Scroll Terus, Cemas Terus: Mengenal Bahaya *Doomscrolling* bagi Mahasiswa

Scroll On, Anxious On: Understanding the Dangers of Doomscrolling for University Students

Conita Ayu Lutfia
Mahasiswa Program Studi D4 Manajemen Informasi Kesehatan, Sekolah Vokasi, Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa merupakan pengguna media sosial yang sangat aktif sekaligus menghadapi tuntutan akademik dan tekanan sosial, sehingga rentan terhadap *doomscrolling*, yaitu kebiasaan menggulir konten negatif secara terus-menerus meskipun menimbulkan dampak emosional yang merugikan. Kebiasaan ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan perilaku akademik mahasiswa.

Tujuan: Mengetahui dampak *doomscrolling* terhadap kesehatan mental dan perilaku akademik mahasiswa berdasarkan literatur berbahasa Indonesia.

Metode: Studi literatur terhadap lima artikel ilmiah berbahasa Indonesia yang terbit pada tahun 2025 sampai 2026. Artikel ditelusuri melalui Google Scholar dan ResearchGate dengan kata kunci "*doomscrolling*", "mahasiswa", "kesehatan mental", dan "kecemasan", kemudian temuannya dianalisis secara naratif.

Hasil: Kelima artikel (satu kuantitatif, tiga kualitatif, dan satu studi pustaka) melaporkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan gangguan kesehatan mental dan perilaku akademik mahasiswa. *Doomscrolling* berpengaruh positif terhadap psychological distress dan dikaitkan dengan kecemasan, overthinking, kelelahan mental, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta prokrastinasi akademik. Pemicunya meliputi rasa penasaran, fear of missing out (FOMO), kebutuhan mengurangi ketidakpastian, serta algoritma dan desain platform media sosial.

Kesimpulan: *Doomscrolling* merupakan salah satu faktor risiko bagi kesehatan mental dan perilaku akademik mahasiswa, tetapi bukan satu-satunya faktor. Diperlukan pengelolaan waktu layar, literasi digital, dan layanan konseling di lingkungan kampus.

Kata kunci: *doomscrolling*; mahasiswa; kesehatan mental; prokrastinasi akademik; media sosial

ABSTRACT

Background: *University students are highly active social media users who also face academic demands and social pressure, which makes them vulnerable to doomscrolling: the habit of continuously scrolling through negative content despite its harmful emotional effects. This habit may affect students' mental health and academic behavior.*

Objective: *To examine the impact of doomscrolling on students' mental health and academic behavior based on Indonesian-language literature.*

Methods: *A literature review of five Indonesian-language scientific articles published between 2025 and 2026. The articles were searched through Google Scholar and ResearchGate using the keywords "doomscrolling", "students", "mental health", and "anxiety", and the findings were analyzed narratively.*

Results: *All five articles (one quantitative, three qualitative, and one literature review) reported that doomscrolling is associated with mental health problems and changes in academic behavior among students. Doomscrolling had a positive effect on psychological distress and was linked to anxiety, overthinking, mental fatigue, sleep disturbance, reduced concentration, and academic procrastination. The triggers include curiosity, fear of missing out (FOMO), the need to reduce uncertainty, and the algorithms and design of social media platforms.*

Conclusion: *Doomscrolling is one of the risk factors for students' mental health and academic behavior, but it is not the only one. Screen time management, digital literacy, and counseling services on campus are needed.*

Keywords: doomscrolling; students; mental health; academic procrastination; social media

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital membuat media sosial menjadi bagian dari keseharian mahasiswa, tidak hanya sebagai sarana berkomunikasi, tetapi juga sebagai sumber informasi, hiburan, dan

ruang mengekspresikan diri (Prayoga, Sagala dan Annisa, 2025). Akses informasi yang cepat memang memudahkan mahasiswa mengikuti berbagai isu, tetapi di sisi lain meningkatkan paparan terhadap konten negatif, seperti berita tentang korupsi, sulitnya lapangan kerja, dan kenaikan harga kebutuhan pokok yang hampir setiap hari muncul di media sosial (Suhadi, Permana dan Jehan, 2026).

Paparan konten negatif yang berulang dapat memunculkan *doomscrolling*, yaitu kecenderungan untuk terus menelusuri dan membaca informasi negatif secara berulang tanpa henti (Prayoga, Sagala dan Annisa, 2025). Perilaku ini kerap berlangsung tanpa disadari dan sulit dihentikan meskipun membuat penggunanya tidak nyaman (Suhadi, Permana dan Jehan, 2026). Kebiasaan tersebut dipertahankan oleh algoritma yang terus menyodorkan konten serupa serta fitur gulir tanpa batas (Fitriani and Wardani, 2026).

Doomscrolling dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, stres, dan gejala depresi (Laksono, 2025) serta psychological distress pada mahasiswa (Prayoga, Sagala dan Annisa, 2025). Selain berdampak pada kesehatan mental, kebiasaan ini juga dilaporkan mengganggu tidur dan konsentrasi serta memicu prokrastinasi akademik (Cahya dan Khoirunnisa, 2026; Fitriani dan Wardani, 2026).

Mahasiswa tergolong kelompok yang rentan karena berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, dan perencanaan masa depan. Pada mahasiswa tingkat akhir, tekanan menyelesaikan tugas akhir bahkan dapat mendorong *doomscrolling* sebagai bentuk pelarian dari stres (Cahya dan Khoirunnisa, 2026).

Penelitian tentang *doomscrolling* pada mahasiswa di Indonesia terus bertambah, tetapi temuannya tersebar pada fokus yang berbeda, mulai dari psychological distress, prokrastinasi akademik, pengalaman subjektif mahasiswa, hingga makna sosial dari paparan konten krisis. Bahkan, penelitian mengenai pengaruh *doomscrolling* terhadap psychological distress di Indonesia masih terbatas (Prayoga, Sagala dan Annisa, 2025). Oleh karena itu, studi literatur ini bertujuan untuk merangkum dan menganalisis temuan lima artikel ilmiah berbahasa Indonesia mengenai dampak *doomscrolling* terhadap kesehatan mental dan perilaku akademik mahasiswa, sehingga dapat menjadi dasar edukasi kesehatan dan upaya pencegahan di lingkungan kampus.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengkaji *doomscrolling* pada mahasiswa serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan perilaku akademik. Penelusuran literatur dilakukan melalui *Google Scholar* dan *ResearchGate* dengan menggunakan

kata kunci "*doomscrolling*", "mahasiswa", "kesehatan mental", "kecemasan".

Artikel yang digunakan merupakan artikel ilmiah berbahasa Indonesia, dapat diakses secara penuh, relevan dengan topik dan diterbitkan pada tahun 2025–2026. Data dari tiap artikel diekstraksi ke dalam dua tabel, yaitu karakteristik literatur (penulis, tahun, judul, tujuan) dan hasil penelitian (metode, sampel, temuan). Selanjutnya temuan dianalisis secara naratif dan dikelompokkan menurut tema: pola *doomscrolling*, dampak terhadap kesehatan mental, dampak terhadap tidur dan perilaku akademik, faktor pemicu, serta upaya pencegahan.

Hasil dan Pembahasan

Penelusuran menghasilkan lima literatur relevan yang diterbitkan pada rentang tahun 2025 sampai 2026. Dari kelima artikel tersebut, satu menggunakan pendekatan kuantitatif, tiga menggunakan pendekatan kualitatif, dan satu merupakan studi pustaka. Karakteristik literatur disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Literatur yang ditinjau

No	Nama Penulis & tahun	Judul Artikel	Tujuan Penelitian
1	Cahya, R.D.W. dan Khoirunnisa, R.N. (2026)	*Doomscrolling* dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa: Studi Fenomenologi	Mengeksplorasi pengalaman subjektif dan makna perilaku *doomscrolling* dalam kehidupan akademik mahasiswa,
2	Fitriani, L. A., dan Wardani, S. Y. (2026).	Dampak *Doomscrolling* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Digital	Mendeskripsikan prokrastinasi akademik mahasiswa, dampak *doomscrolling*, dan konteks era digital yang memperkuat keterkaitan keduanya.
3	Laksono, M.A.W.D. (2025)	Dampak *Doomscrolling* dan *Social* Media Fatigue terhadap Kecemasan dan Depresi pada Mahasiswa: Analisis Psikologis di Era Digital	Menelaah pengaruh *doomscrolling* dan *social media fatigue* terhadap tingkat kecemasan dan depresi, terutama pada mahasiswsa
4	Prayoga, A., Sagala, D. M., dan Annisa, N. M. (2025).	*Scroll* Tak Berujung, Pikiran Tak Tenang: Dampak *Doomscrolling* terhadap *Psychological Distress* pada Mahasiswa di Indonesia	Mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa di Indonesia
5	Suhadi, M., Permana, R., vJehan, S. (2026).	Memaknai Fenomena #KaburAjaDulu di Tengah *Doomscrolling* Krisis Sosial: *Studi* Fenomenologi pada	Mengkaji pemaknaan fenomena #KaburAjaDulu oleh mahasiswa di tengah paparan konten krisis sosial di media sosial.

No	Nama Penulis & tahun	Judul Artikel	Tujuan Penelitian
		Mahasiswa	

Tabel 2. Hasil Telaah Studi Literatur yang ditinjau

No	Nama Penulis & tahun	Metode	Sampel	Hasil Penelitian
1	Cahya, R.D.W. dan Khoirunnisa, R.N. (2026)	Kualitatif, Interpretative *Phenomenological Analysis*; wawancara semi-terstruktur; purposive sampling	5 mahasiswa tingkat akhir di Surabaya yang dipilih melalui purposive sampling.	Perilaku *doomscrolling* dengan durasi ekstrem (5-15 jam per hari) dipicu oleh rasa penasaran, kebutuhan informasi (FOMO), dan upaya mengelola ketidakpastian sebagai koping maladaptif. Perilaku ini berdampak signifikan pada penurunan fungsi kognitif, peningkatan prokrastinasi akademik, gangguan pola tidur, serta kelelahan mental yang menghambat performa akademik.
2	Fitriani, L. A., dan Wardani, S. Y. (2026).	Pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif.	Satu konteks kasus mahasiswa (jumlah tidak dirinci); data non-interaktif berupa screen time, riwayat aplikasi, dokumen akademik, dan observasi non-partisipan	*Doomscrolling* cenderung terjadi pada waktu senggang dan sebelum tidur, memunculkan emosi negatif, menurunkan fokus, serta menggeser waktu belajar efektif. Kondisi tersebut berkontribusi pada prokrastinasi akademik berupa penundaan memulai/menyelesaikan tugas dan pola kerja mendekati tenggat.
3	Laksono, M.A.W.D. (2025)	Studi pustaka.	6 jurnal ilmiah nasional dan internasional yang terbit antara tahun 2023 hingga 2025.	Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan erat dengan meningkatnya tingkat kecemasan, stres, serta gejala depresi ringan. Faktor-faktor seperti fear of missing out (FOMO), kebutuhan akan validasi sosial, dan paparan berulang terhadap berita negatif menjadi pemicu utama munculnya gangguan emosional tersebut. Diperlukan literasi digital yang sehat, pengelolaan waktu layar, serta dukungan psikologis dari lembaga pendidikan untuk mencegah dampak psikologis jangka panjang akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.
4	Prayoga, A.,	Metode	202	*Doomscrolling* berpengaruh positif

No	Nama Penulis & tahun	Metode	Sampel	Hasil Penelitian
	Sagala, D. M., dan Annisa, N. M. (2025).	kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana dengan pengolahan datanya menggunakan aplikasi IBM SPSS Version 25.	responden mahasiswa di Indonesia	dan signifikan terhadap psychological distress pada mahasiswa($p < 0,05$; $\beta = 0,320$), dengan kontribusi sebesar 10,2% terhadap variabilitas psychological distress ($R^2 = 0,102$). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas *doomscrolling*, semakin tinggi pula tingkat psychological distress yang dialami
5	Suhadi, M., Permana, R., dan Jehan, S. (2026).	Kualitatif, fenomenologi; wawancara mendalam, kuesioner daring, dan observasi media sosial; analisis tematik; purposive sampling	10 informan utama (dari 25 pengisi kuesioner), mahasiswa pengguna aktif media sosial	Seluruh informan sering *doomscrolling* tanpa disadari karena penasaran dan konten yang terus muncul di beranda. Dampaknya overthinking, cemas terhadap masa depan, lelah mental, dan hilang semangat. Tagar #KaburAjaDulu dimaknai sebagai pelarian emosional dan ungkapan keresahan generasi muda.

Berdasarkan hasil telaah terhadap diatas, kelima literatur menunjukkan bahwa *doomscrolling* merupakan kebiasaan yang kerap berlangsung tanpa disadari. Pada penelitian Suhadi, Permana, dan Jehan (2026), seluruh informan mengaku sering menggulir konten negatif tanpa sadar karena penasaran dan karena konten serupa terus muncul di beranda mereka. Cahya dan Khoirunnisa (2026) melaporkan durasi yang ekstrem pada partisipannya, yakni 5 sampai 15 jam per hari, dengan puncaknya saat akhir pekan dan hingga larut malam. Fitriani dan Wardani (2026) juga menemukan bahwa *doomscrolling* paling sering terjadi saat waktu senggang dan menjelang tidur,

Dampak terhadap Kesehatan Mental dan Emosi

Seluruh artikel melaporkan hubungan *doomscrolling* dengan gangguan emosional. Secara kuantitatif, Prayoga, Sagala, dan Annisa (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi *doomscrolling*, semakin tinggi *psychological distress* yang dialami mahasiswa. Meski demikian, *doomscrolling* hanya menjelaskan 10,2% variasi distress, sehingga sekitar 89,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian tersebut. Hal ini menegaskan bahwa *doomscrolling* merupakan salah satu faktor risiko, bukan satu-satunya penyebab gangguan kesehatan mental.

Temuan kualitatif memberi gambaran pengalaman yang lebih hidup. Informan dalam penelitian Suhadi, Permana, dan Jehan (2026) menyebut diri

mereka lebih mudah *overthinking*, cemas terhadap masa depan, sedih, dan lelah mental setelah terpapar berita kriminal, konflik sosial, dan isu ekonomi, bahkan rasa gelisah itu bertahan setelah mereka berhenti membuka aplikasi. Cahya dan Khoirunnisa (2026) menemukan pola serupa, yaitu emosi negatif berulang, kecemasan setelah mengkonsumsi konten, dan keletihan mental akibat kelebihan informasi. Laksono (2025) merangkum bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan kecemasan, stress, dan gejala depresi ringan, dan bahwa kelelahan akibat media sosial (*social media fatigue*) dapat berkembang menjadi hilangnya motivasi dan perasaan tidak berdaya.

Dampak terhadap Tidur, Konsentrasi, dan Perilaku Akademik

Dampak *doomscrolling* tidak berhenti pada emosi. Cahya dan Khoirunnisa (2026) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang diteliti mengalami gangguan pola tidur, sulit berkonsentrasi di kelas, menunda memulai tugas, kehilangan waktu produktif, bahkan sebagian tidak masuk kuliah karena bangun kesiangan setelah begadang menggulir layar. Fitriani dan Wardani (2026) memperkuat temuan ini dengan menjelaskan mekanismenya. *Doomscrolling* menyita waktu belajar efektif, memunculkan kelelahan emosional dan kognitif sehingga tugas terasa lebih berat untuk dimulai, dan melemahkan regulasi diri. Akibatnya muncul prokrastinasi berupa penundaan memulai atau menyelesaikan tugas serta pekerjaan yang menumpuk menjelang tenggat. Kedua penelitian juga menggambarkan lingkaran yang saling memperkuat, yaitu stress akibat tugas mendorong mahasiswa lari ke *doomscrolling*, dan *doomscrolling* membuat tugas semakin tertunda.

Faktor Pemicu dan Penguat

Dari literatur yang sudah dikaji menyebutkan dua kelompok faktor. Pertama, faktor psikologis, yaitu rasa penasaran, FOMO, kebutuhan mengurangi ketidakpastian, kebutuhan validasi sosial, serta penggunaan scrolling sebagai pelarian dari stres tugas akhir (Cahya dan Khoirunnisa, 2026). Kedua, faktor teknologi, yaitu algoritma yang terus menyodorkan konten serupa, fitur gulir tanpa batas, dan notifikasi (Fitriani dan Wardani, 2026). Sebagian informan sadar bahwa konten tersebut memengaruhi perasaan mereka, tetapi tetap sulit berhenti. Hal ini menunjukkan bahwa persoalannya bukan sekedar kurang kemauan, melainkan juga berkaitan dengan desain platform dan kemampuan regulasi diri.

Suhadi, Permana dan Jehan (2026) menambahkan dimensi sosial. Paparan terus-menerus terhadap konten krisis sosial seperti korupsi, sulitnya lapangan kerja, dan tekanan ekonomi membuat sebagian mahasiswa memaknai tagar #KaburAjaDulu sebagai pelarian emosional dan ungkapan keresahan

generasi muda. Dengan kata lain, kelelahan emosional mahasiswa tidak hanya bersumber dari kebiasaan menggunakan media sosial, tetapi juga dari isi konten yang dikonsumsi.

Upaya Pencegahan yang Disarankan

Artikel-artikel yang dikaji menyarankan upaya di dua tingkat. Di tingkat individu, mahasiswa dianjurkan memakai fitur pembatas waktu layar, mengaktifkan mode jangan ganggu pada jam belajar dan menjelang tidur, mematikan notifikasi pemicu, menjauhkan ponsel saat belajar, memecah tugas menjadi bagian kecil, serta mengalihkan diri ke aktivitas nonkdigital seperti membaca buku fisik, berolahraga ringan, memasak, atau bertemu teman (Cahya dan Khoirunnisa, 2026; Fitriani dan Wardani, 2026). Beberapa informan sudah mencoba menaruh ponsel jauh dari tempat tidur dan mencari hobi baru, meskipun mengaku sulit konsisten. Di tingkat institusi, kampus disarankan menyediakan literasi digital, pelatihan manajemen atensi dan kebiasaan belajar, serta layanan konseling kesehatan mental (Cahya dan Khoirunnisa, 2026; Laksono, 2025; Prayoga, Sagala dan Annisa, 2025).

Keterbatasan Literatur yang Dikaji

Hasil kajian ini perlu dibaca dengan memperhatikan beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian kualitatif yang dikaji melibatkan partisipan yang sedikit dan dipilih secara purposif. Dalam penelitian Cahya dan Khoirunnisa (2026), partisipan bahkan dipilih karena sudah menunjukkan *doomscrolling* berdurasi tinggi dan merasakan dampak negatif, sehingga temuannya belum dapat digeneralisasi. Kedua, satu-satunya penelitian kuantitatif yang dikaji menggunakan desain potong lintang dengan data laporan diri, sehingga belum dapat membuktikan hubungan sebab-akibat (Prayoga, Sagala dan Annisa, 2025). Ketiga, studi kasus Fitriani dan Wardani (2026) tidak merinci jumlah dan identitas kasus yang diamati. Keempat, artikel Laksono (2025) merupakan studi pustaka sehingga sifatnya sebagai sumber sekunder. Terakhir, sebagian besar penelitian berasal dari kampus di Pulau Jawa sehingga belum tentu mewakili kondisi mahasiswa di seluruh Indonesia.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan kajian terhadap lima literatur berbahasa Indonesia, *doomscrolling* pada mahasiswa konsisten dilaporkan berkaitan dengan gangguan kesehatan mental dan perilaku akademik. *Doomscrolling* berhubungan dengan meningkatnya psychological distress, kecemasan, overthinking, dan kelelahan mental; mengganggu tidur dan konsentrasi; serta memicu prokrastinasi akademik. Perilaku ini dipicu oleh rasa penasaran, FOMO, kebutuhan mengurangi ketidakpastian, dan upaya melarikan diri dari stres, lalu diperkuat oleh algoritma dan desain platform media

sosial yang membuat mahasiswa sulit berhenti. Meski demikian, *doomscrolling* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Pada penelitian kuantitatif yang dikaji, pengaruhnya menjelaskan sekitar 10,2% variasi *psychological distress*.

Saran

Kenali tanda-tanda *doomscrolling*, seperti sulit berhenti menggulir, bertambah cemas setelah membaca berita, atau tidur larut karena layar. Batasi waktu layar, aktifkan mode jangan ganggu saat belajar dan menjelang tidur, matikan notifikasi yang tidak penting, dan pilih sumber berita yang terpercaya pada waktu tertentu saja. Gantilah kebiasaan menggulir dengan aktivitas nondigital yang memulihkan fokus dan emosi. Apabila kecemasan, gangguan tidur, atau penurunan semangat berlangsung terus-menerus, segera berkonsultasi dengan konselor atau psikolog kampus.

Daftar Pustaka

Cahya, R.D.W. dan Khoirunnisa, R.N. (2026) 'Doomscrolling dalam kehidupan akademik mahasiswa: studi fenomenologi', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), pp. 402–413.

Fitriani, L.A. dan Wardani, S.Y. (2026) 'Dampak doomscrolling terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di era digital', *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), pp. 76–88.

Laksono, M.A.W.D. (2025) 'Dampak doomscrolling dan social media fatigue terhadap kecemasan dan depresi pada mahasiswa: analisis psikologis di era digital', *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(11), pp. 276–281.

Prayoga, A., Sagala, D.M. dan Annisa, N.M. (2025) 'Scroll tak berujung, pikiran tak tenang: dampak doomscrolling terhadap psychological distress pada mahasiswa di Indonesia', *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TIN)*, 3(1), pp. 236–251.

Suhadi, M., Permana, R. dan Jehan, S. (2026) 'Memaknai fenomena #KaburAjaDulu di tengah doomscrolling krisis sosial: studi fenomenologi pada mahasiswa', *Jurnal Digital Media & Relationship*, 8(1), pp. 27–38.