi ini. Setiap kebaikan yang pernah kalian berikan telah meninggalkan jejak yang berarti dalam perjalanan penulis, dan semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalasnya dengan kebaikan yang berlipat ganda.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis dengan lapang dada dan tangan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian psikologi digital dan kesehatan mental mahasiswa, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan topik ini lebih jauh.

Akhir kata, penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan yang terdapat dalam skripsi ini. Semoga karya sederhana ini dapat membawa manfaat yang luas dan menjadi amal ilmu yang terus mengalir pahalanya. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

Yogyakarta, April 2026



Muhammad Noor Afnan Fidya Saputra
NIM 22107010066

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRACT	v
INTISARI	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	4
C. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
D. Keaslian Penelitian	5
BAB II DASAR TEORI	13
A. Kesehatan Mental	13
1. Definisi Kesehatan Mental	13
2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental	14
3. Faktor-Faktor Kesehatan Mental	15
B. Perasaan bersalah	18
1. Definisi Perasaan bersalah	18
2. Aspek-Aspek Perasaan bersalah	20
3. Faktor-Faktor Perasaan bersalah	23
C. <i>Doomscrolling</i>	27
1. Definisi <i>Doomscrolling</i>	27
2. Aspek-Aspek <i>Doomscrolling</i>	28
D. Dinamika Mediator Perasaan bersalah terhadap Hubungan Antara <i>Doomscrolling</i> dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa	30
E. Hipotesis	32

BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Validitas, Seleksi Item dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Orientasi Kanchah.....	49
B. Persiapan Penelitian	50
1. Persiapan Alat Ukur.....	50
2. Pelaksanaan Uji Coba Aitem	50
3. Hasil Uji Coba Aitem	51
C. Pelaksanaan Penelitian.....	57
D. Hasil Penelitian	57
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	57
2. Deskripsi Statistik.....	60
3. Uji Asumsi	64
4. Uji Hipotesis.....	67
E. Pembahasan.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
1. Saran Teoritik.....	74
2. Saran Praktis.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Literature Review</i>	6
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Kesehatan Mental.....	37
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Perasaan bersalah	39
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala <i>Doomscrolling</i>	40
Tabel 5. Informasi Jumlah Perguruan Tinggi dan Mahasiswa Aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta	49
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Skala MHI-38 Sebelum Try Out.....	51
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Skala MHI-38 Setelah Try Out	52
Tabel 8. <i>Blueprint</i> Skala Perasaan Bersalah Sebelum Try Out.....	53
Tabel 9. <i>Blueprint</i> Skala Perasaan Bersalah Setelah Try Out	54
Tabel 10. <i>Blueprint</i> Skala <i>Doomscrolling</i> Sebelum dan Setelah Try Out.....	56
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas	56
Tabel 12. Data Demografi Partisipan.....	57
Tabel 13. Deskripsi Statistik	60
Tabel 14. Norma Kategorisasi.....	61
Tabel 15. Kategorisasi Kesehatan Mental.....	61
Tabel 16. Kategorisasi Perasaan Bersalah.....	62
Tabel 17. Kategorisasi <i>Doomscrolling</i>	63
Tabel 18. Uji Normalitas.....	64
Tabel 19. Hasil Uji Multikolineritas	66
Tabel 20. Hasil Uji Heteroskedastisitas	66
Tabel 21. Cook's Distance	67
Tabel 22. Hasil Uji Mediasi	67
Tabel 23. Analisis Jalur	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Q-Q Plot of residuals.....	64
Gambar 2. Scatterplot Uji Linearitas	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validitas Isi Alat Ukur	84
Lampiran 2. Alat Ukur Try Out dan Penelitian.....	93
Lampiran 3. Tabulasi Data Hasil Try Out.....	104
Lampiran 4. Reliabilitas Alat Ukur.....	112
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	119
Lampiran 6. Deskriptif dan Frekuensi Responden	183



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani proses pendidikan tinggi dan berada dalam fase perkembangan fisik, psikologis, serta intelektual yang kompleks. Pada fase ini, mahasiswa memiliki beberapa kelebihan, seperti kemampuan berpikir abstrak dan kritis yang semakin matang, rasa ingin tahu yang tinggi, serta kapasitas untuk mengeksplorasi identitas, nilai, dan tujuan hidup. Mahasiswa juga memiliki akses luas terhadap informasi, teknologi, dan lingkungan sosial yang beragam, sehingga berpotensi berkembang menjadi individu yang mandiri, adaptif, dan berdaya saing.

Dalam kondisi ideal, mahasiswa merupakan individu yang mampu menjalankan perannya secara seimbang sebagai pembelajar, anggota masyarakat, dan pribadi yang sedang berkembang. Mahasiswa ideal ditandai oleh kemampuan mengelola tuntutan akademik secara bertanggung jawab, menjalin relasi sosial yang sehat, memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta menunjukkan komitmen terhadap pengembangan diri dan nilai-nilai yang diyakininya. Untuk mencapai kondisi tersebut, mahasiswa dituntut memiliki kapasitas adaptasi yang baik terhadap perubahan lingkungan, tekanan akademik, dan dinamika sosial yang dihadapi selama masa studi. Kondisi ideal ini sangat bergantung pada kesehatan mental yang stabil, karena kesehatan mental menjadi fondasi bagi mahasiswa dalam berpikir jernih, mengelola emosi, dan bertindak secara efektif. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan individu menghadapi tekanan hidup, mengembangkan potensi diri, bekerja dan belajar dengan baik, serta berkontribusi secara positif bagi komunitasnya (Galderisi, S., 2024). Pandangan ini didukung oleh Setiawan, I. M dan Sa'idah, G. (2025) serta Effendi, Z et al. (2025) yang menekankan bahwa mahasiswa dengan keseimbangan emosi dan kemampuan mengelola stres yang baik cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih optimal serta kualitas kehidupan kampus yang lebih sehat.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa kondisi mahasiswa jauh dari gambaran ideal tersebut. Mahasiswa dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan sosial, serta transisi lingkungan yang dapat mengganggu stabilitas mental. Madani, A et al. (2022) mencatat bahwa tekanan ini memicu kecemasan dan stres berkepanjangan. Penelitian dari Ekawati, F et al. (2025) mengungkapkan bahwa Tingkat stress akademik mahasiswa tergolong tinggi. Sebanyak 40% responden menyatakan setuju bahwa beban

akademik yang mereka hadapi terasa berat. Selain itu, permasalahan kecemasan juga menjadi permasalahan yang cukup dominan, di mana 65% mahasiswa mengaku sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini diperparah dengan kebiasaan tidur yang tidak teratur, yang dialami oleh 64% responden, sehingga berdampak pada penurunan konsentrasi dan kestabilan emosi. Penelitian Kaligis et al. (2021) juga menggambarkan kondisi yang mengkhawatirkan bahwa 95,4% mahasiswa mengalami kecemasan, 88% depresi, dan 50% pernah berpikir untuk menyakiti diri sendiri. Temuan ini menunjukkan tingginya kerentanan mahasiswa terhadap penurunan kesehatan mental.

Penurunan kesehatan mental pada mahasiswa memiliki dampak serius, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, gangguan kesehatan mental dapat menghambat kemampuan berkonsentrasi, mengambil keputusan, serta menyelesaikan tugas akademik secara optimal, sehingga berdampak pada prestasi dan keberlangsungan studi. Hal tersebut dikuatkan dalam penelitian Konadu, B et al. (2025), bahwa kondisi Kesehatan mental mahasiswa yang kurang baik dapat mempengaruhi performa akademiknya. Selain itu, mahasiswa dengan kecemasan dan depresi tinggi juga cenderung mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, serta kesulitan menjalin relasi sosial yang sehat. Dalam jangka panjang, gangguan kesehatan mental yang tidak tertangani dapat meningkatkan risiko dropout, perilaku menarik diri, penggunaan strategi koping maladaptif, hingga munculnya perilaku menyakiti diri dan ide bunuh diri. Selain berdampak pada individu, kondisi ini juga memengaruhi iklim akademik dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa menunjukkan urgensi untuk mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang berperan dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Menurut Sheldon, E., et al. (2021), faktor yang memengaruhi kesehatan mental dapat diklasifikasikan ke dalam faktor fisiologis, psikologis, dan gaya hidup. Faktor fisiologis meliputi kondisi biologis seperti kualitas tidur, ketidakseimbangan hormon, dan kondisi medis tertentu yang berperan dalam stabilitas emosi. Faktor gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup sedentari, juga dapat memperburuk kesejahteraan psikologis. Namun, di antara ketiga faktor tersebut, faktor psikologis memiliki peran yang penting dalam konteks mahasiswa. Faktor ini mencakup harga diri, regulasi emosi, tingkat stres, serta mekanisme koping yang

dimiliki individu. Regulasi emosi yang rendah, perfeksionisme, kecenderungan ruminasi, dan *self-discrepancy* antara standar pribadi dan perilaku aktual dapat memicu evaluasi diri negatif yang berkelanjutan.

Dalam kondisi kesehatan mental yang buruk, muncul perasaan bersalah, khususnya ketika mahasiswa merasa gagal memenuhi tuntutan akademik atau tidak bertindak sesuai dengan nilai produktivitas dan tanggung jawab yang diyakininya. Perasaan bersalah sendiri bersifat kompleks, karena dapat berfungsi secara adaptif maupun maladaptif. Perasaan bersalah adaptif dapat mendorong refleksi diri dan perubahan perilaku yang positif, sedangkan perasaan bersalah maladaptif justru memperkuat tekanan psikologis, meningkatkan depresi, dan menurunkan rasa berdaya (Malti, T., 2016; Van Eickels, R., et al., 2025). Deckard et al. (2021) menemukan bahwa perasaan bersalah yang muncul akibat ketidaksesuaian antara nilai dan perilaku berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kecemasan dan depresi, terutama ketika individu memiliki *self-compassion* yang rendah.

Berdasarkan Moral Emotion Theory, perasaan bersalah muncul sebagai respons emosional ketika individu menilai bahwa perilakunya melanggar standar moral, norma sosial, atau nilai pribadi yang diyakini (Oda et al., 2021). Pada mahasiswa, perasaan bersalah dipengaruhi oleh norma sosial yang menekankan produktivitas akademik, standar moral pribadi yang tinggi, kondisi psikologis yang rentan, serta karakteristik kepribadian tertentu. Faktor situasional seperti tekanan deadline dan evaluasi sosial, serta paparan media digital yang intens, turut memperkuat evaluasi diri secara moral. Kombinasi faktor-faktor tersebut membuat mahasiswa lebih rentan mengalami perasaan bersalah ketika perilaku aktualnya tidak sejalan dengan ekspektasi diri maupun lingkungan.

Salah satu konteks yang mempertemukan faktor-faktor tersebut adalah penggunaan media digital, khususnya perilaku *Doomscrolling* sebagai bentuk perilaku digital maladaptif. Norma sosial tentang keharusan selalu up to date, tekanan akademik, serta kondisi psikologis yang rentan mendorong mahasiswa terlibat dalam *Doomscrolling*, yaitu kebiasaan menelusuri konten negatif secara berlebihan meskipun menimbulkan ketidaknyamanan emosional (Sharma et al., 2022). Mahasiswa yang mengalami stres akademik, kecemasan, atau intoleransi terhadap ketidakpastian lebih mudah terjebak dalam perilaku ini. Saat mahasiswa menyadari waktu dan energinya habis untuk mengonsumsi konten negatif, muncul reaksi rasa bersalah yang dapat memperburuk kondisi psikologisnya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Doomscrolling* berkaitan erat dengan penurunan kesehatan mental. Satici et al. (2022) menemukan bahwa individu dengan kecemasan tinggi, impulsivitas, dan resiliensi rendah lebih cenderung melakukan *Doomscrolling*, yang kemudian meningkatkan gejala depresi, kecemasan, stres, serta menurunkan kepuasan hidup. Temuan ini diperkuat oleh Turk-Kurtca et al. (2025) yang menunjukkan bahwa riwayat trauma dan gangguan mental memperbesar dampak negatif *Doomscrolling* terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, *Doomscrolling* tidak hanya memengaruhi kesehatan mental secara langsung, tetapi juga berpotensi berdampak tidak langsung melalui munculnya perasaan bersalah sebagai konsekuensi emosional dari perilaku tersebut.

Meskipun penelitian mengenai *Doomscrolling* dan kesehatan mental telah berkembang, kajian yang secara khusus meneliti peran perasaan bersalah sebagai mediator dalam hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental pada mahasiswa masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran perasaan bersalah sebagai mediator hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental pada mahasiswa.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *perasaan bersalah* dalam memediasi hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan akademis baru dalam pengembangan keilmuan psikologi, terutama psikologi klinis dan pendidikan yang berfokus pada mekanisme psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi responden mengenai peran *perasaan bersalah* sebagai mediator dalam hubungan *Doomscrolling* dan kesehatan mental.

b. Bagi Lembaga/Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk suatu Lembaga atau instansi sebagai dasar dalam merancang strategi pencegahan gangguan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

c. Bagi Pembaca/Masyarakat

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang mendalam bagi pembaca dan masyarakat luas tentang *Doomscrolling* yang memiliki dampak pada kesehatan mental dan bagaimana peran *perasaan bersalah* dalam memediasi hubungan keduanya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber atau landasan penelitian selanjutnya yang akan mengusung tema kesehatan mental.

D. Keaslian Penelitian

Sebagai dasar fundamental untuk melaksanakan penelitian, peneliti akan melakukan tinjauan komprehensif terhadap studi-studi sebelumnya yang berkaitan dengan topik pembahasan, variabel-variabel yang relevan, subjek penelitian, metodologi yang diterapkan, serta instrumen pengukuran. Riset yang akan dilaksanakan oleh peneliti merupakan sebuah elaborasi lanjutan dari sejumlah penelitian terdahulu, yang akan dijelaskan lebih lanjut di bawah ini:

Tabel 1. Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Teori	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Usman, S. et al.	Impact of <i>Doomscrolling</i> on Mental Well-being among Media Students in Karachi (Dampak <i>Doomscrolling</i> terhadap Kesejahteraan Mental di Kalangan Mahasiswa Media di Karachi)	2025	Uses & Gratifications Theory (Katz et al., 1973), Social Comparison Theory (Festinger, 1954)	Mixed-method (survey & wawancara)	Structured Questionnaire on <i>Doomscrolling</i> & Mental Well-being, Interview Guide for <i>Doomscrolling</i> Experiences	1000 mahasiswa media, Karachi (Pakistan)	<i>Doomscrolling</i> mengakibatkan kecemasan, insomnia, kelelahan emosi.
2	Sharma, B. et al.	The Dark at the End of the Tunnel: <i>Doomscrolling</i> on Social Media Newsfeeds (Kegelapan di Ujung Terowongan: <i>Doomscrolling</i> pada Umpan Berita Media Sosial)	2022	Teori Habituaasi dan Kebiasaan (Verplanken & Aarts, 1999) ; Teori Pengukuran dan Psikometrika	Kuantitatif	Kuesioner melalui platform Prolific dan Prolific.co	10 mahasiswa universitas di Amerika Serikat dan panel internasional dari berbagai negara (terutama Polandia, Portugal, UK, Italia)	<i>Doomscrolling</i> merupakan perilaku kompulsif yang dipicu oleh kecemasan dan kebiasaan, serta berkaitan positif dengan kecemasan, FOMO, dan penggunaan media sosial pasif.

3	Satici, S. et al.	Doomscrolling Scale its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing (Skala Doomscrolling dan Hubungannya dengan Sifat Kepribadian, Distres Psikologis, Penggunaan Media Sosial, serta Kesejahteraan)	2022	Big Five Personality Traits dan Konsep stress dan kesejahteraan psikologis	Kuantitatif dengan desain cross-sectional	Doomscrolling Scale (Sharma et al., 2022), Big Five Inventory (BFI), FOMO (Fear of Missing Out), Social Media Addiction, SWLS-3 (Life Satisfaction), HILS-3 (Harmony in Life), dan DASS-21 (stres psikologis)	1.257 peserta dari 25 kota di Turki, rata-rata usia 23-47 tahun	Doomscrolling berhubungan positif dengan distress psikologis dan negatif dengan kesejahteraan psikologis (kepuasan hidup, kesejahteraan mental, harmoni hidup) yang dimediasi oleh stres psikologis.
4	Dau, Y. L. D., & Bele, G. A.	Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa	2024	Media Effects / Social Cognitive Theory (Bandura, 2002)	Kuantitatif melalui kuesioner	Skala intensitas penggunaan media sosial (16 item modifikasi); Mental Health Inventory-18 (dimodifikasi).	Mahasiswa perguruan tinggi keagamaan (Regio Timor, Nusa Tenggara Timur, Indonesia).	Penggunaan media sosial berkorelasi signifikan dengan kesehatan mental

5	Shabahang, R. et al	Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism: A cross-cultural study involving Iranian and American social media users (Doomscrolling Memicu Kecemasan Eksistensial dan Mendorong Pesimisme: Studi Lintas Budaya pada Pengguna Media Sosial di Iran dan Amerika Serikat)	2024	Cultivation Theory (Potter, 2014), Social Cognitive Theory (Bandura, 1986), Media Violent Effect Theories (Huesmann, 2007), Media-induced PTSD Hypothesis (Abdalla et al., 2021), dan Shattered Assumption Theory (Janof-Bulman, 1992)	Survei kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Pengumpulan data menggunakan survey online berupa Qualtrics untuk AS dan Google Form untuk Iran.	Social Media Doomscrolling Scale (SMDS), Existential Anxiety Questionnaire (EAQ), Global Belief in a just World Scale (GBJWS), dan Misanthropy Scale	800 mahasiswa pengguna media sosial dari Iran (Universitas Guilan) dan Amerika Serikat (University of Central Missouri)	Doomscrolling berperan dalam mengubah perspektif dan keyakinan terhadap kehidupan, dunia, dan sifat manusia sesuai teori-teori media dan psikologi eksistensial.
---	---------------------	--	------	--	--	--	---	--

6	Faunesya & Ardoni	<i>Factors Influencing Doomscrolling Behavior in Generation Z College Students Social Media Users: Scoping Review</i> (Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Doomscrolling pada Mahasiswa Generasi Z Pengguna Media Sosial: Tinjauan Scoping)	2025	Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution Model (Brand et al, 2016)	Scoping Review dengan framework PCC (Population, Concept, Context)	<i>Doomscrolling</i> Scale, alat ukur psikologis lain seperti skala FOMO, Tingkat kecemasan, depresi, dan stres	Mahasiswa Generasi Z (umur 18-25 tahun) pengguna media sosial aktif di Indonesia maupun Internasional	Perilaku doomscrolling pada mahasiswa Generasi Z dipengaruhi oleh kombinasi faktor emosional, kognitif-perilaku, personal, dan sosial yang saling berinteraksi. Faktor-faktor tersebut secara signifikan berkontribusi terhadap dampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.
7	Sa'diyah, M. et al.	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa	2022	Uses & Gratifications (Katz et al., 1973) & Stress Model (Lazarus & Folkman, 1984)	Kuantitatif korelasional	Instrumen intensitas penggunaan media sosial (11–16 item) & MHI (Mental Health Inventory-18) yang dimodifikasi	Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Ibn Khaldun, Bogor, Indonesia.	Korelasi negatif signifikan ($r = -0.220, p < .05$): semakin tinggi intensitas, semakin rendah kesehatan mental.
8	Wang, A. L.	Moral emotions in mental health: regulation and mediation (Emosi Moral dalam Kesehatan Mental: Regulasi dan Mediasi)	2026	Teori Emosi Moral (Tangney, 1999), Teori Regulasi Emosi (Gross, 1998), Model	Mini review literatur kuantitatif dan kualitatif	Literature review	Subjek bervariasi termasuk dewasa umum, mahasiswa, dan pekerja Pendidikan. Lokasi penelitian beragam tempat internasional.	Emosi moral berperan penting dalam kesehatan mental lewat mekanisme pengaturan emosi; regulasi yang adaptif seperti reappraisal dan self-compassion berkontribusi pada kesejahteraan dan

				Psikologis adaptasi dan moral (Haidt, 2003), dan Teori Self-Compassion (Neff, 2003).				ketahanan psikologis, sementara regulasi maladaptif seperti ruminasi dan penekanan meningkatkan risiko gangguan mental.
9	Abad-Tortosa, D. et al.	The Mediator Role of Feelings of Guilt in the Process of Burnout and Psychosomatic Disorders: A Cross-Cultural Study (Peran Mediasi Perasaan Bersalah dalam Proses Burnout dan Gangguan Psikosomatis: Sebuah Studi Lintas Budaya)	2021	Model burnout multidimensi	Kuantitatif	Spanish Burnout Inventory (SBI)	1.266 guru, dengan 1.062 dari Spanyol dan 204 dari Portugal.	Rasa bersalah berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara burnout dan gangguan psikosomatik pada guru.
10	Malekpour, A., & Schimmenti, A.	Interpersonal guilt and problematic online behaviors: the mediating role of emotion dysregulation (Rasa Bersalah Interpersonal dan Perilaku Daring Bermasalah: Peran	2022	Cognitive Motivational Relational Theory (Gazzilo et al & Leonardi et al, 2020), Model kompensasi dalam	Kuantitatif menggunakan kuesioner self-report	Interpersonal Guilt Rating Scale-15s, Difficulties in Emotion Regulation Scale-18, Internet Gaming Disorder Scale-Short Form, Bergen Social Media Addiction	434 dewasa usia 18-69 tahun	Emotion dysregulation secara parsial memediasi hubungan antara interpersonal guilt dengan berbagai perilaku online problematik yaitu gaming, media sosial, dan pornografi online. Rasa bersalah interpersonal dikaitkan dengan peningkatan

Mediasi Disregulasi Emosi)

problematic internet use (Kardefelt Winther, 2014)

Scale (BSMAS), dan Cyber Pornography Addiction Test (CYPAT).

disregulasi emosi, yang selanjutnya meningkatkan risiko penggunaan internet yang problematik sebagai mekanisme koping.



Berdasarkan uraian tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan dan pembaruan dalam penelitian ini, antara lain yaitu :

1. Keaslian Topik Penelitian

Topik penelitian ini adalah *Doomscrolling*, *Perasaan bersalah*, dan Kesehatan mental. Berdasarkan beberapa studi terdahulu, pada umumnya penelitian *Doomscrolling* hanya berfokus pada dampak langsung terhadap kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, insomnia, maupun *psychological distress* (Satici et al., 2022; Shabahang et al., 2024; Usman et al., 2025). Di Indonesia penelitian yang ada lebih berfokus pada intensitas penggunaan media sosial dalam hubungannya dengan kesehatan mental (Maemunah et al., 2022; Deki Dau & Bele, 2024). Namun, belum ada penelitian yang menempatkan *perasaan bersalah* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental. Akan tetapi, terdapat penelitian sebelumnya dari Figueredo-Ferraz et al (2021) yang menempatkan *perasaan bersalah* sebagai mediator. Dengan demikian, topik penelitian ini memiliki keaslian topik sebab memunculkan perspektif baru dalam pengujian *perasaan bersalah* sebagai faktor emosional yang menjelaskan dampak *Doomscrolling* terhadap kesehatan mental mahasiswa.

2. Keaslian Teori

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kesehatan mental yang menggunakan teori dari Veit & Ware (1983) tentang model kesehatan mental melalui dua dimensi yaitu *Well-Being & Distress*. Peneliti memilih teori ini karena terdapat kesesuaian terhadap konteks penelitian. Untuk variabel bebas berupa *Doomscrolling*, peneliti akan menggunakan *Uses & Gratifications Theory* (Katz et al., 1973). Kemudian, untuk mediator berupa *perasaan bersalah* peneliti menggunakan *Moral Emotion Theory* (Tangney et al., 2007). Penelitian ini menghadirkan keaslian karena mengintegrasikan teori dari Veit & Ware (1983), Katz et al. (1973), dan Tangney et al. (2007). Selain itu, peneliti juga memberikan perspektif teoritis baru dalam melihat bagaimana peran mediasi *perasaan bersalah* terhadap hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental pada mahasiswa.

3. Keaslian Alat Ukur

Dalam penelitian ini, alat ukur kesehatan mental menggunakan *Mental Health Inventory-38* (MHI-38) yang sudah diadaptasi versi bahasa indonesia oleh Parombean et al. (2023) yang dikembangkan berdasarkan teori dari Veit & Ware (1983). Adapun alat ukur *Doomscrolling* diturunkan berdasarkan teori dari Bhakti Sharma et al.

(2022) yang melahirkan *Doomscrolling Scale* dari Satici et al. (2022). Peneliti, akan melakukan penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia melalui penerjemah tersumpah, uji validitas dan uji reliabilitas. Untuk variabel perasaan bersalah, peneliti merancang alat ukur yang dikembangkan berdasarkan *moral emotion theory* oleh Tangney (2007). Peneliti akan melakukan *expert judgment* terhadap aitem, try out, uji validitas, dan reliabilitas untuk melihat kredibilitas alat ukur yang disusun.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, banyak menggunakan subjek penelitian berupa mahasiswa maupun generasi z di beberapa negara. Akan tetapi, masih terbatas penelitian di Indonesia khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta yang menggunakan subjek mahasiswa aktif pengguna media sosial.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran perasaan bersalah sebagai mediator dalam hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Doomscrolling* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, sehingga semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan *Doomscrolling* maka kondisi kesehatan mentalnya cenderung semakin terdampak. Selain itu, *Doomscrolling* juga terbukti berhubungan secara signifikan dengan perasaan bersalah, yang menunjukkan bahwa perilaku mengakses informasi negatif secara berlebihan dapat memunculkan evaluasi diri negatif pada mahasiswa. Namun demikian, perasaan bersalah tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, sehingga variabel tersebut tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental.

Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa pengaruh *Doomscrolling* terhadap kesehatan mental terjadi secara langsung (*direct-only model*) tanpa melalui mekanisme perasaan bersalah sebagai variabel mediator. Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa kontribusi *Doomscrolling* terhadap kesehatan mental tergolong lemah, sehingga kondisi kesehatan mental mahasiswa kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti tekanan akademik, dukungan sosial, regulasi emosi, maupun strategi coping.

Secara umum, mayoritas responden berada pada kategori sedang pada variabel kesehatan mental, perasaan bersalah, dan *Doomscrolling*, yang menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa cenderung berada pada taraf moderat. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Doomscrolling* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa, namun bukan merupakan faktor dominan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel psikologis lain yang berpotensi memiliki peran lebih besar dalam menjelaskan hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental.

B. Saran

1. Saran Teoritik

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya mengembangkan model mediasi yang lebih komprehensif dengan

mempertimbangkan variabel psikologis lain yang berpotensi menjadi mediator dalam hubungan antara *Doomscrolling* dan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres akademik, *fear of missing out* (FoMO), atau regulasi emosi.

Mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan bersalah tidak berperan sebagai mediator yang signifikan, penelitian lanjutan dapat menguji model mediasi berganda (*multiple mediation*) atau model moderasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang terlibat.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal agar dapat melihat arah hubungan secara lebih jelas dan mendekati kesimpulan kausal. Perluasan wilayah penelitian dan keterwakilan responden dari berbagai perguruan tinggi juga penting dilakukan untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

2. Saran Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Doomscrolling* memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi disarankan untuk mengembangkan program edukasi literasi digital yang menekankan pada penggunaan media sosial secara sehat dan bijak. Workshop atau pelatihan terkait manajemen waktu, regulasi emosi, serta pengelolaan stres juga dapat menjadi langkah preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Bagi mahasiswa, disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap durasi dan pola konsumsi informasi di media sosial, serta menerapkan strategi pembatasan penggunaan media digital guna mengurangi paparan konten negatif yang berlebihan.

Bagi konselor atau praktisi psikologi di lingkungan kampus, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun intervensi preventif maupun kuratif yang berfokus pada pengelolaan perilaku penggunaan media sosial sebagai salah satu faktor risiko kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abad-Tortosa, D., Garcia-Torres, F., Moriano, J. A., & Alvarado, J. M. (2021). The mediator role of feelings of guilt in the process of burnout and psychosomatic disorders: A cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 12, 751211. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751211>
- Ahmad, F., & Khan, R. (2017). A power comparison of various normality tests. *Pakistan Journal of Statistics and Operation Research*, 11, 331-345. <https://doi.org/10.18187/pjsor.v11i3.1082>.
- Alfons, A., Ateş, N., & Groenen, P. (2018). A Robust Bootstrap Test for Mediation Analysis. *Organizational Research Methods*, 25, 591 - 617. <https://doi.org/10.1177/1094428121999096>.
- Ardi, R., Putra, R. A., & Ifdil, I. (2020). The relationship between social media use and psychological well-being among young adults in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 101–113.
- Astuti, F., Heriyanto, M., Desvita, W., Rokhmayanti, R., Hastuti, S., Utami, B., & Azka, A. (2024). Mental Health Screening for University Students in the Special Region of Yogyakarta. *Journal of Epidemiology and Public Health*. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2024.09.03.08>.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berenguer-Rico, V., & Wilms, I. (2020). Heteroscedasticity testing after outlier removal. *Econometric Reviews*, 40, 51 - 85. <https://doi.org/10.1080/07474938.2020.1735749>.
- Bernhard, F., & Labaki, R. (2020). Moral Emotions in Family Businesses: Exploring Vicarious Guilt of the Next Generation. *Family Business Review*, 34, 193 - 212. <https://doi.org/10.1177/0894486520941944>.
- Boulton, C., Hughes, E., Kent, C., Smith, J., & Williams, H. (2019). Student engagement and wellbeing over time at a higher education institution. *PLoS ONE*, 14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225770>
- Bridgland, V. M. E., Moeck, E. K., Green, D. M., Swain, T. L., Nayda, D. M., Matson, L. A., Hutchison, N. P., & Takarangi, M. K. T. (2021). Why the COVID-19 pandemic is a traumatic stressor. *PLOS ONE*, 16(1), e0240146. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240146>
- Cao, X., Khan, A., Zaigham, G., & Khan, N. (2018). The Stimulators of Social Media Fatigue Among Students: Role of Moral Disengagement. *Journal of Educational Computing Research*, 57, 1083 - 1107. <https://doi.org/10.1177/0735633118781907>.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: A new measure of guilt and shame proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 947–966. <https://doi.org/10.1037/a0022641>

- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2011). *Introducing the GASP Scale: A New Measure of Guilt and Shame Proneness*. 167–186. <https://doi.org/10.1037/a0022641>. Published
- Creswell, John. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dau, Y. L. D., & Bele, G. A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa (Studi Kasus di Perguruan Tinggi Keagamaan Katolik Regio Timor Provinsi Nusa Tenggara Timur). *Selidik (Jurnal Seputar Penelitian Pendidikan Keagamaan)*, 5(1), 19–34. <https://doi.org/10.61717/sl.v5i1.89>
- De Sousa, A. (2023). Guilt: The concept and facets seen in clinical practice. *Annals of Indian Psychiatry*, 7, 1 - 3. https://doi.org/10.4103/aip.aip_81_23.
- Deckard, F., Goosby, B., & Cheadle, J. (2021). Debt Stress, College Stress: Implications for Black and Latinx Students' Mental Health. *Race and Social Problems*, 14, 238 - 253. <https://doi.org/10.1007/s12552-021-09346-z>.
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *Int. J. Inf. Manag.*, 48, 193-202. <https://doi.org/10.1016/J.IJINFOMGT.2019.05.021>.
- Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*, 10. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697>
- Effendi, Z., Indriasari, A., & Zikran, Z. (2025). Model pencegahan masalah kesehatan mental pada mahasiswa dalam upaya mewujudkan kampus sehat. *Jurnal Ners*, 9(2), 2142-2148. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.42892>
- Eisingerich, A. B., & Rubera, G. (2010). Drivers of brand commitment: A cross-national investigation. *Journal of International Marketing*, 18(2), 64-79.
- Ekawati, F., Kusnanto, H., Lestari, P., Vidiawati, D., Novitasari, D., Widyahening, I., & Sancu, L. (2025). The health and wellbeing of undergraduate students in Indonesia: descriptive results of a survey in three public universities. *Scientific Reports*, 15. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90527-w>.
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, 274, 576–582. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.080>
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Faunesya & Ardoni. (2025). Factors influencing doomscrolling behavior in Generation Z college students social media users: Scoping review. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(1). <https://eduvest.greenvest.co.id>

- Faunesya, F., & Ardoni, A. (2025). Fenomena *Doomscrolling* terhadap Informasi Oversharing di Media Sosial pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang. *Scinary*. <https://doi.org/10.24036/scinary.v2i4.13>.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113–123.
- Figueiredo-Ferraz, H., Gil-Monte, P. R., Grau-Alberola, E., & Ribeiro do Couto, B. (2021). The mediator role of feelings of guilt in the process of burnout and psychosomatic disorders: A cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 12, 751211.
- Fuentes, A., Oyanadel, C., Zimbardo, P., González-Loyola, M., Olivera-Figueroa, L., & Peñate, W. (2022). Mindfulness and Balanced Time Perspective: Predictive Model of Psychological Well-Being and Gender Differences in College Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12, 306 - 318. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12030022>
- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- Galderisi, S. (2024). The need for a consensual definition of mental health. *World Psychiatry*, 23. <https://doi.org/10.1002/wps.21150>.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>.
- Gnawali, Y. P. (2022). Ganeshman Darpan Use of Mathematics in Quantitative Research. *Ganeshman Darpan*, 7(1), 1.
- Güme, S. (2024). *Doomscrolling: A Review*. *Psikiyatri Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>.
- Haerazi. (2019). Development and Assessment of an Interculture-based Instrument Model in the Teaching of Speaking Skills. *Universal Journal of Educational Research*, 7, 2796-2805. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.071230>.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232-250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hariri, A., Faisal, E., Harthi, R., Harthi, F., & Harthi, A. (2021). Psychological Disorders Among School Students From The Perspective Of Their Student Counselors: Differences And Relationships. *International Journal of Approximate Reasoning*, 9, 706-713. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/12503>
- Hunduma, G., Dessie, Y., Geda, B., Yadeta, T., & Deyessa, N. (2024). Prevalence and correlates of internalizing and externalizing mental health problems among in-school adolescents in eastern Ethiopia: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-54145-2>.

- Ingram, A. (2020). Perasaan bersalabs and the intelligibility of moral duties. *Ratio*, 33, 56-67. <https://doi.org/10.1111/rati.12250>.
- Islam, T., & Toor, E. (2019). Power Comparison of Autocorrelation Tests in Dynamic Models. *International Econometric Review*. <https://doi.org/10.33818/ier.447133>.
- Jie, Z., Mou, Q., Zheng, T., Gao, F., Zhong, Y., Lu, Q., Gao, Y., & Zhao, M. (2023). A serial mediation model of social media addiction and college students' academic engagement: the role of sleep quality and fatigue. *BMC Psychiatry*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04799-5>.
- Kaligis, F., Ismail, R., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. (2021). Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>.
- Kaya, B., & Griffiths, M. (2024). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: the mediating and moderating role of *Doomscrolling*. *Behaviour & Information Technology*. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2024.2314747>.
- Keyes, C. L. (2006). Mental health in adolescence: is America's youth flourishing?. *American journal of orthopsychiatry*, 76(3), 395-402.
- Keyes, C. L. (2013). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. *Bridging occupational, organizational and public health: A transdisciplinary approach*, 179-192.
- Khan, M. J., Hanif, R., & Tariq, N. (2015). Translation and Validation of Mental Health Inventory. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(1), 65–79.
- Kim, J. (2019). Multicollinearity and misleading statistical results. *Korean Journal of Anesthesiology*, 72, 558 - 569. <https://doi.org/10.4097/kja.19087>.
- Kinanthi, M. R., Listiyandini, R. A., Amaliah, U. S., Ramadhanty, R., & Farhan, M. (2020). Adaptasi alat ukur DASS 21 versi Indonesia pada populasi mahasiswa. Seminar Nasional Psikologi dan Call for Paper UMB Yogyakarta 2020. Universitas Mercu Buana. https://www.researchgate.net/publication/339616412_Adaptasi_Alut_Ukur_DASS-21_Versi_Indonesia_pada_Populasi_Mahasiswa
- Kittur, J. (2023). Conducting Quantitative Research Study: A Step-by-Step Process. *Journal of Engineering Education Transformations*, 36(4), 100–112. <https://doi.org/10.16920/jeet/2023/v36i4/23120>
- Konadu, B., Aduse-Poku, I., & Zaagbil, P. (2025). Mental health as a determining factor in students' academic performance. *American Journal of Education and Learning*. <https://doi.org/10.55284/ajel.v10i2.1519>.
- Laçın, B., & Kiyey, S. (2025). Psychological Well-Being and Emotion Regulation as Predictors of *Doomscrolling*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1570424>.
- Lakens, D. (2021). Sample Size Justification. *Collabra: Psychology*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9d3yf>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Lazarus, R., & Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal and Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.4135/9781412952576.n198>.
- Lestariningsih, N., Anjarsari, D., Dewi, K., & Widiastuti, P. (2025). Penyuluhan mental health pada mahasiswa tingkat akhir program studi pendidikan guru sekolah dasar. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 2(1), 34-40. <https://doi.org/10.58740/m-jp.v2i1.336>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995a). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scale (2nd Edition)*. Psychology Foundation.
- Mackinnon, D., Fairchild, A., & Fritz, M. (2019). Mediation analysis.. *Annual review of psychology*, 58, 593-614 . <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>.
- Madani, A., Prasetyowati, I., & Kinanthi, C. A. (2022). Hubungan karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental mahasiswa selama kuliah online. *Ikesma*, 18(2), 72. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.25679>
- Malekpour, A., & Schimmenti, A. (2022). Interpersonal guilt and problematic online behaviors: The mediating role of emotion dysregulation. *Frontiers in Psychology / PMC*. PMC9442854. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9442854/>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Inf. Technol. People*, 34, 557-580. <https://doi.org/10.1108/itp-06-2019-0289>
- Malti, T. (2016). Toward an integrated clinical-developmental model of guilt. *Developmental Review*, 39, 16-36. <https://doi.org/10.1016/J.DR.2015.11.001>.
- Marengo, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2022). One social media company to rule them all: Associations between use of Facebook-owned social media platforms, sociodemographic characteristics, and the Big Five personality traits. *Frontiers in Psychology*, 13, 936489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.936489>
- Mawangir, M. (2016). A Contribution of Islamic Education on Mental Health Science: A Thinking of Zakiah Daradjat, An Indonesian Islamic Education Expertise. , 4. <https://doi.org/10.15640/JISC.V4N1A8>.
- McCutcheon, L., Hwang, H., Chirani, B., Shabahang, R., Aruguete, M., & Thomas, E. (2024). Is Doomscrolling related to celebrity worship? A cross-cultural study.. *International journal of psychology : Journal international de psychologie*. <https://doi.org/10.1002/ijop.13159>.
- Musiał, E. (2025). *Doomscrolling – A Harmful Trend On The Web. Analysis Of The Phenomenon*. *Zeszyty Naukowe SGSP*. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0055.0622>.
- Musrifah, M., & Amin, A. (2022). The concept of mental health and mental care: A study of Zakiah Daradjat's thoughts. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 3(3). <https://doi.org/10.53639/ijssr.v3i3.60>
- Syakira, N. R., Ifdil, I., & Khairati, A. (2025). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(2), 561–577. <https://doi.org/10.29210/1164100>

- Ni, X., Shao, X., Geng, Y., Qu, R., Niu, G., & Wang, Y. (2020). Development of the Social Media Engagement Scale for Adolescents. *Front. Psychol.* 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00701>
- Oda, R., & Sawada, K. (2021). Do Social Relationships With Those Who Witness Moral Transgression Affect the Sense of Guilt?. *Evolutionary Psychology*, 19. <https://doi.org/10.1177/14747049211032576>.
- Olagoke, A. A., Olagoke, O. O., & Hughes, A. M. (2020). Exposure to coronavirus news on mainstream media: The role of risk perceptions and depression. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 865–874. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12427>
- P, P., Nimjames, F., Ryan, A., Shan, V., & G, L. (2024). Lost in the Feed: Exploring the Lived Experiences of Students on *Doomscrolling*. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*. <https://doi.org/10.62225/2583049x.2024.4.3.2796>.
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi. (2024). Jumlah Perguruan Tinggi, Dosen, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DI Yogyakarta, 2024.
- Parombean, A. C., Abidin, F. A., Qodariah, L., & Novita, S. (2023). Adaptation of the Mental Health Inventory (MHI-38) for Adolescents - Indonesian Version. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(July), 2655–2665. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S412460>
- Pratiwi, I. A. and Hertinjung, W. S. (2023). Peran *self-esteem* dan keharmonisan keluarga bagi kesehatan mental mahasiswa universitas muhammadiyah surakarta. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.18760>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Price, M., Legrand, A., Brier, Z., Van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P., Danforth, C., & Adams, Z. (2021). *Doomscrolling* during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic.. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*. <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/S2NFG>.
- Pugh, L., Taylor, P., & Berry, K. (2015). The role of guilt in the development of post-traumatic stress disorder: A systematic review.. *Journal of affective disorders*, 182, 138-50 . <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.04.026>.
- Rahimmatussalisa, R., Anwar, A., & Putri, M. (2024). Invariansi Pengukuran Gender Social Media Engagement Scales For Adolescent (SMES-A) Versi Indonesia. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.6720>.
- Reed, G. (2024). What's in a name? Mental disorders, mental health conditions and psychosocial disability. *World Psychiatry*, 23. <https://doi.org/10.1002/wps.21190>.
- Reva, M. (2019). Specificity Of Life Perspective Of Psychology Students With Different Value Profile. *Psychology and Personality*. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177351>

- Roach, V. (2025). Validity: Conceptualizations for anatomy and health professions educators.. *Anatomical sciences education*. <https://doi.org/10.1002/ase.70016>.
- Rodrigues, E. V. (2022). *Doomscrolling*—threat to mental health and well-being: a review. *International Journal of Nursing Research*, 127-130.
- Rozi, N., Percaya, A., & Turnip, S. (2023). Adolescents' Psychological Well-Being Amidst the COVID-19 Pandemic: The Role of Internal and External Factors. *Child Indicators Research*, 16, 2391-2412. <https://doi.org/10.1007/s12187-023-10067-5>.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Salma, S., Kaloeti, D. V. S., & Kahija, Y. F. L. (2022). Vio_Validation of Indonesian Version of Offence-Related Feelings of Guilt and Shame: A Rasch Model Analysis. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.19923>
- Sari, D. P., & Wijaya, H. E. (2021). Emotion regulation and mental health among university students. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45–54.
- Satici, S., Tekin, E., Deniz, M., & Satici, B. (2022). *Doomscrolling* Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18, 833 - 847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>.
- Setiawan, I. M. dan Sa'idah, G. (2025). Harapan untuk mendorong kesehatan mental pada mahasiswa: sebuah tinjauan literatur. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 243-258. <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5180>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E., Aruguete, M., McCutcheon, L., Orosz, G., Khanzadeh, A., Chirani, B., & Zsila, Á. (2024). *Doomscrolling* Evokes Existential Anxiety and Fosters Pessimism about Human Nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>.
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A., Aruguete, M., & Kakabaraee, K. (2022). “Give Your Thumb a Break” from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' *Doomscrolling*. *Media Psychology*, 26, 460 - 479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>.
- Sharma, B., Lee, S., & Johnson, B. (2022). The dark at the end of the tunnel: *Doomscrolling* on social media newsfeeds.. *Technology, Mind, and Behavior*. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>.
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis.. *Journal of affective disorders*, 287, 282-292 . <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>.
- Singh, B., & Singh, A. (2015). Strategies For Analyzing Quantitative Data In Research. *International Journal of Engineering Sciences & Management Research*, 2(8), 1–5. Retrieved from <http://www.ijesmr.xn--com-1ea>
- Spătaru, B., Podina, I., Tulbure, B., & Maricuțoiu, L. (2024). A longitudinal examination of appraisal, coping, stress, and mental health in students: A cross-lagged panel network analysis.. *Stress*

- and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress, e3450 .
<https://doi.org/10.1002/smi.3450>.
- Tan, S. (2021). Reflective learning? Understanding the student perspective in higher education. *Educational Research*, 63, 229 - 243. <https://doi.org/10.1080/00131881.2021.1917303>
- Tang, M., Li, W., Liu, F., & Yuan, B. (2019). The association between guilt and prosocial behavior: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Psychological Science*. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2019.00773>.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Hafez, L. (2011). Shame, guilt, and remorse: Implications for offender populations. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 706–723. <https://doi.org/10.1080/14789949.2011.617541>
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tri Septiana, Frili Amelia, Sidi Sofatillah, Rizqiyah Nabila Auliati, & Dwi Putri Agustin. (2023). Perasaan Bersalah (Guilty Feeling) Pada Mantan Penyalahguna Narkoba Di Pusat Rehabilitasi Narkoba YPRN Ar-Rahman. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 109–114. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.51>
- Turk-Kurtca, T., & Kocaturk, M. (2025). Beyond the Scroll: Exploring How Intolerance of Uncertainty and Psychological Resilience Explain the Association Between Trait Anxiety and Doomscrolling. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112919>.
- Usman, S., Huma, T., & Akbar, M. R. (2025). Impact of Doom Scrolling on Mental Well-being among Media Students in Karachi. *Annals of Human and Social Sciences*, 6(2), 357-369. [https://doi.org/10.35484/ahss.2025\(6-ii\)30](https://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-ii)30)
- Van Eickels, R., Siegel, M., Juhasz, A., & Zemp, M. (2025). The parent–child relationship and child shame and guilt: A meta-analytic systematic review. *Child Development*, 96, 907 - 929. <https://doi.org/10.1111/cdev.14212>
- Wang, A. L. (2026). Moral emotions in mental health: Regulation and mediation. *Frontiers in Psychology*, 16, 1718674. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1718674>
- Wang, S., & Cui, H. (2013). Generalized F test for high dimensional linear regression coefficients. *J. Multivar. Anal.*, 117, 134-149. <https://doi.org/10.1016/j.jmva.2013.02.010>.
- Waruwu, M., Puat, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917-932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2021). Online-specific fear of missing out and problematic social media use: The mediating role of Internet-use expectancies and psychopathological symptoms. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 649873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649873>

- Willis, K., & Burnett, H. (2016). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with Rumination, Self-Concept Clarity, and Resilience. *North American Journal of Psychology*, 18, 483-498.
- Wong, W., & Chapman, E. (2022). Student satisfaction and interaction in higher education. *Higher Education*, 85, 957 - 978. <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00874-0>
- Xerri, M., Radford, K., & Shacklock, K. (2018). Student engagement in academic activities: a social support perspective. *Higher Education*, 75, 589-605. <https://doi.org/10.1007/S10734-017-0162-9>
- Xu, Z., & Guo, H. (2018). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Guilt on Health-Related Attitudes and Intentions. *Health Communication*, 33, 519 - 525. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1278633>.
- Young, C. M., Neighbors, C., DiBello, A. M., Traylor, Z. K., & Tomkins, M. (2016). Shame and Guilt-Proneness as Mediators of Associations Between General Causality Orientations and Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(5), 357–370. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.5.357>
- Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study. *PLOS ONE*, 18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429>.

