

**PERILAKU *DOOMSCROLLING* DI TIKTOK DAN
DAMPAKNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN
MENTAL MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN
SOSIAL**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun oleh:

Annisa Putri Achmaida

NIM. 22102050063

Dosen Pembimbing:

Andayani, SIP, MSW

NIP. 19721016 199903 2 008

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1081/Un.02/DD/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : PERILAKU *DOOMSCROLLING* DI TIKTOK DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANNISA PUTRI ACHMAIDA
Nomor Induk Mahasiswa : 22102050063
Telah diujikan pada : Rabu, 10 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6a3ce5a043907

Ketua Sidang

Andayani, SIP, MSW
SIGNED



Valid ID: 6a3e9f4cfff14

Penguji I

Dr. Muh. Ulil Absor, S.H.I., MA
SIGNED



Valid ID: 6a3a1e65cd26a

Penguji II

Siti Solechah, S.Sos.I., M.Si
SIGNED



Valid ID: 6a3dd36bf34a4

Yogyakarta, 10 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamuataikum wr:wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Annisa Putri Achmaida

NIM : 22102050063

Judul Skripsi : Perilaku Doomscrolling di Tiktok dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- Bebas dari unsur plagiarisme.
- Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 14% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera di munaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 2 juni 2026

Mengetahui:
Ketua Program studi

Dosen Pembimbing


Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., PhD

NIP. 19810823 200901 007


Andayani, SIP, MSW

NIP. 19721016 199903 2 008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Putri Achmaida
NIM : 22102050063
Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Perilaku Doomscrolling di Tiktok dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 2 juni 2026

Yang menyatakan,



Annisa Putri Achmaida

NIM. 22102060063

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Surat Pernyataan Berjilbab

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Nama : Annisa Putri Achmaida
NIM : 22102050063
Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tidak akan melepas jilbab pada foto ijazah sarjana dan transkrip nilai. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar maka saya siap mempertanggungjawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebesar – besarnya. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 2 juni 2026

Yang menyatakan



Annisa Putri Achmaida

22102050063

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya," (QS. Al-Baqarah [2]: 286).

"Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan," (QS. Asy-Syarh [94]: 5-6).



HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah atas rahmat dan hidayah- Nya, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan sepenuhnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Ahmadun dan Ibu Warsidah meskipun sudah tidak tinggal bersama lagi namun iringan doa, kasih sayang dan pengorbanan yang tiada henti. Semoga karya ini dapat menjadi kebanggaan bagi Bapak dan ibu.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada guru, serta dosen yang mulia yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta doa yang penuh keikhlasan. Tidak lupa pula terima kasih kepada sahabat, rekan seperjuangan, dan semua pihak yang senantiasa mendukung dalam perjalanan belajar ini.

Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat serta kontribusi dalam keilmuan, khususnya di bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial, dan menjadi saksi perjalanan saya di kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai tempat menimba ilmu, berproses, serta memberi makna dalam kehidupan.

PERILAKU DOOMSROLLING DI TIKTOK DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL

Annisa Putri Achmaida

Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas dakwah dan komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola konsumsi informasi secara masif. TikTok, dengan fitur *infinite scrolling* dan algoritma yang personal, menjadi platform yang rentan memicu perilaku *doomscrolling* kebiasaan mengonsumsi konten negatif secara terus-menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk perilaku *doomscrolling* yang dilakukan oleh mahasiswa serta menganalisis dampaknya terhadap kesejahteraan mental mereka dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tujuh informan, observasi, dan dokumentasi. Teknik triangulasi sumber dan teknik digunakan untuk menjaga keabsahan data. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman doomscrolling di TikTok dimaknai oleh mahasiswa sebagai aktivitas yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka, yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, kekhawatiran berlebih, serta menurunnya kemampuan fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: *Doomscrolling*, TikTok, Kesejahteraan Mental, Mahasiswa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

TIKTOK DOOMSCROLLING BEHAVIOR AND ITS IMPACT ON THE MENTAL WELL-BEING OF SOCIAL WELFARE STUDENTS

Annisa Putri Achmaida

Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas dakwah dan komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRAK

The development of digital technology has massively transformed information consumption patterns. TikTok, with its infinite scrolling feature and personalized algorithm, has become a platform highly vulnerable to triggering doomscrolling behavior the habit of continuously consuming negative content. This study aims to describe the forms of doomscrolling behavior exhibited by university students and to analyze its impact on their daily mental well-being. This study utilizes a qualitative approach with a phenomenological study design. Data were gathered through in-depth interviews with seven informants, observation, and documentation. Source and technique triangulation were employed to ensure data validity. This study concludes that the experience of doomscrolling on TikTok is perceived by students as an activity that affects their mental well-being, characterized by the emergence of anxiety, excessive worry, and a decreased ability to focus on daily activities.

Keywords: Doomscrolling, TikTok, Mental Well-being, University Students.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, berkat kerunia dan hidayah-Nya, peneliti telah menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik dan lancar dengan judul: ***“Perilaku Doomscrolling di Tiktok dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa Uin Sunan Kalijaga”***. Shalawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya di yaumul akhir.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini hingga akhir. Semoga segala amal baik para pihak dapat menjadi ibadah dan mendapatkan pahala yang melimpah dari Allah swt. Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dorongan dari semua pihak oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Muhammad Izzul haq, S.Sos., M.Sc., PhD. selaku Ketua Program Studi Ilmu kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Khotibul Umam, MSi. Selaku Sekertaris Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Ibu Andayani, SIP. MSW selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas kesabarannya dalam menuntun dan membimbing peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tuntas hingga akhir.
6. Seluruh dosen pengampu di Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, semoga ilmu yang telah disampaikan dapat bermanfaat bagi semuanya.
7. Seluruh staf civitas akademika Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang turut berjasa dalam proses peneliti selama perkuliahan.
8. Kepada Bapak Ahmadun dan Ibu Warsidah meskipun sudah tidak tinggal seataap lagi namun senantiasa memberikan dukungan baik berupa nasihat, materi dan seluruh doa yang senantiasa dipanjatkan pada Allah SWT sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dengan tuntas.
9. Teruntuk almarhumah Simbah Yatin, terima kasih telah membimbingku sejak usiaku baru 40 hari lahir di dunia ini. Terima kasih atas segala pelajaran tentang arti syukur dan ilmu yang telah Simbah tanamkan sejak dini. Perjuanganmu adalah napas bagi keberhasilanku, dan gelar ini sepenuhnya aku persembahkan untukmu yang telah merawatku dengan seluruh cinta sejak aku mengenal dunia.
10. Adikku kandung Elsa Ahsana Nadiyya yang telah ikut serta mendukung peneliti dan selalu memberikan tawa ceria sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dengan tuntas.
11. Responden penelitian teman-teman angkatan 2022-2023 Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu peneliti menjadi narasumber.

12. Teman - Teman praktikum pekerja sosial di Yayasan sayap ibu yang terdiri dari husna, rahma, farah, azwaliza, reyhan dan kansa yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya.
13. Temanku “sweetpiople” arin, andin, hanifah dan dinda teman sma ku yang senantiasa selalu memberikan dukungannya sejauh ini tanpa henti dan hadir dalam setiap langkah.
14. Teruntuk laki - laki inisial RYS, terima kasih atas kesabaran, doa, dan motivasi tanpa henti yang selalu kamu berikan. Keberadaanmu membuat perjalanan yang berat ini terasa jauh lebih mudah untuk dilewati.
15. Terakhir untuk diri saya sendiri Annisa Putri Achmaida perempuan yang kuat tidak menyerah dalam kondisi apa pun. Terima Kasih telah memilih bertahan dan hidup hingga saat ini. Terima Kasih sudah memilih untuk tetap kuat bekerja dan kuliah hingga akhir.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca karena peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna dan memiliki banyak kekurangan. Semoga temuan penelitian ini berguna bagi peneliti dan pembaca. Tidak peduli seberapa bermanfaat makalah ini bagi pembaca, semoga menjadi bagian dari amal dan membantu kemaslahatan bersama. Aamiin.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Yogyakarta, 2 juni 2026

Peneliti

Annisa Putri Achmaida

DAFTAR ISI

PERILAKU <i>DOOMSCROLLING</i> DI TIKTOK DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERHIJAB.....	v
MOTTO	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Kajian Pustaka.....	11
F. Kerangka Teori.....	18
1. Perilaku Doomscrolling di Tiktok.....	18
2. <i>Behavioral Addiction</i> (Kecanduan Perilaku) dalam Penggunaan TikTok	22
3. Psychological Well-Being menurut Carol D. Ryff.....	24
G. Metodologi Penelitian	26
1. Jenis Penelitian.....	26
2. Lokasi penelitian	27
3. Subjek dan Obyek penelitian	30
4. Teknik pengumpulan data	31
5. Jadwal Penelitian.....	35

6. Analisa Data	36
7. Keabsahan Data.....	37
8. Sistematika Pembahasan	38
BAB II	41
GAMBARAN UMUM PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL	41
A. Lokasi Penelitian.....	41
A. Sejarah Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial	41
B. Profil Informan Penelitian.....	43
C. Karakteristik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial	46
BAB III.....	50
HASIL DAN PEMBAHASAN: PERILAKU DOOMSCROLLING DI TIKTOK DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL.....	50
A. Bentuk Perilaku <i>Doomscrolling</i> pada Mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial angkatan 2022 dan 2023.....	50
B. Dampak Perilaku <i>Doomscrolling</i> terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa.....	90
BAB IV	98
PENUTUP.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	106
A. Bukti penggunaan layar dalam sehari – harinya	106
B. Bukti dokumentasi bersama ke 7 informan.....	108
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah meningkat dan mengubah cara individu mengakses informasi dan berinteraksi dengan dunia. Tingginya penggunaan internet serta media sosial membuat masyarakat semakin terbiasa mengonsumsi berbagai informasi secara cepat dan tanpa batas waktu. Salah satu Perilaku yang muncul dari kebiasaan *doomscrolling*, yaitu Perilaku konsumsi konten negatif secara berulang di media sosial yang tetap dilakukan, meskipun terbukti membawa dampak buruk bagi kesehatan mental.¹ Dalam ranah psikologi media, *doomscrolling*, diartikan sebagai kebiasaan menggulir berita negatif secara terus-menerus yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis penggunanya. Fenomena ini sering dikaitkan dengan istilah lain seperti *problematic social media use* dan *digital addiction*, yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan hingga menimbulkan gangguan kesehatan mental.²

Berdasarkan jumlah Survei Penetrasi Internet dan Pengguna Internet tahun 2025 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Jumlah penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 80,66%, dengan jumlah pengguna mencapai 229,4 juta jiwa dari total populasi sekitar 284,4 juta orang. Angka ini

¹ Admin Kominfo, "Doomscrolling Pada Media Sosial," *Universitas Hang Tuah - Kampus UNGGUL*, December 19, 2023, <https://hangtuah.ac.id/doomscrolling-pada-media-sosial/>.

² Naila Rinanda Syakira et al., "Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 13, no. 2 (2025): 561–77, <https://doi.org/10.29210/1164100>.

menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia kini sudah terkoneksi secara aktif dengan dunia digital, yang berdampak pada pola komunikasi, hiburan, pembelajaran, dan kegiatan lainnya.³

Saat ini platform digital yang diminati adalah TikTok, karena kemampuannya menyuguhkan arus konten tanpa akhir melalui mekanisme *infinite scrolling* pada halaman FYP (*For You Page*). Pengguna dapat terus menerima konten baru hanya dengan menggeser layar, sehingga mendorong kebiasaan melihat konten secara berulang dan berkepanjangan. Tren *viral*, tantangan, dan musik populer yang terus berganti juga menciptakan rasa ingin tahu yang tinggi dan membuat pengguna sulit berhenti. Karakteristik inilah yang menjadikan TikTok sebagai platform yang sangat rentan memicu perilaku *doomscrolling*.

Peningkatan pengguna di Indonesia mencapai sekitar 126,83 juta pada awal 2024, Data menunjukkan bahwa jumlah pemakai aplikasi TikTok di Indonesia sebagai negara dengan pengguna TikTok terbesar kedua di dunia setelah Amerika Serikat.⁴ Perilaku *doomscrolling* menurut sharma Perilaku doomscrolling saat ini sudah semakin luas dan telah menjadi hal yang biasa dan semakin merajalela terjadi di kalangan pemakai media sosial apalagi dipicu oleh kondisi sosial, budaya,

³ GoodStats Data, “Penetrasi Internet Indonesia Konsisten Naik, Tembus 80% pada 2025,” GoodStats Data, accessed October 1, 2025, <https://data.goodstats.id/statistic/penetrasi-internet-indonesia-konsisten-naik-tembus-80-pada-2025-jSGpJ>.

⁴ Nitin Anand et al., “Doomsurfing and Doomscrolling Mediate Psychological Distress in COVID-19 Lockdown: Implications for Awareness of Cognitive Biases,” *Perspectives in Psychiatric Care* 58, no. 1 (2022): 170–72, <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>.

dan politik.⁵ *Doomscrolling* muncul dari dorongan pemakai media sosial untuk selalu mengetahui berita terbaru, khususnya berita yang bersifat negatif, dan akhirnya berujung pada perilaku konsumsi informasi yang berlebihan secara tidak terkendali. Fenomena ini menunjukkan bagaimana TikTok berhasil membentuk budaya digital baru yang berfokus pada konsumsi konten cepat dan interaktif.

Pada awal 2025 memiliki lebih dari 100 juta pengguna di Indonesia dengan rata-rata durasi minimal penggunaan mencapai 45 jam per bulan (APJII, 2023).⁶ Karakteristik tiktok sendiri memiliki keunggulan signifikan dibanding Instagram, Facebook, dan Twitter sehingga popularitasnya di Indonesia terus meningkat. Alasan utamanya adalah sifat TikTok yang berfokus pada konten video pendek yang sangat menghibur dan mudah dikonsumsi, sesuai dengan karakteristik pengguna khususnya generasi muda yang mencari hiburan cepat dan menarik. Algoritma TikTok yang sangat personal dan mampu merekomendasikan konten sesuai minat pengguna secara *real-time* membuat pengguna sulit beralih ke platform lain.

Selama kurun waktu beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia terdapat lonjakan yang cukup tinggi. Penelitian oleh Naila Rinanda Syakira menunjukkan bahwa sekitar 65% mahasiswa sering mengalami kecemasan tanpa alasan jelas dan 50% mengalami kelelahan mental

⁵ Bhakti Sharma et al., "The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds," *Technology, Mind, and Behavior* (US) 3, no. 1 (2022): 144–56, <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>.

⁶ "Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia," accessed August 29, 2025, <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>.

akibat tekanan akademik serta penggunaan media sosial yang berlebihan.⁷ Kondisi ini diperparah oleh dampak kebiasaan *doomscrolling*, yang menyebabkan peningkatan stres, gangguan tidur, dan perasaan tidak berdaya secara psikologis. Platform digital saat ini telah menjadi kebutuhan primer yang sulit dihindarkan dari aktivitas sehari – hari terutama di lingkungan mahasiswa.

Kesejahteraan mental menggambarkan keadaan emosional, psikologis, dan sosial yang baik, ketika seseorang mampu mengendalikan stres, menjaga kestabilan perasaan, tetap produktif, serta membangun hubungan sosial yang positif. Menurut Fauziyah paparan konten yang berisi informasi buruk secara berkelanjutan atau *digital native* yang berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Kesejahteraan mental juga mencakup kemampuan untuk menghadapi berbagai tekanan, mengembangkan potensi diri, dan merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.⁸

Menurut Psikiater UGM, Dr. dr. Ronny Tri Wirasto, Sp. KJ., mengatakan bahwa *doomscrolling* merupakan kebiasaan perilaku yang merujuk pada konsumsi berita buruk secara repetitif. Fenomena *doomscrolling*, ini kian marak sejak ditemukan selama adanya covid-19 yang di mana dilakukannya pembatasan fisik maupun interaksi sosial. Di era inilah munculnya kebiasaan *doomscrolling* keadaan

⁷ Naila Rinanda Syakira., “Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial.”

⁸ Humaidah Dwi Rahmayanti and Tri Kurniati Ambarini, *Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Doomscrolling yang Dimediasi oleh Psychological Distress Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial TikTok*, n.d.

inilah yang menjadi faktor individu untuk memenuhi kebutuhan informasi yang salah satunya Tiktok yang tidak bisa di kontrol.⁹

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dinilhaq dan Ardoni membahas mengenai meneliti *motif* perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa menggunakan pendekatan kuantitatif di Universitas Negeri Padang.¹⁰ Penelitian ini menganalisis faktor motivasi intrinsik (seperti rasa ingin tahu, kebutuhan informasi, dan dorongan pribadi) serta motivasi ekstrinsik (seperti pengaruh lingkungan sosial dan tren media). Temuan studi menunjukkan adanya korelasi yang nyata antara faktor motivasi dengan tingkat perilaku *doomscrolling* yang tinggi. Mahasiswa cenderung melakukan *doomscrolling* karena kombinasi dorongan internal dan faktor eksternal, yang kemudian memengaruhi frekuensi serta durasi penggunaan media sosial. Berangkat dari temuan tersebut, penelitian ini menghadirkan sudut pandang baru atau *novelty* dengan memfokuskan kajian pada perilaku *doomscrolling*, yang terjadi secara spesifik di TikTok, sebuah platform yang dikenal dengan algoritma *infinite scrolling* dan sistem rekomendasi konten yang sangat personal.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan program studi ilmu kesejahteraan sosial menemukan beberapa mahasiswa melakukan *scrolling* tiktok

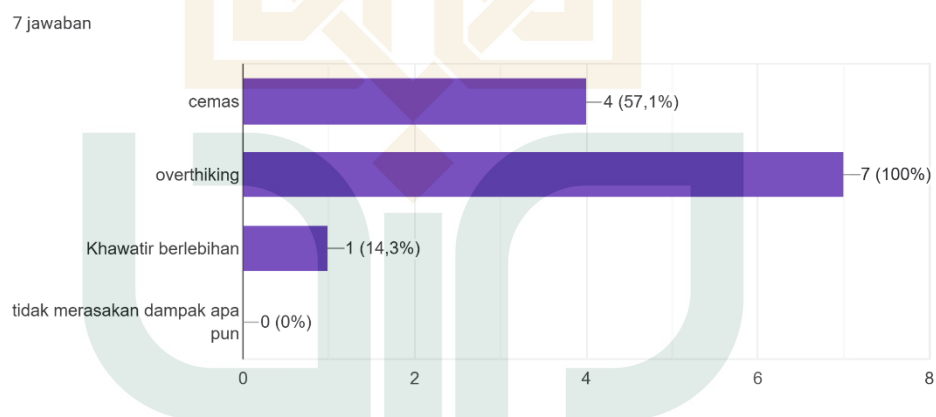
⁹ Administrator, "Psikiater UGM Bagi Tips Atasi Kecenderungan Menelusuri Berita Negatif di Medsos," *Universitas Gadjah Mada*, September 4, 2020, <https://ugm.ac.id/id/berita/20004-psikiater-ugm-bagi-tips-atasi-kecenderungan-menelusuri-berita-negatif-di-medsos/>.

¹⁰ Muhammad Ifdhal Dinilhaq and Ardoni Ardoni, "Motif Perilaku Doomscrolling Di Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan Dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 21784–93, <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.30487>.

saat pembelajaran di kelas berlangsung ditemukan bahwa mahasiswa cukup intensif menggunakan TikTok, khususnya untuk mengakses konten berita. Sebelum perkuliahan dimulai, beberapa mahasiswa terlihat menggulir berita secara terus-menerus, kemudian mendiskusikannya dengan rekan di sebelahnya. Namun, saat pembelajaran berlangsung, masih terdapat mahasiswa yang sesekali membuka kembali aplikasi tersebut, yang menunjukkan adanya kecenderungan sulit melepaskan diri dari arus informasi digital. Selain itu, di area taman fakultas, terlihat mahasiswa yang lebih fokus pada ponsel dibandingkan berinteraksi dengan teman di sekitarnya. Aktivitas *scrolling* media sosial berlangsung dalam durasi cukup lama, sekitar satu jam atau lebih tanpa jeda yang berarti. Pola penggunaan yang repetitif dan berdurasi panjang ini mengindikasikan adanya kecenderungan perilaku *doomscrolling* yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar serta kualitas interaksi sosial mahasiswa.

Penelitian ini mengambil subjek pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial angkatan 2022–2023 yang telah menyelesaikan mata kuliah Psikologi Kesejahteraan Sosial dan Kesehatan Mental. Pemilihan subjek tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka telah memperoleh pemahaman konseptual sehingga penelitian ini berupaya mengkaji apakah perilaku *doomscrolling* masih memberikan dampak terhadap kondisi psikologis mereka meskipun telah memiliki landasan pengetahuan akademik yang relevan. Berdasarkan keterangan informasi bagian Tata usaha program studi ilmu kesejahteraan sosial jumlah mahasiswa aktif angkatan 2022 yaitu 98 orang dan untuk jumlah angkatan 2023 yaitu 121 mahasiswa aktif.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan *google form* via online untuk informan terdapat 7 jawaban yang pernah melakukan perilaku *doomscrolling*. Mayoritas mahasiswa melakukan *doomscrolling* lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menggulir konten berita atau isu-isu aktual secara terus-menerus tanpa batasan waktu yang jelas. Hasil survei pendahuluan ini kemudian menjadi dasar dalam melihat kecenderungan dampak *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, sebelum dilakukan pendalaman data melalui wawancara. Adapun rincian hasil survei akan dipaparkan sebagai berikut.



Gambar 1 : hasil survei melalui *google form*

Alasan Peneliti melakukan penelitian kepada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga dengan pertimbangan relevansi keilmuan dan konteks profesi yang dipelajari. Secara akademik, Ilmu Kesejahteraan Sosial memiliki keterkaitan langsung dengan isu kesejahteraan mental, fungsi sosial, serta permasalahan psikososial individu dan kelompok. Mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial sebagai calon pekerja sosial dibekali pemahaman dasar

mengenai kesehatan mental dan realitas sosial sebagai bagian dari proses pembentukan kompetensi profesional.

Peneliti ini memandang kondisi tersebut sebagai konteks yang penting, karena *doomscrolling* yang dialami mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial dapat menunjukkan bagaimana paparan konten negatif tetap berdampak pada kesejahteraan mental, meskipun individu memiliki pengetahuan dasar mengenai isu kesehatan mental. Fokus pada konteks program studi ini juga menghadirkan kebaruan penelitian, mengingat masih terbatasnya kajian yang secara spesifik menelaah keterkaitan antara *doomscrolling* di TikTok dan kondisi psikososial mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang, peneliti mengkaji

1. Bagaimana mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial angkatan 2022 dan 2023 memaknai perilaku *doomscrolling* di aplikasi TikTok dalam kehidupan sehari-hari ?
2. Bagaimana dampak *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mental mahasiswa Ilmu kesejahteraan sosial angkatan 2022 – 2023 dalam kehidupan sehari - hari?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan penelitiannya adalah :

1. Untuk mendalami dan menganalisis bagaimana mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial angkatan 2022 dan 2023 UIN Sunan Kalijaga memaknai perilaku *doomscrolling* di media sosial TikTok dalam kehidupan sehari-hari mereka?
2. Untuk menganalisis dampak *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mental mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga angkatan 2022–2023. Kajian ini mencakup perubahan kondisi emosional seperti kecemasan, *overthinking*, kekhawatiran berlebihan, gangguan konsentrasi, dan dampaknya terhadap produktivitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang nyata terhadap pengembangan ilmu Kesejahteraan Sosial, terutama dalam memahami dinamika perilaku digital di era modern. Fenomena *doomscrolling*, sebagai salah satu bentuk penggunaan media sosial yang muncul bersamaan dengan perkembangan teknologi masih jarang dibahas secara komprehensif dalam kajian kesejahteraan sosial. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas literatur mengenai keterkaitan antara perilaku konsumsi konten digital dengan kondisi kesejahteraan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi studi-studi selanjutnya yang ingin meneliti fenomena digital kontemporer melalui pendekatan sosial maupun psikososial.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil dari adanya penelitian ini di dapat memberikan gambaran yang lebih nyata mengenai adanya dampak perilaku *doomscrolling*, di TikTok terhadap kesejahteraan mental mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga.

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan pemahaman secara mendalam untuk meningkatkan refleksi diri dalam menggunakan media sosial secara lebih bijak, sehat, dan terkontrol, sehingga mampu meminimalkan penggunaan sosial media secara tdiak berlebihan agar tidak berdampak terhadap kesejahteraan mental

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi wadah atau bahan pertimbangan dalam mengembangkan program *literasi digital*, pendampingan akademik, maupun kegiatan promotif dan preventif yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal dalam mengembangkan kajian mengenai perilaku *doomscrolling* dan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan, metode, atau subjek yang berbeda maupun pengembangan model intervensi untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial.

E. Kajian Pustaka

Untuk mendukung penjelasan yang lebih mendalam, Peneliti berusaha melakukan penelusuran terhadap beberapa pustaka ataupun hasil penelitian yang relevan dengan topik penelitian ini, yakni fenomena *doomscrolling*. Beberapa literatur, baik berupa buku maupun hasil penelitian terdahulu yang relevan dan digunakan sebagai bahan perbandingan dalam penelitian ini, dipaparkan pada bagian di bawah ini.

Pertama, Jurnal yang ditulis oleh Ishlakhatas Sa'idah dan Amaliah Aryani, pada tahun 2025 yang berjudul “ *Doomscrolling , Behavior among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns*”¹¹ menyoroti perilaku *doomscrolling*, di kalangan remaja Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode *mixed-method* dengan melibatkan 600 responden remaja dan 24 partisipan wawancara. Dibandingkan dengan penelitian tersebut, penelitian ini mengambil posisi melengkapi dan menemukan hal baru. Pertama, penelitian ini memperluas konteks subjek dengan berfokus pada mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga, yang memiliki karakteristik akademik dan perkembangan psikososial yang berbeda dari remaja. Kedua, penelitian ini secara khusus meneliti *doomscrolling*, pada platform TikTok, sebuah platform yang sangat intensif dalam distribusi konten melalui algoritma *infinite scroll*, sehingga memberikan dinamika perilaku yang berbeda dibanding media sosial lain.

¹¹ Ishlakhatas Sa'idah and Amaliah Aryani, “Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns,” *Journal of Counseling & Psychotherapy Research* 1, no. 1 (2025), <https://doi.org/10.111322/pf7tdb83>.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Humaidah Dwi Rahmayanti, pada tahun 2025, dengan judul *Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Doomscrolling, yang Dimediasi oleh Psychological Distress*.¹² Skripsi ini membahas bagaimana *self-control* atau kontrol diri mempengaruhi perilaku *doomscrolling*, Meskipun sama-sama membahas *doomscrolling* pada mahasiswa, penelitian tersebut belum mengkaji pengalaman subjektif mahasiswa serta tidak memfokuskan kajian pada platform media sosial tertentu. Akibatnya, dinamika perilaku *doomscrolling* pada TikTok dengan karakteristik algoritma *infinite scroll* belum tergambarkan secara jelas. Oleh karena itu, penelitian ini melengkapi penelitian sebelumnya dengan menelaah pengalaman *doomscrolling* di TikTok serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Ketiga, skripsi yang ditulis Nur Asiyah pada tahun 2025, yang berjudul “Dampak *doomscrolling* Terhadap *Subjective Wellbeing* Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.¹³ Penelitian ini berfokus pada dampak konsumsi konten negatif secara berulang di media sosial terhadap *subjective wellbeing* mahasiswa di lingkungan Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN). Meskipun memiliki kesamaan dalam mengkaji dampak *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mahasiswa, penelitian tersebut berfokus pada pengukuran *subjective wellbeing* sebagai variabel psikologis dan tidak mengkaji pengalaman

¹² Rahmayanti and Ambarini, *Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Doomscrolling yang Dimediasi oleh Psychological Distress Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial TikTok*.

¹³ Maulidya Nurin Najwa and Salsabila Bilqisa, “Dampak Doomscrolling Terhadap Subjective Wellbeing Mahasiswa Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,” *LoroNG: Media Pengkajian Sosial Budaya* 14, no. 1 (2025): 16–23, <https://doi.org/10.18860/lorong.v14i1.15617>.

subjektif mahasiswa secara mendalam maupun memfokuskan kajian pada platform media sosial tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini melengkapi penelitian sebelumnya dengan menelaah pengalaman *doomscrolling* di TikTok serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Keempat, artikel jurnal yang ditulis sobia usman, dkk tahun 2025 dengan judul Dampak *Doomscrolling*, terhadap Kesejahteraan Mental di Kalangan Mahasiswa Media di Karachi.¹⁴ mengkaji pengaruh perilaku *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa paparan konten negatif di media sosial dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Meskipun memiliki kesamaan fokus pada dampak *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, penelitian tersebut dilakukan pada konteks mahasiswa media di Karachi dan belum mengkaji pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam maupun memfokuskan kajian pada satu platform media sosial tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini melengkapi dan memperluas penelitian sebelumnya dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi bagaimana *doomscrolling* di TikTok dialami oleh mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental dalam konteks akademik dan sosial yang khas.

Kelima, artikel jurnal yang ditulis Eremy Kresna Pandya, dkk tahun 2024 dengan judul Studi Kasus Dampak *Doomscrolling*, terhadap Kecemasan

¹⁴ “Impact of Doom Scrolling on Mental Well-Being among Media Students in Karachi,” *Annals of Human and Social Sciences* 6, no. II (2025), [https://doi.org/10.35484/ahss.2025\(6-II\)30](https://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-II)30).

Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi.¹⁵ Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sama-sama menyoroti *doomscrolling*, dan kaitannya dengan aspek kesehatan mental mahasiswa. penelitian ini mengambil posisi melengkapi dan memperluas pemahaman atas penelitian sebelumnya. Penelitian ini mengisi celah dengan menghadirkan konteks platform tertentu (TikTok), kelompok mahasiswa yang berbeda (ilmu kesejahteraan sosial UIN Sunan Kalijaga), serta fokus pada kesejahteraan mental secara lebih komprehensif melalui pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman subjektif mahasiswa.

Keenam, Artikel yang ditulis Elizabeth Victor Rodrigues tahun 2022 dengan judul *Doomscrolling, Threat to Mental Health and Well-Being: A Review*" oleh Elizabeth Victor Rodrigues diterbitkan di *International Journal of Nursing Research*.¹⁶ Artikel ini merupakan tinjauan pustaka yang membahas perilaku *doomscrolling*, sebagai kebiasaan menelusuri berita negatif secara kompulsif, yang meningkat pesat selama pandemi COVID-19. penelitian ini mengambil posisi melengkapi dan memperdalam kajian sebelumnya. Penelitian ini mengisi celah yang belum dijawab oleh artikel *Rodrigues* dengan menyediakan data empiris mengenai bagaimana *doomscrolling*, dialami secara

¹⁵ Jeremy Kresna Pandya et al., "Studi Kasus Dampak Doomscrolling Terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z Di Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi," *Journal of Family Life Education* 4, no. 2 (2024): 73–84.

¹⁶ Sena Güme, "Doomscrolling : A Review," *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 16, no. 4 (2024): 595–603, <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>.

nyata oleh mahasiswa, khususnya dalam konteks platform TikTok dan kesejahteraan mental mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial.

Ketujuh, Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ifdhal Dinilhaq dan Ardoni (2025) berjudul “*Motif Perilaku Doomscrolling di Media Sosial pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang*” yang dipublikasikan dalam Jurnal Pendidikan Tambusai bertujuan untuk menganalisis adanya motif yang dapat mendorong perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei terhadap 66 mahasiswa. Kelebihan penelitian ini adalah mampu menjelaskan faktor atau motif yang mendorong munculnya perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa. Namun, penelitian tersebut belum membahas secara khusus dampak perilaku *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mental mahasiswa serta tidak memfokuskan pada platform media sosial tertentu. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti karena sama-sama mengkaji fenomena *doomscrolling* pada mahasiswa. Perbedaannya, penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih memfokuskan pada perilaku *doomscrolling* di aplikasi TikTok serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, terdapat celah penelitian pada kajian dampak *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mental serta penggunaan platform TikTok yang belum dibahas secara spesifik dalam penelitian sebelumnya.

Kedelapan, jurnal yang ditulis Rajeshwari dan Meenakshi pada tahun 2023 yang berjudul *The Age of Doom Scrolling – Social Media’s Attractive*

Addiction.¹⁷ Penelitian ini membahas mengeksplorasi fenomena *doomscrolling* sebagai bentuk kecanduan media sosial yang menarik perhatian pengguna, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Meskipun penelitian tersebut memberikan gambaran umum mengenai *doomscrolling* sebagai perilaku adiktif, kajian tersebut tidak memfokuskan analisis pada satu platform media sosial tertentu serta belum mengkaji pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini melengkapi penelitian sebelumnya dengan memfokuskan kajian pada pengalaman *doomscrolling* mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga secara spesifik pada platform TikTok serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental.

Kesembilan, Penelitian yang dilakukan oleh Munir, M. dan Taufiq, M. dalam artikel berjudul “*Doomscrolling Spirituality on the Morality of Islamic Students in Surabaya*” yang dipublikasikan dalam *Indonesian Journal of Islamic Psychology* mengkaji fenomena *doomscrolling* pada mahasiswa Muslim dengan pendekatan kualitatif.¹⁸ Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mengakses konten negatif secara terus-menerus di media sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis serta nilai moral mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Kelebihan penelitian ini adalah memberikan pemahaman mengenai dampak perilaku *doomscrolling* terhadap moralitas dan spiritualitas mahasiswa.

¹⁷ S. Rajeshwari and Meenakshi S., “The Age of Doom Scrolling – Social Media’s Attractive Addiction,” *Journal of Education and Health Promotion* 12, no. 1 (2023), https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_838_22.

¹⁸ Muhammad Munir and Moh Taufiq, “Doomscrolling Spirituality On The Morality Of Islamic Students In Surabaya,” *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 6, no. 2 (2024): 137–52

Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik membahas penggunaan platform media sosial tertentu serta belum mengkaji dampaknya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti karena sama-sama mengkaji fenomena *doomscrolling* pada mahasiswa. Oleh karena itu, terdapat celah penelitian pada aspek penggunaan platform TikTok dan kajian mengenai kesejahteraan mental yang belum dibahas secara mendalam dalam penelitian sebelumnya.

Kesepuluh, Penelitian berjudul “*Doomscrolling Behavior and Intolerance of Uncertainty among Social Media Users*” yang dilakukan oleh Ezraputi Salsabila dan Novi Qonitatin (2025) mengkaji fenomena perilaku *doomscrolling* pada pengguna media sosial serta faktor psikologis yang memengaruhinya.¹⁹ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *intolerance of uncertainty* dengan perilaku *doomscrolling* pada generasi muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat ketidakpastian yang tinggi cenderung lebih sering melakukan *doomscrolling*, yaitu mencari dan membaca informasi negatif secara berulang di media sosial sehingga dapat meningkatkan kecemasan dan tekanan psikologis.

¹⁹ Ezraputi Salsabila and Novi Qonitatin, “Navigating Uncertainty in A Digital Age: Cognitive Mechanisms Behind Doomscrolling in Indonesia,” *Proceedings of the 1st International Conference on Social Science (ICSS)* 4, no. 1 (2025): 164–77

F. Kerangka Teori

1. Perilaku Doomscrolling di Tiktok

a. Definisi *Doomscrolling* menurut Merriam-Webster

Doomscrolling dapat digambarkan sebagai kecenderungan seseorang untuk terus menggulir dan mencari berita negatif di tiktok, seperti informasi yang menyedihkan, mengecewakan, atau memicu emosional. Atau bisa juga dicirikan sebagai penajahan kompulsif pada berita negatif di media sosial dan juga terkini. Salah satu contoh nyata adalah individu yang terus-menerus membaca perkembangan buruk terkait Covid-19 tanpa mampu berhenti atau membatasi diri.²⁰ Dengan demikian, *doomscrolling* dapat disimpulkan sebagai aktivitas mengeksplorasi informasi negatif secara mendalam melalui platform sosial media atau paling dominan di Tiktok.

b. Ciri – Ciri *Doomscrolling* menurut sharma

1. Konsumsi berita negatif *komplusif*

menjelaskan bahwa Pengguna terus-menerus mencari dan mengonsumsi konten negatif (seperti krisis, bencana, berita kekerasan dalam rumah tangga, konten perbandingan diri, dan berita buruk lainnya). Meski menyadari dampak buruknya, otak manusia untuk lebih peka, mengingat, dan bereaksi kuat terhadap informasi negatif daripada positif dengan intensitas serupa.²¹

2. Kecemasan berlarut dan *overthiking*

²⁰ Elizabeth Victor Rodrigues, "Doomscrolling – Threat to Mental Health and Well-Being: A Review," *International Journal of Nursing Research*, 2022, 127–30, <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>.

²¹ Sharma et al., "The Dark at the End of the Tunnel."

Menurut pandya *Doomscrolling* berkaitan dengan peningkatan kecemasan, distress psikologis, dan beban kognitif, karena paparan informasi negatif terus-menerus. Pikiran menjadi jenuh dan kurang merasa tenang dengan adanya informasi negatif yang menyebabkan gangguan tidur.²²

3. Gangguan fokus dan produktivitas

Adanya *doomscrolling* ini menyebabkan *doomscrolling* dengan 73,6% mengalami gangguan konsentrasi belajar yang signifikan. Infinite scroll TikTok menghilangkan "titik akhir" alami, menyebabkan *time blindness* di mana mahasiswa lupa waktu (rata-rata 2-4 jam terbang tanpa sadar).

c. Faktor Pendorong *Doomscrolling*

Menurut buku psikologi media sosial perilaku *doomscrolling* bersifat subjektif dan bervariasi pada setiap orang. Secara garis besar, terdapat beberapa faktor spesifik yang memengaruhi individu hingga melakukan tindakan tersebut, yaitu:

1. *Fear of missing out* (FOMO) menurut Jamilatul Fuadiyah

sebagai kecemasan sosial akan ketinggalan informasi relevan, yang sangat dominan pada populasi mahasiswa usia 18-24 tahun. Mahasiswa cenderung melakukan *doomscrolling* untuk memenuhi kebutuhan kognitif akan *aktualitas*, seperti *update* diskusi kelas, tren akademik, atau isu kampus. intensitas penggunaan media sosial >3 jam/hari, menciptakan siklus verifikasi informasi yang berkelanjutan.²³

²² Jeremy Kresna Pandya et al., *Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 3, no. 2 (2024).

²³ M. Nur Ghufon and Amin Nasir, *psikologi media sosial*, n.d.

2. Stres Akademik

Stres akademik adalah pemicu utama adanya *doomscrolling* di mana berfungsi sebagai pelarian atas tugas atau menghindari dari adanya prioritas utama dalam kehidupan mahasiswa. Hal ini menciptakan keadaan emosional rentan, sehingga mahasiswa mencari pelarian instan melalui konten pendek TikTok.²⁴ Algoritma di tiktok, akan terus menampilkan konten yang sedang individu cari dan konten yang sering dilihatnya. Sistem algoritma platform tersebut akan secara otomatis merekomendasikan video serupa secara terus-menerus. Siklus paparan yang berulang inilah yang pada akhirnya dapat memperkuat dan memperpanjang perilaku *doomscrolling*.

3. Rasa ingin tahu yang tinggi, membuat pengguna akan terus merasa kecanduan, apalagi terkait Tingginya rasa ingin tahu terhadap konflik atau isu sosial yang sedang hangat dapat memicu seseorang untuk terus mengeksplorasi informasi tersebut, meskipun konten yang diakses bersifat negatif.

d. Karakteristik TikTok sebagai Media yang Mendukung perilaku *Doomscrolling* menurut Rodrigue

1. Algoritma *For You Page* (FYP) yang Personal

Berdasarkan minat (*interest-based*) algoritma ini mempelajari perilaku pengguna secara *real-time* seperti durasi menonton dan interaksi lalu menyajikan konten yang sangat personal. Akibatnya, mahasiswa merasa

²⁴ Jamilatul Fuadiyah et al., "Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas," *JIPi (Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi)* 8, no. 2 (2023): 385, <https://doi.org/10.30829/jipi.v8i2.16411>.

konten yang muncul selalu relevan dengan suasana hatinya, yang dalam studi media disebut sebagai menciptakan kondisi *Flow State* atau keterhanyutan total.²⁵

2. Fitur Infinite Scroll

Pada TikTok memungkinkan pengguna untuk terus mengakses konten tanpa adanya batasan halaman yang jelas.²⁶ Kondisi ini menyebabkan berkurangnya kontrol kognitif pengguna dalam mengatur durasi penggunaan media sosial. Rodrigue menjelaskan bahwa tidak adanya batas pada aliran konten tersebut dapat memengaruhi sistem penghargaan (*reward system*) pada otak, sehingga mendorong pengguna untuk terus menggulir dan mengonsumsi konten secara berulang yang berpotensi memicu perilaku kompulsif

Berdasarkan pemaparan mengenai definisi, ciri-ciri, faktor, dan karakteristik *doomscrolling*, perilaku tersebut dapat dipahami lebih lanjut melalui perspektif *behavioral addiction* atau kecanduan perilaku.²⁷

Menurut Demetrovics dan Griffiths (2023) dalam jurnal *Behavioral Addictions*.

²⁵ Rodrigues, "Doomscrolling – Threat to Mental Health and Well-Being."

²⁶ Keiza Zeta Lazuardi et al., "Pengaruh Flow Experience, Escapism Dan Habit Terhadap Adiksi Media Sosial Tiktok Di Jakarta," *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 2 (2026): 2910–30, <https://doi.org/10.63822/d4b76t74>.

²⁷ Behavioral Addictions (ICBA 2023) August 23–25, 2023 Incheon, South Korea," *Journal of Behavioral Addictions* 12, no. Suppl 1 (2023): 1–365, <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00800>.

2. *Behavioral Addiction* (Kecanduan Perilaku) dalam Penggunaan TikTok

a. Definisi Kecanduan Perilaku

Menurut Demetrovics dan Griffiths dalam jurnalnya, Kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) didefinisikan sebagai pola perilaku yang berulang dan kompulsif yang menimbulkan konsekuensi negatif, pada penggunaannya. Dalam konteks ini, aktivitas *doomscrolling* di TikTok dapat dikategorikan sebagai perilaku adiktif karena melibatkan interaksi yang intens antara desain teknologi dan kerentanan psikologis pengguna. Komponen dalam *behavioral addiction* yaitu :

1. *Salience* (Dominasi) menurut mark griffiths: Hal ini terjadi ketika aktivitas *scrolling* TikTok menjadi kegiatan yang mendominasi pikiran dan perilaku informan sepanjang hari.²⁸
2. *Mood Modification* (Modifikasi Suasana Hati) : Informan menggunakan TikTok sebagai alat untuk mengubah suasana hati. *Doomscrolling* seringkali menjadi pelarian (*escapism*) dari rasa jenuh stres akademik, dan kesepian.²⁹
3. *Tolerance* (Toleransi) menurut mark d. griffiths : Peningkatan durasi penggunaan yang terjadi secara bertahap. Jika awalnya informan merasa

²⁸ Mark Griffiths, "A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework," *Journal of Substance Use* 10, no. 4 (2005): 191–97, <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.

²⁹ Imam Riefly Aditomo et al., "TikTok Addiction and Academic Stress Among University Students: Examining the Mediating Role of Social Support," *International Journal Administration, Business & Organization* 6, no. 2 (2025): 174–85, <https://doi.org/10.61242/ijabo.25.547>.

cukup dengan 15 menit, lama-kelamaan mereka membutuhkan waktu 2 hingga 3 jam untuk mendapatkan tingkat kepuasan emosional yang sama.

4. *Withdrawal* (menghindar dari lingkungan sosial) : kondisi ketika individu mengalami ketidaknyamanan psikologis, seperti perasaan gelisah, cemas, saat tidak mengakses TikTok. Dalam situasi tersebut, individu juga cenderung merasakan kekhawatiran akan tertinggal informasi atau perkembangan terbaru di media sosial yang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO), sehingga mendorong mereka untuk kembali mengakses dan melakukan *scrolling* secara berulang pada video pendek.³⁰
5. *Conflict* (Konflik) menurut mark d. griffiths: Perilaku *doomscrolling* memicu benturan dalam kehidupan informan. Konflik ini bisa bersifat eksternal (tugas kuliah terbengkalai, terlambat masuk kelas) maupun internal (kurang tidur atau insomnia karena *scrolling* hingga dini hari yang merusak pola hidup sehat).³¹
6. *Relapse* (kekambuhan) menurut Mark D. Griffiths: Kecenderungan informan untuk kembali pada pola penggunaan yang berlebihan meskipun mereka sudah memiliki niat atau pernah mencoba untuk membatasi waktu bermain TikTok. Rasa bersalah setelah

³⁰ Salwa Nafisa and Irma Kusuma Salim, "Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial," *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 2, no. 1 (2022): 41–48, <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>.

³¹ Paolo Soraci et al., "Psychometric Analysis of the Italian Doomscrolling Scale: Associations with Problematic Social Media Use, Psychological Distress, and Mental Well-Being," *Current Psychology* 44, no. 12 (2025): 11872–83, <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07976-9>.

doomscrolling biasanya muncul, namun mereka gagal untuk benar-benar berhenti.

Paparan perilaku adiktif melalui *doomscrolling* tidak hanya berhenti pada hilangnya kontrol diri mahasiswa atas waktu mereka, namun juga berimplikasi langsung pada kondisi psikis individu secara menyeluruh. Ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari arus informasi negatif tersebut pada akhirnya mengganggu keberfungsian psikologis mahasiswa. Oleh karena itu komponen menurut Carol Ryff dalam jurnal yaitu

3. Psychological Well-Being menurut Carol D. Ryff

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu menerima diri apa adanya, termasuk kekuatan dan keterbatasan yang dimiliki.³² Dalam konteks *doomscrolling*, mahasiswa yang terus-menerus terpapar konten negatif di TikTok dapat mengalami penurunan penerimaan diri. Konten-konten yang menampilkan kegagalan, bencana, konflik, atau kehidupan ideal orang lain sering kali memicu perasaan tidak aman, merasa kurang, atau mengembangkan pikiran negatif tentang diri sendiri. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa menjadi lebih mudah merasa cemas, pesimis, dan kehilangan keyakinan pada kemampuan mereka.

³² Aditia Kharisma Meliala and Ahman Ahman, "Systematic Literature Review: Validitas Konstruk Skala Psychological Well-Being Ryff," *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 9, no. 2 (2024): 950–55, <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.995>.

2. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu mengelola kehidupan sehari-hari, termasuk mengatur waktu, tugas, dan rutinitas. *Doomscrolling*, dapat mengganggu penguasaan lingkungan mahasiswa, khususnya dalam konteks akademik dan manajemen waktu.³³ Kebiasaan menghabiskan waktu berjam-jam untuk menggulir konten negatif dapat menyebabkan penurunan produktivitas, gangguan pola tidur, dan kesulitan memenuhi tuntutan akademik. Mahasiswa merasa kehilangan kendali atas waktunya sendiri atau bahkan menunda tugas-tugas penting karena terpaku pada aliran konten TikTok.³⁴

3. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Dimensi ini menggambarkan sejauh mana individu memiliki arah, sasaran, dan makna dalam kehidupannya. Mahasiswa yang terjebak dalam *doomscrolling*, berulang dapat mengalami penurunan motivasi dan tidak jelas arah hidup. Konsumsi informasi negatif yang terus-menerus dapat menimbulkan rasa tidak berdaya, kehilangan harapan, atau merasa dunia terlalu penuh masalah sehingga sulit untuk fokus pada tujuan pribadi. Dampaknya dapat terlihat dalam berkurangnya motivasi belajar, menundanya rencana akademik, atau tersendatnya progres perkembangan diri mahasiswa. Pemilihan tiga dimensi Ryff *purpose in life, environmental mastery, dan self-acceptance* mengikuti prinsip *contextually-bounded operationalization* (Ryff & Singer, 2008), di mana

³³ Dr. M. Dhanabhakym and Sarath M, "Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review," *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, February 14, 2023, 603–7, <https://doi.org/10.48175/IJARSCT-8345>.

hanya dimensi yang secara empiris saturasi dan teoritis relevan dengan konteks vokasional membahas dampak kesejahteraan mental yang digunakan.³⁵

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, milik Sugiyono yang menyatakan bahwasanya kualitatif berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, yang digunakan untuk menyelidiki objek yang bersifat alami. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrument utama. Pengambilan sampel sumber data dilakukan dengan metode *purposive* (berdasarkan kriteria spesifik yang relevan).³⁶ dengan metode Fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami dan mengungkap makna pengalaman subjektif mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga dalam menghadapi fenomena *doomscrolling*, di TikTok. Melalui fenomenologi, peneliti berupaya masuk ke dalam dunia pengalaman informan untuk melihat bagaimana perilaku *doomscrolling*, dialami, dirasakan, dan dimaknai oleh mahasiswa dalam keseharian mereka. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menangkap ungkapan, persepsi, emosi, serta dinamika psikologis yang muncul sebagaimana akibat dari paparan konten negatif secara terus-menerus yang di gunakan. Pemilihan metode ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menggali secara mendalam dampak *doomscrolling*, terhadap kesejahteraan mental mahasiswa,

³⁵ Carolina M. Henn et al., "An Investigation into the Factor Structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being," *SA Journal of Industrial Psychology* 42, no. 1 (2016): 12 pages, <https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1275>.

³⁶ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (CV. Pustaka Ilmu, 2020).

bukan sekadar menggambarkan perilaku permukaan. Dengan demikian, pendekatan fenomenologi dipandang paling tepat untuk memahami fenomena digital yang bersifat personal, emosional, dan terkait erat dengan pengalaman keseharian mahasiswa.

2. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang beralamat di Jalan Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. lebih tepatnya pada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS), Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Pemilihan Prodi ilmu kesejahteraan sosial sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa ilmu kesejahteraan sosial memiliki kedekatan akademik dengan isu-isu sosial, kemanusiaan, dan dinamika kesejahteraan psikososial. Kondisi tersebut membuat mereka lebih sering terpapar berbagai informasi sosial yang kompleks, termasuk konten negatif di media digital seperti TikTok. Selain itu, sebagai calon praktisi yang akan berhadapan langsung dengan klien di lapangan, mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial perlu memiliki kemampuan berpikir kritis dalam menyaring informasi, serta tidak mudah terpengaruh oleh arus informasi yang tidak terverifikasi di media sosial. mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial juga dipersiapkan untuk menjadi pekerja sosial (*social worker*) yang memiliki peran strategis dalam menangani berbagai permasalahan sosial. Seorang pekerja sosial dituntut untuk memiliki kemampuan dalam memahami kondisi psikososial individu, kelompok,

maupun komunitas, serta mampu memberikan intervensi yang tepat berdasarkan prinsip profesionalitas dan etika pekerjaan sosial, selain itu juga alasan yang mendasar yaitu :

a. Relevansi dengan mata kuliah

Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pemahaman yang menyeluruh mengenai konsep *keberfungsian sosial* (*social functioning*), yaitu kemampuan individu dalam menjalankan peran sosialnya secara optimal di tengah lingkungan. Pendekatan yang digunakan tidak hanya melihat permasalahan sosial dari sisi struktural seperti kemiskinan atau kebijakan publik, tetapi juga menekankan pada aspek internal individu, termasuk kondisi psikologis dan kesehatan mental. Dalam proses pembelajaran, mahasiswa diperkenalkan pada berbagai mata kuliah yang secara langsung berkaitan dengan kesejahteraan psikososial.

Mata kuliah seperti Psikologi Sosial membantu mahasiswa memahami bagaimana individu dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya, sementara Psikologi Kesejahteraan Sosial dan Kesehatan Mental memberikan dasar pemahaman mengenai kondisi psikologis, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif. Selain itu, mata kuliah Perilaku Manusia dan Lingkungan Sosial (*Human Behavior and Social Environment*) menekankan pada keterkaitan antara perkembangan individu dengan

konteks sosial di sekitarnya.³⁷ Secara lebih spesifik, beberapa kompetensi utama yang dikembangkan dalam kurikulum ini meliputi:

a. Pemahaman Intervensi Psikososial

Mahasiswa dilatih untuk melihat permasalahan individu tidak secara terpisah, tetapi sebagai hasil interaksi antara faktor psikologis dan lingkungan sosial. Hal ini penting dalam memahami perilaku yang muncul akibat tekanan sosial maupun paparan lingkungan digital.

b. Dasar Psikologi dalam Pekerjaan Sosial

Melalui mata kuliah berbasis psikologi, mahasiswa mempelajari perkembangan kepribadian, proses terbentuknya perilaku, serta perbedaan antara perilaku *adaptif* dan *maladaptif*. Pemahaman ini menjadi bekal penting dalam menganalisis kondisi klien secara lebih mendalam.

c. Pemahaman Kesehatan Mental

Mahasiswa memperoleh pengetahuan mengenai konsep kesehatan mental, faktor risiko gangguan psikologis, serta upaya pencegahan dan penanganan secara dini. Pembahasan ini juga mencakup pengaruh lingkungan modern, termasuk media sosial, terhadap kondisi mental individu.

³⁷ iks.uin-suka.ac.id, *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, n.d., accessed April 6, 2026, <https://iks.uin-suka.ac.id/id/page/kurikulum>.

Dengan bekal kurikulum tersebut, mahasiswa ilmu kesejahteraan sosial memiliki landasan yang kuat untuk memahami fenomena sosial kontemporer, termasuk perilaku *doomscrolling* pada platform seperti TikTok. Paparan konten negatif secara terus-menerus tidak hanya berdampak pada emosi, tetapi juga berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental individu. Oleh karena itu, keterkaitan antara materi perkuliahan dengan fenomena ini menjadi relevan dan penting untuk diteliti, khususnya dalam konteks mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial.

3. Subjek dan Obyek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang memiliki pengalaman melakukan *doomscrolling*, di TikTok. Dalam penelitian fenomenologi, subjek dipahami sebagai informan kunci yang dapat menceritakan pengalamannya secara mendalam.³⁸ Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria subjek adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga angkatan 2022–2023 (rentang usia 19–24 tahun).
2. Pengguna aktif TikTok dengan durasi penggunaan minimal 3 jam per hari.

³⁸ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Ibid. hlm 15.

3. Memiliki kecenderungan mengonsumsi konten-konten bermuatan negatif atau kontradiktif (seperti isu bencana, perselingkuhan, kekerasan, korupsi, atau konflik domestik) secara terus-menerus.

Dalam penelitian fenomenologi, jumlah subjek tidak diketahui dengan pasti, melainkan mengikuti prinsip saturasi data, yaitu ketika informasi yang diterima mulai berulang dan tidak ditemukan temuan baru. Dengan demikian, jumlah subjek dapat berkisar antara 4–7 orang sesuai kedalaman data yang diperoleh.

4. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah serangkaian langkah sistematis yang diterapkan oleh peneliti untuk memperoleh data yang berkaitan dengan topik penelitian, tujuannya untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah diterapkan.

a. Observasi

Observasi adalah Teknik pengumpulan data yang dikumpulkan langsung dari lapangan. Melalui pengamatan langsung di lapangan, data yang didapatkan berupa deskripsi mendalam mengenai perilaku serta tindakan nyata dari para individu yang terlibat dalam penggunaan media sosial khususnya di tiktok yang berlebihan. Observasi dilakukan di mana peneliti tidak ikut serta secara langsung dalam kegiatan pembelajaran di kelas saat dosen sedang menjelaskan.³⁹

³⁹ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.

b. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*)

Dikemukakan oleh Hersiansyah wawancara suatu proses komunikasi yang dilakukan minimal berjumlah dua orang yaitu pewawancara dan narasumber. Wawancara dilakukan secara tatap muka maupun daring kepada subjek penelitian untuk menggali pandangan, pengalaman, dan persepsi mereka terkait perilaku *doomscrolling*, di TikTok dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental. Alasan memilih wawancara mendalam ialah agar interaksi yang terjadi dapat berlangsung secara informal dan terbuka, memberikan kenyamanan kepada subjek. Wawancara ini menggali:

1. Bagaimana mahasiswa mengalami *doomscrolling* di TikTok
2. Jenis konten negatif yang sering mereka konsumsi
3. Situasi emosional dan psikologis saat melakukan *doomscrolling*
4. Serta bagaimana perilaku tersebut berdampak pada kesejahteraan mental mereka.

Wawancara dilakukan secara langsung (tatap muka) atau melalui media daring sesuai kondisi informan, dan direkam dengan persetujuan mereka.

No	Subjek	Tanggal Wawancara	Hasil wawancara
1.	Inisial SP	Jumat, 27 maret 2026	Wawancara terkait identitas inisial S ini, dan menanyakan betuk perilaku <i>doomscrolling</i> apa saja serta dampak dari

			adanya <i>doomscrolling</i> terhadap kesejahteraan mentalnya.
2.	Inisial AQ	Jumat, 27 maret 2026	Wawancara terkait identitas inisial AQ ini, dan menanyakan bentuk perilaku <i>doomscrolling</i> apa saja serta dampak dari adanya <i>doomscrolling</i> terhadap kesejahteraan mentalnya.
3.	Inisial S	Sabtu, 28 maret 2026	Wawancara terkait identitas inisial SA ini, dan menanyakan bentuk perilaku <i>doomscrolling</i> apa saja serta dampak dari adanya <i>doomscrolling</i> terhadap kesejahteraan mentalnya.
4.	Inisial R	Minggu, 29 maret 2026	Wawancara terkait identitas inisial R ini, dan menanyakan bentuk perilaku <i>doomscrolling</i> apa saja serta dampak dari adanya <i>doomscrolling</i> terhadap kesejahteraan mentalnya.
5.	Inisial AZ	Minggu, 29 maret 2026	Wawancara terkait identitas inisial A ini, dan menanyakan

			betuk perilaku <i>doomscrolling</i> apa saja serta dampak dari adanya <i>doomscrolling</i> terhadap kesejahteraan mentalnya.
6.	Inisial K	Senin, 26 maret 2026	Wawancara terkait identitas inisial K ini, dan menanyakan betuk perilaku <i>doomscrolling</i> apa saja serta dampak dari adanya <i>doomscrolling</i> terhadap kesejahteraan mentalnya.
7.	Inisial NL	Senin, 31 maret 2026	Wawancara terkait identitas inisial E ini, dan menanyakan betuk perilaku <i>doomscrolling</i> apa saja serta dampak dari adanya <i>doomscrolling</i> terhadap kesejahteraan mentalnya.

Tabel 3 : Wawancara dengan informan

C. Dokumentasi

Mengumpulkan data berupa *screenshot* durasi penggunaan layarnya dan foto saat wawancara online yang menjadikan bukti pengumpulan data. Dokumentasi membantu memperkaya data dan memberikan bukti empiris terkait fenomena yang diamati. Selain itu, dokumentasi juga dapat digunakan sebagai bukti dari hasil observasi serta wawancara, sehingga hasil penelitian

akan semakin akurat dan terpercaya karena mempunyai bukti dari penelitiannya.

5. Jadwal Penelitian

Penelitian ini dibuat oleh peneliti dengan mengikuti timeline dari tahap pra penelitian, di mana peneliti melakukan identifikasi awal masalah dan menentukan fokus kajian penelitian. Setelah itu, peneliti mengajukan judul kepada pembimbing untuk menerima kritik dan sarannya untuk bahan masukan penelitian, lalu peneliti melakukan penyusunan proposal yang berisi latar belakang, rumusan masalah dan metode penelitian. Langkah selanjutnya adalah mengambil data penelitian lapangan dengan bekal panduan wawancara secara terstruktur agar proses pengambilan data bisa berjalan dengan lancar.

Tabel 1 Timeline Penelitian

Bulan	Uraian Kegiatan			
	Pra penelitian dan penyusunan	Persiapan dan pengumpulan data lapangan	Mengelola dan menganalisa data	Penyusunan Laporan akhir
September				
Oktober				
November				
Desember				
Januari				
Februari				
Maret				
April				
Mei				

6. Analisa Data

a. Reduksi data

Pada tahap ini, data yang di dapatkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi di pilih dan diseleksi untuk difokuskan pada hal-hal yang berkaitan langsung dengan tujuan penelitian. Informasi yang tidak relevan dengan topik *doomscrolling*, dan kesejahteraan mental mahasiswa disisihkan, sedangkan data yang memiliki keterkaitan, seperti bentuk perilaku *doomscrolling* , dampaknya, serta strategi *coping* yang digunakan mahasiswa, dicatat dan disusun secara teratur.⁴⁰

b. Penyajian Data

Data yang sudah melalui proses reduksi kemudian ditampilkan dalam bentuk uraian naratif, kutipan dari wawancara, atau tabel sederhana. Penyajian ini dimaksudkan untuk memudahkan peneliti melihat pola, keterkaitan, dan makna dari data yang terkumpul. Misalnya, dapat terlihat perbedaan kondisi kesejahteraan mental antara mahasiswa yang sering melakukan *doomscrolling*, dengan yang intensitasnya lebih rendah.

c. Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir adalah merumuskan kesimpulan dari hasil analisis. Proses ini di jalankan dengan cara meninjau kembali data yang ada agar kesimpulan yang diambil di jalankan dengan akurat dan sesuai dengan realitas di lapangan. Kesimpulan tersebut menjadi jawaban atas rumusan masalah penelitian, yaitu bagaimana *doomscrolling* di TikTok memengaruhi

⁴⁰ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.

kesejahteraan mental mahasiswa serta strategi yang mereka lakukan untuk menghadapinya.

7. Keabsahan Data

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data. Untuk memastikan kebenaran, akurasi, dan kredibilitas data dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, peneliti menggunakan beberapa teknik verifikasi, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member check*. Ketiga teknik ini bertujuan untuk membuktikan bahwa data yang didapatkan sesuai dan mencerminkan pengalaman informan.⁴¹

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan untuk membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan yang memiliki pengalaman berbeda dalam perilaku *doomscrolling*. Setiap informan memberikan sudut pandang yang beragam, baik mengenai pola *doomscrolling*, jenis konten yang dikonsumsi, maupun dampaknya terhadap kondisi mental mereka. Melalui perbandingan antar informan, Berdasarkan hasil penelitian lapangan, ditemukan kesamaan data antar informan perbandingan antar-informan mengungkap dampak mental yang serupa, yaitu menurunnya aspek kesejahteraan psikologis seperti munculnya perasaan cemas, insecure, dan kelelahan mental yang mengganggu stabilitas emosional mereka.

⁴¹ *ibid.* hal 17.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik dilakukan dengan menguji kebenaran data melalui perbandingan antar metode pengumpulan data, yaitu:

- a. Hasil wawancara mendalam,
- b. Hasil observasi, dan
- c. Dokumen pendukung.

Data yang ditangkap melalui wawancara kemudian diperkuat atau diperjelas melalui observasi perilaku informan serta dokumentasi seperti catatan lapangan, literatur, dan laporan penggunaan media sosial. Dengan demikian, interpretasi yang terbentuk tidak hanya berdasarkan satu sumber data, tetapi mendapat penguatan dari berbagai teknik pengumpulan data.

d. Member Check

Member check dilakukan dengan mengembalikan hasil wawancara atau interpretasi awal kepada informan untuk memastikan kebenaran data dan kesesuaian makna. Informan diberi kesempatan untuk meninjau kembali isi wawancara, memberikan klarifikasi, menambah informasi yang belum tergali, atau mengoreksi bagian yang kurang tepat.

8. Sistematika Pembahasan

Bab *pertama*, bagian pendahuluan, terdapat latar belakang masalah yang menjelaskan perilaku *doomscrolling* di media sosial, khususnya pada aplikasi TikTok, serta kaitannya dengan kesejahteraan mental mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pada bab ini juga dijelaskan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian baik secara

teoritis maupun praktis. Selain itu, bab ini memuat kajian pustaka yang berisi penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian serta sistematika pembahasan skripsi.

Bab *kedua*, bagian gambaran umum lokasi penelitian, berisi penjelasan mengenai gambaran umum lokasi penelitian serta profil informan penelitian. Pada bab ini dijelaskan profil singkat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, gambaran Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, serta karakteristik informan penelitian yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Selain itu, pada bab ini juga dipaparkan gambaran umum penggunaan media sosial, khususnya TikTok, di kalangan informan penelitian.

Bab *ketiga*, bagian hasil penelitian dan pembahasan, berisi pemaparan hasil penelitian yang diperoleh melalui proses wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pada bab ini dijelaskan mengenai bentuk perilaku *doomscrolling* yang dilakukan mahasiswa saat menggunakan TikTok serta faktor-faktor yang mendorong terjadinya perilaku tersebut. Selanjutnya pada bab ini juga dianalisis dampak perilaku *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mental mahasiswa berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Carol D. Ryff, yaitu self-acceptance, environmental mastery, dan purpose in life.

Bab *keempat*, bagian penutup, berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta saran yang ditujukan bagi mahasiswa

sebagai pengguna media sosial agar dapat menggunakan TikTok secara lebih bijak serta bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji fenomena *doomscrolling* dan kesejahteraan.



BAB IV

PENUTUP

Setelah melalui proses pengumpulan data, analisis, dan pembahasan secara komprehensif pada bab-bab sebelumnya mengenai dinamika perilaku *doomscrolling* di media sosial TikTok pada mahasiswa, maka pada bab penutup ini peneliti merumuskan kesimpulan sebagai inti sari dari hasil penelitian. Selain itu, bagian ini juga memuat saran-saran strategis yang diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran, baik bagi perkembangan ilmu kesejahteraan sosial, pihak universitas, maupun bagi mahasiswa secara personal dalam menjaga kesejahteraan mental mereka.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *doomscrolling* di TikTok pada mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta bukan lagi sekadar kebiasaan iseng untuk mengisi waktu luang, tetapi sudah menjadi pola penggunaan media sosial yang cukup melekat dalam keseharian mereka. Para informan cenderung terus menggulir konten secara berulang, terutama konten-konten yang bermuatan negatif, memancing emosi, atau sesuai dengan rasa ingin tahu mereka. Kebiasaan ini muncul karena beberapa faktor, seperti stres akademik, rasa penasaran yang tinggi, takut ketinggalan informasi, serta karakteristik TikTok sendiri yang memiliki algoritma FYP dan fitur gulir tanpa batas. Kondisi tersebut membuat mahasiswa sering kali sulit berhenti

meskipun sebenarnya mereka sudah merasa lelah, cemas, atau menyadari bahwa waktu mereka banyak terbuang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* memberi dampak yang cukup nyata terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Secara emosional, mereka menjadi lebih mudah merasa cemas, penuh pikiran, dan kurang tenang setelah terlalu lama terpapar informasi negatif. Secara psikologis, sebagian informan juga mengalami penurunan penerimaan diri karena sering membandingkan diri dengan orang lain atau merasa hidupnya kurang baik dibandingkan apa yang mereka lihat di media sosial. Dari sisi pengelolaan hidup sehari-hari, *doomscrolling* membuat mahasiswa kesulitan mengatur waktu, menunda tugas, kehilangan fokus, bahkan mengganggu pola tidur mereka. Selain itu, kebiasaan ini juga berdampak pada tujuan hidup karena mahasiswa menjadi kurang termotivasi, lebih mudah merasa jenuh, dan kadang merasa seperti terjebak dalam arus informasi yang tidak ada habisnya. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa *doomscrolling* di TikTok memiliki hubungan yang erat dengan menurunnya kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga penggunaan media sosial perlu lebih disadari dan dikendalikan agar tidak terus berdampak buruk pada kehidupan akademik maupun psikologis mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap penggunaan media sosial, khususnya TikTok, serta mulai mengontrol durasi dan frekuensi penggunaan. Mahasiswa juga disarankan untuk mengembangkan strategi coping yang lebih sehat, seperti melakukan aktivitas produktif, olahraga, atau interaksi sosial secara langsung, sehingga tidak menjadikan *doomscrolling* sebagai satu-satunya pelarian dari stres.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Pihak perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan edukasi terkait literasi digital dan kesehatan mental kepada mahasiswa. Selain itu, kampus juga dapat menyediakan layanan konseling yang lebih optimal untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan penggunaan media sosial secara bijak.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji perilaku *doomscrolling* dengan pendekatan yang berbeda, seperti metode kuantitatif atau mixed methods, agar dapat mengukur tingkat pengaruh secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya juga

dapat mengembangkan variabel lain, seperti hubungan *doomscrolling* dengan kecemasan, depresi, atau kualitas tidur.

d. Bagi Pengguna Media Sosial secara Umum

Pengguna media sosial diharapkan lebih selektif dalam mengonsumsi konten, khususnya yang bersifat negatif atau memicu emosi berlebihan. Penggunaan media sosial sebaiknya diarahkan pada konten yang edukatif dan positif guna mendukung kesejahteraan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- “8th International Conference on Behavioral Addictions (ICBA 2023) August 23–25, 2023 Incheon, South Korea.” *Journal of Behavioral Addictions* 12, no. Suppl 1 (2023): 1–365. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00800>.
- Aditomo, Imam Riefly, Amalia Fasha Nur Swastika, and Erlisa Nur Diana Imanda. “TikTok Addiction and Academic Stress Among University Students: Examining the Mediating Role of Social Support.” *International Journal Administration, Business & Organization* 6, no. 2 (2025): 174–85. <https://doi.org/10.61242/ijabo.25.547>.
- Administrator. “Psikiater UGM Bagi Tips Atasi Kecenderungan Menelusuri Berita Negatif di Medsos.” *Universitas Gadjah Mada*, September 4, 2020. <https://ugm.ac.id/id/berita/20004-psikiater-ugm-bagi-tips-atasi-kecenderungan-menelusuri-berita-negatif-di-medsos/>.
- Anand, Nitin, Manoj Kumar Sharma, Pranjali Chakraborty Thakur, et al. “Doomsurfing and Doomscrolling Mediate Psychological Distress in COVID-19 Lockdown: Implications for Awareness of Cognitive Biases.” *Perspectives in Psychiatric Care* 58, no. 1 (2022): 170–72. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>.
- “Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.” Accessed August 29, 2025. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>.
- Data, GoodStats. “Penetrasi Internet Indonesia Konsisten Naik, Tembus 80% pada 2025.” GoodStats Data. Accessed October 1, 2025. <https://data.goodstats.id/statistic/penetrasi-internet-indonesia-konsisten-naik-tembus-80-pada-2025-jSGpJ>.
- Dinilhaq, Muhammad Ifdhal, and Ardoni Ardoni. “Motif Perilaku Doomscrolling Di Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Perpustakaan Dan Ilmu Informasi Universitas Negeri Padang.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 21784–93. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.30487>.
- Dr. M. Dhanabhakym and Sarath M. “Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review.” *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, February 14, 2023, 603–7. <https://doi.org/10.48175/IJARSCT-8345>.
- Fuadiyah, Jamilatul, Rahmat Alifin Valentino, and Fransiska Timoria Samosir. “Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas.” *JIPi (Jurnal Ilmu*

Perpustakaan dan Informasi 8, no. 2 (2023): 385.
<https://doi.org/10.30829/jipi.v8i2.16411>.

Ghufron, M. Nur, and Amin Nasir. *psikologi media sosial*. n.d.

Griffiths, Mark. "A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework." *Journal of Substance Use* 10, no. 4 (2005): 191–97.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.

Güme, Sena. "Doomscrolling: A Review." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 16, no. 4 (2024): 595–603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>.

Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, et al. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu, 2020.

Henn, Carolina M., Carin Hill, and Lené I. Jorgensen. "An Investigation into the Factor Structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being." *SA Journal of Industrial Psychology* 42, no. 1 (2016): 12 pages.
<https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1275>.

iks.uin-suka.ac.id. *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. n.d. Accessed April 6, 2026.
<https://iks.uin-suka.ac.id/id/page/kurikulum>.

iks.uin-suka.ac.id. *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. n.d. Accessed March 17, 2026.
<https://iks.uin-suka.ac.id/id/page/prodi/262-Visi-Misi>.

iks.uin-suka.ac.id. *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. n.d. Accessed April 7, 2026.
<https://iks.uin-suka.ac.id/id/page/kurikulum>.

"Impact of Doom Scrolling on Mental Well-Being among Media Students in Karachi." *Annals of Human and Social Sciences* 6, no. II (2025).
[https://doi.org/10.35484/ahss.2025\(6-II\)30](https://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-II)30).

Kominfo, Admin. "DOOMSCROLLING PADA MEDIA SOSIAL." *Universitas Hang Tuah - Kampus UNGGUL*, December 19, 2023.
<https://hangtuah.ac.id/doomscrolling-pada-media-sosial/>.

Lazuardi, Keiza Zeta, Ryna Parlyna, and Adnan Kasofi. "Pengaruh Flow Experience, Escapism Dan Habit Terhadap Adiksi Media Sosial Tiktok Di Jakarta." *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 2 (2026): 2910–30. <https://doi.org/10.63822/d4b76t74>.

Meliala, Aditia Kharisma, and Ahman Ahman. "Systematic Literature Review: Validitas Konstruk Skala Psychological Well-Being Ryff." *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 9, no. 2 (2024): 950–55.
<https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.995>.

- Munir, Muhammad, and Moh Taufiq. "Doomscrolling Spirituality On The Morality Of Islamic Students In Surabaya." *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 6, no. 2 (2024): 137–52. <https://doi.org/10.18326/ijip.v6i2.2209>.
- Nafisa, Salwa, and Irma Kusuma Salim. "Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 2, no. 1 (2022): 41–48. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>.
- Naila Rinanda Syakira, Ifdil Ifdil, and Annisaislami Khairati. "Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 13, no. 2 (2025): 561–77. <https://doi.org/10.29210/1164100>.
- Najwa, Maulidya Nurin, and Salsabila Bilqisa. "Dampak Doomscrolling Terhadap Subjective Wellbeing Mahasiswa Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang." *LoroNG: Media Pengkajian Sosial Budaya* 14, no. 1 (2025): 16–23. <https://doi.org/10.18860/lorong.v14i1.15617>.
- Pandya, Jeremy Kresna, Syakira Alya Lutfiana, Almas Shabrina Putri, et al. *Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi*. 3, no. 2 (2024).
- Pandya, Jeremy Kresna, Syakira Alya Lutfiana, Almas Shabrina Putri, et al. "Studi Kasus Dampak Doomscrolling Terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z Di Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi." *Journal of Family Life Education* 4, no. 2 (2024): 73–84.
- Rahmayanti, Humaidah Dwi, and Tri Kurniati Ambarini. *Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Doomscrolling yang Dimediasi oleh Psychological Distress Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial TikTok*. n.d.
- Rajeshwari, S., and Meenakshi S. "The Age of Doom Scrolling – Social Media's Attractive Addiction." *Journal of Education and Health Promotion* 12, no. 1 (2023). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_838_22.
- Rodrigues, Elizabeth Victor. "Doomscrolling – Threat to Mental Health and Well-Being: A Review." *International Journal of Nursing Research*, 2022, 127–30. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>.
- Sa'idah, Ishlakhatu, and Amaliah Aryani. "Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns." *Journal of Counseling & Psychotherapy Research* 1, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.111322/pf7tdb83>.

- Salsabila, Ezraputi, and Novi Qonitatin. "Navigating Uncertainty in A Digital Age: Cognitive Mechanisms Behind Doomscrolling in Indonesia." *Proceedings of the 1st International Conference on Social Science (ICSS)* 4, no. 1 (2025): 164–77. <https://doi.org/10.59188/icss.v4i1.249>.
- Sharma, Bhakti, Susanna S. Lee, and Benjamin K. Johnson. "The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds." *Technology, Mind, and Behavior* (US) 3, no. 1 (2022): 144–56. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>.
- Soraci, Paolo, Mark D. Griffiths, Nadia Bevan, et al. "Psychometric Analysis of the Italian Doomscrolling Scale: Associations with Problematic Social Media Use, Psychological Distress, and Mental Well-Being." *Current Psychology* 44, no. 12 (2025): 11872–83. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07976-9>.

