

Analisis Faktor Penyebab Perilaku *Doomscrolling* Di Media Sosial (Studi Kasus Siswa Di SMPN 1 Takalar)

Nurul Qolbi^{1*}, Sahril Buchori², Zulfikri³, Syahril⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*nurulqolbi2105@gmail.com

Submit
7 Mei 2026

Review
21 Mei 2026

Publish
9 Juni 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab perilaku *doomscrolling* pada siswa berinisial P kelas VIII di SMPN 1 Takalar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus klinis. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur secara mendalam, observasi, dan dokumentasi dengan teknik triangulasi melibatkan guru BK, wali kelas, sahabat, serta orangtua. Analisis data mencakup reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Temuan menunjukkan bahwa terindikasi siswa melakukan perilaku *doomscrolling* di media sosial, ditandai dengan kebiasaan menggulir konten negatif secara terus-menerus tanpa disadari. Perilaku *doomscrolling* tersebut dipicu oleh faktor internal berupa bias kognitif, dan kurangnya kontrol diri. Faktor eksternal meliputi algoritma digital di media sosial dan *FoMO*. Penelitian ini menegaskan bahwa *doomscrolling* bukan sekadar kebiasaan digital biasa, melainkan kombinasi antara pembentukan bias kognitif dan takut ketinggalan berita. Kontribusi ilmiah penelitian ini adalah memperkaya kajian perilaku digital remaja, khususnya fenomena *doomscrolling* dalam konteks psikologi pendidikan dan menyediakan landasan bagi guru BK untuk merancang intervensi pendekatan kognitif-perilaku yang adaptif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Doomscrolling*, Media Sosial, Siswa SMP, Studi Kasus

Abstract

This study aims to analyze the factors causing doomscrolling behavior in a student with the initials P, grade VIII at SMPN 1 Takalar. The study used a qualitative approach with a clinical case study method. Data were collected through in-depth semi-structured interviews, observation, and documentation using triangulation techniques involving guidance counselors, homeroom teachers, friends, and parents. Data analysis included data reduction, presentation, and drawing conclusions. The findings indicate that student P engages in doomscrolling behavior on social media, characterized by the habit of continuously scrolling through negative content without realizing it. This doomscrolling behavior is triggered by internal factors in the form of negative bias and lack of self-control. External factors include digital algorithms on social media and FoMO. This study confirms that doomscrolling is not just an ordinary digital habit, but rather a combination of the formation of negative bias and fear of missing out on news. The scientific contribution of this study is to enrich the study of adolescent digital behavior, especially the phenomenon of doomscrolling in the context of educational psychology and provide a foundation for guidance counselors to design adaptive and sustainable cognitive-behavioral approach interventions.

Keywords: *Doomscrolling*, social media, junior high school student, case study

PENDAHULUAN

Teknologi digital yang terus berkembang telah membawa perubahan signifikan terhadap perilous komunikasi dan interaksi sosial manusia terkhusus pada platform media sosial. Seperti dikemukakan oleh Atzori et al., (Liang, 2021). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan individu ketergantungan mengakses informasi atau berita, sehingga memicu perilaku *doomscrolling* (Valkenburg et al., 2022). Menurut Sharma et al., (2022) *doomscrolling* adalah kebiasaan terus menerus menggulir berita negatif atau berita menakutkan di media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologi individu. Fenomena *doomscrolling* di media sosial cukup mengkhawatirkan di kalangan siswa SMP, dimana siswa SMP termasuk masa remaja yang

ditandai dengan pencarian identitas dan kepekaan yang tinggi terhadap pengaruh lingkungan dan teknologi. (Chairiyah et al., 2025). Fenomena ini tidak terbatas pada orang dewasa, melainkan juga melibatkan kalangan remaja yang sehari-hari memanfaatkan media sosial secara aktif (Rahayu & Aryani, 2025).

Temuan lapangan yang dilakukan di SMPN 1 Takalar, peneliti mengidentifikasi seorang siswa berinisial P yang terindikasi melakukan perilaku *doomscrolling* di media sosial, ditandai dengan kebiasaan menggulir konten negatif secara terus-menerus tanpa disadari seperti *bullying*, pembunuhan, horor, perselingkuhan, KDRT, dan berita hoaks di platform TikTok, Instagram, Facebook, dan WhatsApp. Guru BK mengungkapkan bahwa perilaku ini dilakukan berulang kali meskipun telah ditegur, karena P merasa terdorong untuk mengikuti isu tren yang sedang viral. Sejalan dengan penelitian Sharma et al., (2022) bahwa perilaku *doomscrolling* sering kali muncul sebagai respon terhadap keinginan individu untuk tetap terinformasi tentang peristiwa global, seperti krisis kesehatan, bencana alam, atau konflik sosial, yang memicu siklus pengulangan yang sulit dihentikan. Individu mungkin mulai dengan niat sederhana untuk memperoleh informasi, namun perilaku tersebut dapat bertransformasi menjadi kebiasaan yang menguras energi emosional dan mental, karena paparan berulang terhadap konten negatif. Walaupun sejumlah individu menyadari bahwa kebiasaan tersebut memberikan pengaruh buruk terhadap kondisi emosional mereka, tetapi mereka tetap terus membaca satu demi satu berita dan merasa kesulitan untuk berhenti mengonsumsi informasi yang justru membuat mereka semakin stres dan cemas (Dwi & Cahya 2026). Bukannya membantu mengurangi stres, individu yang terjebak dalam kebiasaan ini justru menghabiskan lebih banyak waktu di platform digital dengan harapan dapat memperbaiki suasana hati (Liu & Ma, 2019).

Dwi & Cahya (2026) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* merupakan fenomena digital yang kompleks dan sistematis merugikan tiga aspek penting yakni psikologis, sosial dan yang paling utama adalah kehidupan akademik seseorang. Temuan ini mencerminkan dinamika pengalaman yang dimulai dari hilangnya kendali atas durasi penggunaan media sosial, berlanjut pada gangguan kognitif dan akademik, hingga dampak emosional yang mendalam. Sejalan dengan studi Fitriana (2024) menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu. Paparan yang terus menerus terhadap media sosial tidak hanya mengubah cara mereka memproses informasi, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosial mereka.

Hasil wawancara dengan subjek P, peneliti menemukan bahwa gejala-gejala perilaku *doomscrolling* berupa kecemasan, ketakutan, trauma, penurunan motivasi belajar, serta gangguan hubungan sosial. P merasakan cemas dan takut setelah melihat konten pembunuhan, horor, dan *bullying*, bahkan merasa trauma jika ia berada di posisi korban. Selain itu, dampak akademik yang muncul adalah P sering menunda tugas, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, dan lebih memilih mengerjakan tugas di sekolah dengan melihat jawaban teman. Hal ini diperkuat oleh pernyataan guru BK bahwa P sering tidak fokus pada saat jam pelajaran dan pernah mendapatkan laporan dari guru mata pelajaran karena malas mengerjakan tugas. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Shabahang et al., (2022) bahwa perilaku *doomscrolling* berkaitan erat dengan berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, penurunan prestasi akademik, ketidakstabilan emosi, serta rasa hidup yang kurang bermakna. Perilaku *doomscrolling* yang tinggi dapat mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan mental dan kemampuan akademik siswa. *Doomscrolling* dapat memperkuat pola pikir pesimis karena paparan terus-menerus terhadap konten negatif yang memicu rasa cemas dan khawatir (Hansya & Ardi, 2023). *Doomscrolling* jika tidak diatasi akan berdampak pada gangguan regulasi emosi, gangguan pola tidur, serta isolasi sosial (Winarko, 2023). Hal ini sangat mengkhawatirkan karena bertentangan dengan tujuan pencapaian Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) yang dirancang untuk mengembangkan peserta didik yang mandiri dan seimbang.

Terdapat berbagai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *doomscrolling*. Menurut Sharma et al., (2022) *doomscrolling* di media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal yakni sistem algoritma digital di media sosial yang mendorong konten negatif, tetapi juga dipengaruhi oleh motivasi internal individu, seperti keyakinan kognitif irasional, kurangnya kontrol diri, dan kebutuhan untuk mengetahui berita terkini atau FoMO (*Fear of Missing Out*). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Dwi & Cahya (2026) bahwa kebanyakan korban *doomscrolling* sebenarnya terjebak dalam pola yang tidak mereka sadari, ada dorongan dari

dirinya karena rasa ingin tahu yang tinggi untuk terus mencari informasi, meskipun dalam pikiran mereka tahu bahwa konten-konten tersebut justru akan menambah beban kecemasan. Hal tersebut selaras dengan temuan lapangan bahwa subjek memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap kejadian-kejadian negatif yang sedang viral. P mengungkapkan bahwa ia terus mencari tahu kasus-kasus seperti pembunuhan, horor, perselingkuhan, KDRT dan lain sebagainya karena didorong oleh bias kognitif bahwa dengan mengetahui kejadian buruk, ia dapat membentuk strategi pencegahan untuk dirinya sendiri di masa depan. Selain itu, dari hasil wawancara lanjutan diketahui bahwa faktor eksternal yang paling berpengaruh adalah sistem rekomendasi digital. P mengaku sering kali tidak sengaja menemukan konten negatif di beranda (*Fyp*) TikTok, kemudian terjebak untuk terus menonton dan bahkan mencari tahu lebih dalam. Faktor internal lain yang sangat dominan adalah kurangnya kontrol diri. P mengakui bahwa semenjak memiliki gadget pribadi, ia sangat kesulitan melepas diri dari ponsel dan terus menggulir media sosial meskipun menyadari bahwa konten yang ditonton kebanyakan negatif. Hal ini sejalan dengan pendapat Cudo et al. (2020) bahwa individu dengan *self-control* rendah lebih rentan terhadap gangguan emosional dan kesulitan dalam mengelola impulsivitas, yang menjadi faktor risiko utama *doomscrolling*.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *doomscrolling* menjadi fenomena yang baru dan signifikan, sehingga memerlukan perhatian khusus di dunia pendidikan. Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran frekuensi dan korelasi *doomscrolling* dengan variabel psikologis tertentu. Hal tersebut, kurangnya eksplorasi mendalam terhadap faktor-faktor kontekstual dan personal yang memicu *doomscrolling* pada remaja SMP. Selain itu, kajian tentang bagaimana algoritma media sosial secara spesifik membentuk perilaku *doomscrolling* dalam konteks pendidikan masih sangat minim. Dengan demikian, terdapat *gap* penelitian dalam hal eksplorasi kualitatif yang komprehensif terhadap faktor-faktor penyebab *doomscrolling* pada siswa SMP. Untuk mengisi *gap* tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus mendalam pada seorang siswa SMP yang teridentifikasi melakukan *doomscrolling*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara holistik interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam membentuk perilaku *doomscrolling*. Hal tersebut kebaruan penelitian ini terletak pada (1) analisis interaksi antara faktor internal dan eksternal secara terintegrasi dalam membentuk siklus *doomscrolling* pada siswa SMP, (2) penggunaan studi kasus klinis dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang masih terbatas dilakukan pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab perilaku *doomscrolling* di media sosial pada siswa P di SMPN 1 Takalar. Fokus utama penelitian ini terletak pada bagaimana faktor internal (Bias kognitif, rendahnya *self-control*) dan faktor eksternal (algoritma media sosial, FoMO) berinteraksi dan membentuk perilaku *doomscrolling* pada diri siswa P. Urgensi penelitian ini didasarkan pada dampak *doomscrolling* yang dapat menghambat perkembangan psikologis, kemampuan akademik, dan hubungan sosial siswa. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan strategis bagi guru BK untuk merancang intervensi yang tepat untuk mengatasi perilaku *doomscrolling* tidak hanya menyentuh aspek perilaku, tetapi juga mempertimbangkan konteks personal dan lingkungan siswa khususnya siswa P di SMPN 1 Takalar.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis (*clinical case study*). Istilah klinis dimaknai sebagai prosedur pengkajian mendalam, sistematis dan komprehensif terhadap dinamika psikologis subjek dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, bukan dalam konteks medis. Rancangan model studi kasus klinis yang digunakan mengacu pada identifikasi kasus, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pelaksanaan konseling, dan evaluasi.

Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan, analisis, dan penafsiran data dengan didukung pedoman wawancara, observasi, alat tulis serta perekam audio/video (Jailani, 2023). Peneliti dituntut responsif, adaptif, menjaga integritas, berlandaskan pada pengembangan pengetahuan, serta mampu merespons data dengan cepat (Pugu et al., 2024). Peneliti mengumpulkan data dengan wawancara semi-terstruktur dengan informan utama sebanyak dua kali pertemuan masing-masing berdurasi 45-60 menit. Wawancara dilakukan dua

kali katena pertemuan pertama sebagai data awal yang menjadi landasan penelitian kemudian pertemuan kedua digunakan untuk konfirmasi dan pendalaman data yang masih terbatas. Kedua, observasi non-partisipatif terhadap perilaku siswa P dilingkungan sekolah berupa frekuensi mengakses ponsel, durasi dan konten yang diakses, serta respons terhadap teguran guru. Ketiga, dokumentasi berupa pencatatan yakni transkrip verbatim serta catatan lapangan yang disusun selama dan setelah proses penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Takalar Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena sekolah tersebut ditemukan kasus perilaku *doomscrolling* pada siswa berinisial P yang merupakan fokus utama penelitian ini. Kesesuaian lokasi dengan masalah penelitian diperkuat oleh hasil observasi awal dan wawancara di sekolah sehingga teridentifikasi perilaku *doomscrolling* pada siswa P. Pemilihan subjek tunggal didasarkan pada data yang ditemukan yang selaras dengan tujuan penelitian yang bersifat eksploratif dan mendalam, sesuai dengan karakteristik studi kasus klinis yang mengutamakan kedalaman makna dan kekayaan konteks daripada generalisasi. Informan pendukung meliputi guru BK (IH), orang tua (K), sahabat subjek (N) dan wali kelas (SN) sebagai data primer serta beberapa kajian literatur sebagai data sekunder.

Analisis data dilaksanakan secara bertahap diawali dengan reduksi data, penyajian data, hingga penarikan kesimpulan yang mengacu pada model yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman. Dengan prosedur tersebut, temuan akhir penelitian mampu memaparkan secara sistematis faktor-faktor internal dan eksternal yang menjadi pemicu perilaku *doomscrolling* (Saleh, 2017). Untuk memastikan validitas data kualitatif, peneliti menerapkan triangulasi. Triangulasi sumber dengan melakukan wawancara terhadap informan utama yaitu siswa P. Selanjutnya wawancara yang dilakukan dengan guru BK, wali kelas, sahabat dan orang tua. Peneliti melakukan triangulasi teknik dengan menggunakan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk mendapatkan data yang sama. Setelah data dianalisis, peneliti melakukan konfirmasi ulang kepada subjek utama P dan guru BK untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan maksud informan. Kemudian, peneliti menyimpan seluruh proses penelitian mulai dari transkrip wawancara asli, catatan lapangan hingga kategori temuan.

HASIL

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus klinis dengan subjek tunggal berinisial P, siswa kelas VIII SMPN 1 Takalar yang merupakan siswa teridentifikasi melakukan perilaku *doomscrolling*. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru BK teridentifikasi seorang siswa yang menunjukkan perilaku *doomscrolling*. Adapun kutipan pernyataan guru BK yakni:

"... Pernah saya dapati itu jam pembelajaran berlangsung dia hp terus napegang pada saat itu saya ambil hpnya....ternyata dia scroll ditiktok dan kebanyakan konten negatif kayak bullying, perselingkuhan, paling banyak dia akses pembunuhan sama KDRT..."

Pernyataan guru BK diatas, diperkuat oleh data observasi yang dilakukan peneliti. Ditemukan P saat proses pembelajaran berlangsung selalu membuka g.adget dengan tujuan bukan pembelajaran melainkan scrolling media sosial termasuk scrolling konten negatif di media sosial

Perilaku *doomscrolling* termasuk fenomena yang baru dan tidak muncul dengan tiba-tiba. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan P, guru BK, sahabat, wali kelas, dan orang tua, serta observasi lanjutan, dirumuskan diagnosis faktor penyebab yang mempengaruhi perilaku *doomscrolling* pada P sebagai berikut.

Bias Kognitif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* pada P didorong oleh adanya bias kognitif untuk mencari tahu terhadap suatu berita atau isu terkini tanpa tujuan tertentu, yang diperkuat oleh pengaruh teman sebaya melalui cerita lisan. Dorongan ini semakin intensif sehingga P termotivasi untuk mencari informasi secara mandiri. Selain itu P juga memiliki keyakinan irasional terhadap berita yang tren, di mana P mempersepsikan berbagai peristiwa negatif (*Bullying*, bunuh diri, perselingkuhan, kecelakaan, KDRT dan lain sebagainya) sebagai ancaman personal yang mungkin menimpa dirinya di masa depan. Keyakinan ini yang mendorong P untuk mencari tahu penyebab terjadinya kasus-kasus tersebut dengan tujuan tertentu, yaitu agar kejadian serupa tidak dialaminya. Adapun pernyataan P yakni:

"Karena kepoja kak sama kasus sekarang ..."

"Banyak sekali kejadian aneh sekarang kak.....dari situmi kepikiranka untuk cari tau kasus itu karena mau kutau kenapa bisa terjadi supaya nanti kedepannya tidak kualami juga ..."

Dari pernyataan diatas, peneliti menganalisis bahwa terdapat dua motivasi yang saling terkait pada P yakni pertama, rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berita negatif (bias kognitif spontan). Kemudian kedua, kecemasan antisipatif ringan yang bersifat preventif dimana subjek ingin memahami penyebab kasus agar terhindar dari pengalaman serupa di masa depan. Pernyataan subjek di atas diperkuat oleh guru BK yang mengungkapkan bahwa faktor yang mendorong subjek melakukan perilaku tersebut karena memiliki kecenderungan eksploratif sederhana, yaitu karena ingin mengetahui tanpa alasan tertentu. Adapun pernyataan guru Bk yakni:

"... saya tanya kenapa selalu nonton video begitu tapi dia bilang mauji saja natau ..."

Selain guru Bk, pernyataan subjek P juga diperkuat oleh sahabatnya yang mengungkapkan bahwa dia pernah menegur kebiasaan P melihat dan mengunduh video negatif, namun P selalu menjawab karena rasa ingin tahu semata, tanpa motif lain. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* P didorong oleh keingintahuan internal tanpa tujuan tertentu. Adapun pernyataan sahabat P yakni:

"Pernah kutegur kak bilang kenapa selaluko unduh video begitu tapi bilang karena kepoji bedek kak ..."

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* yang dilakukan P dipengaruhi oleh dorongan internal berupa adanya bias kognitif untuk mengetahui berita negatif yang bersifat spontan dan tidak berorientasi pada tujuan tertentu. Subjek tidak mencari informasi untuk menghindari risiko personal, melainkan sekadar untuk memuaskan rasa ingin tahu yang tinggi pada dirinya dan untuk menghindari dirinya dari peristiwa yang akan terjadi di masa depan. Pola ini diperkuat oleh pengaruh lingkungan sosial (teman sebaya) dan berlangsung secara konsisten, tanpa adanya motif tersembunyi atau tekanan eksternal yang signifikan. Dengan demikian, *doomscrolling* pada P lebih mencerminkan perilaku eksploratif yang didorong oleh dirinya daripada respons terhadap kecemasan atau ancaman.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sharma et al., (2022) bahwa dorongan utama *doomscrolling* berasal dari kecenderungan manusia untuk mencoba memahami situasi yang tidak terkendali dan keinginan untuk mengisi informasi yang dimiliki. Sedangkan menurut Anand et al., (2021) mengungkapkan bahwa individu cenderung melakukan *doomscrolling* dengan ekspektasi bahwa mereka akan mengetahui atau mengakses informasi positif. Informasi positif mengenai situasi tersebut dapat membantu individu untuk mengurangi perasaan takut dan bingung di masa yang akan datang. Akibat bias negatif, otak manusia punya kecenderungan alamiah untuk lebih memperhatikan dan mengingat pengalaman atau informasi yang buruk dibandingkan dengan yang baik (Soroka et al., 2019). Pola ini meningkatkan risiko penyebaran informasi palsu (fake news) dan memperkuat bias kognitif.

Sebuah studi yang mengkaji pengaruh bahasa emosional terhadap konsumsi berita menemukan bahwa judul berita yang mengandung bahasa negatif lebih mungkin diklik, bahkan setelah konten yang terkait dengan berita tersebut disesuaikan (Robertson et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa berita negatif yang ditampilkan saat digulir di perangkat pintar cenderung lebih menarik perhatian pengguna, sehingga berpotensi menjerumuskan pengguna ke dalam pola yang maladaptif untuk melakukan *doomscrolling*. Individu yang mengalami tekanan psikologis cenderung lebih mengkhawatirkan masa depan, sehingga menunjukkan lebih banyak perilaku *doomscrolling*. Pada umumnya, individu yang melakukan perilaku *doomscrolling* memiliki kesadaran atas aktivitas yang mereka lakukan, dan sebagian besar dari mereka telah berupaya untuk menghentikan atau mengurangi kebiasaan tersebut (Sharma et al., 2022).

Kurangnya Kontrol Diri

Berdasarkan hasil penelitian terhadap P, faktor yang mendorong perilaku *doomscrolling* adalah kurangnya kontrol diri terhadap gadget. P dengan jelas menyatakan ketidakmampuannya dalam mengatur perilaku, merasa terjebak, kehilangan kesadaran waktu, serta mengakui kecanduan terhadap konten negatif di media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan mengatur diri merupakan akar masalah yang

mendorong P untuk terus-menerus menggulir media sosial meskipun menyadari berita itu negatif dan konsekuensi negatifnya. Dengan demikian, kurangnya kemampuan mengendalikan diri menjadi salah satu penyebab P dalam perilaku *doomscrolling* di media sosial. Adapun pernyataan P yakni:

"Kadang merasa terjebak ka tidak bisaya kontrol diriku kak ..."

"Semenjak ada hpku kak susah sekalima lepas dari hp, terus yang kubikin itu scroll terusja TikTok atau sosial media ..."

"Setiap pegangka hp saya itu kak kadang tidak sadarka lebih dari 2 jamka buka media sosial bahkan kecanduanka biasa kak scroll konten-konten yang negatif..."

Pernyataan P di atas diperkuat oleh guru BK yang mengungkapkan bahwa P mengalami kesulitan signifikan dalam mengendalikan perilaku menggulir media sosial, bahkan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Guru BK menegur P yang sedang bermain gadget di dalam kelas, dan meskipun subjek sempat berhenti, P kembali mengakses ponselnya. Hal tersebut, gadget P kemudian disita dan diperiksa oleh guru BK dan ditemukan bahwa P sedang menggulir konten TikTok yang sebagian besar bersifat negatif. Temuan ini memperkuat kesimpulan bahwa lemahnya kontrol diri pada P tidak hanya terjadi di lingkungan rumah, tetapi juga di lingkungan sekolah, serta tidak mudah dihentikan meskipun telah mendapat teguran langsung dari guru BK. Adapun pernyataan guru Bk yakni:

"Kalau berdasarkan hasil pengamatanku sulit memang nak nakendalikan dirinya sampai dia selalu mau scroll biar di jam pembelajaran"

"...Jadi, pas saya yang masuk dikelasnya saya tegur main hp tapi tidak lama lagi dia buka hpnya disitu saya sita hpnya dan saya cek hpnya ternyata dia scroll ditiktok dan kebanyakan konten negatif..."

Selain guru Bk, pernyataan P juga diperkuat oleh wali kelas yang mengungkapkan bahwa meskipun secara pribadi wali kelas tidak pernah melihat langsung P bermain gadget di sekolah karena adanya aturan pelarangan membawa ponsel kecuali untuk keperluan belajar yang diarahkan guru, namun ia pernah menerima laporan dari beberapa guru mata pelajaran lain. Laporan tersebut menyebutkan bahwa P ditegur karena bermain gadget pada jam pembelajaran, dan meskipun sudah ditegur, P hanya berhenti sejenak kemudian kembali bermain gadget. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku kompulsif P dalam mengakses gadget berlangsung secara konsisten di berbagai situasi, termasuk di lingkungan sekolah yang memiliki aturan ketat, serta tidak mudah diubah meskipun telah mendapat teguran berulang kali dari guru. Adapun pernyataan wali kelas yakni:

"Kalau saya tidak pernah secara langsung liat P bermain hp Tapi saya pernah dapat laporan dari guru mata pelajaran lain nak kalau P ditegur main hp di jam pembelajaran dan kalau sudah ditegur sebentar main hp lagi".

Selain guru Bk dan wali kelas, pernyataan P juga diperkuat oleh sahabat P yang mengungkapkan bahwa P sering kali ditegur oleh guru karena bermain ponsel di dalam kelas. Sahabat P menceritakan bahwa gadget P pernah disita oleh salah seorang guru setelah dua hingga tiga kali ditegur karena kedapatan bermain gadget pada jam pelajaran berlangsung. Menurut sahabatnya, P mudah sekali terlihat oleh guru karena posisi duduknya berada di barisan paling depan. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku bermain gadget P berlangsung secara berulang dan mencolok, bahkan di lingkungan kelas yang diawasi langsung oleh guru, serta tidak berubah meskipun telah mendapat teguran. Adapun pernyataan sahabat P yakni:

"Dulu itu kak selalu ditegur sama guruku pernah juga disita hpnya ... P itu selalu kedapatan main hp kak karena didepan sekali duduk jadi kentara sekali dia"

Pernyataan diatas, sahabat P mengamati bahwa P sangat aktif mengikuti pembicaraan di kelas dan sering menjadi orang pertama yang memberikan informasi viral kepada teman-temannya. Kemudian, diperkuat juga oleh orangtua P yang mengungkapkan bahwa P memiliki kebiasaan menggunakan gadget terus-menerus sejak pulang sekolah hingga waktu magrib, bahkan P berhenti bermain gadget ketika ditegur untuk mandi sore. Orangtua P juga menyebutkan bahwa P biasa bermain gadget hingga larut malam. Pernyataan ini menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri pada P tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah, tetapi juga berlangsung secara

konsisten di rumah, dengan durasi penggunaan ponsel yang sangat panjang tanpa pengawasan dan tanpa kesadaran untuk berhenti. Adapun pernyataan yakni:

"Dia itu kalau pulangmi sekolah nak hp terusmi sampai magrib ... biasa juga nak main hp sampai tengah malam."

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* pada P disebabkan oleh kurangnya kontrol diri dalam penggunaan gadget. Hal ini dibuktikan oleh pengakuan P sendiri yang merasa terjebak, kehilangan kesadaran waktu, dan kecanduan konten negatif. Temuan ini diperkuat oleh guru BK, wali kelas, sahabat, dan orang tua yang semuanya melaporkan bahwa P terus bermain gadget meskipun telah ditegur, disita, atau berada di lingkungan yang melarang. Dengan demikian, kurangnya kemampuan mengendalikan diri menjadi akar masalah yang menyebabkan P terus menggulir media sosial meskipun menyadari konsekuensi negatifnya, dan perilaku ini berlangsung secara konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, serta tidak mudah dihentikan meskipun telah mendapat teguran berulang kali dari berbagai pihak.

Temuan ini sejalan dengan teori bahwa faktor internal seperti *self-control* memiliki kontribusi besar dalam memengaruhi perilaku penggunaan media sosial, termasuk *doomscrolling* (Sharma et al., 2022). Individu dengan *self-control* tinggi cenderung mampu membatasi penggunaan media sosial secara selektif dan adaptif. Sebaliknya, rendahnya *self-control* berkaitan erat dengan meningkatnya kecenderungan penggunaan media sosial secara bermasalah, termasuk konsumsi berita negatif secara berlebihan (Hofmann et al., dalam Rahmayanti & Ambarini 2025). Individu dengan *self-control* rendah juga lebih rentan terhadap gangguan emosional dan kesulitan dalam mengelola impulsifitas, yang menjadi faktor risiko utama *doomscrolling*. Selain itu, individu dengan *self-control* rendah juga lebih rentan terhadap gangguan emosional dan kesulitan dalam mengelola impulsifitas, yang menjadi faktor risiko utama *doomscrolling* (Cudo et al., 2020).

Sistem Algoritma Digital di Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian terhadap P menunjukkan bahwa faktor yang mendorong perilaku *doomscrolling* salah satunya adalah sistem algoritma digital di media sosial. P mengaku bahwa konten negatif sering kali tidak ia cari secara sengaja, tetapi tiba-tiba muncul di laman *For You Page (FYP)* TikTok. Hal tersebut membuat P merasa terjebak, sehingga P terus melihat konten tersebut secara berkelanjutan. Bahkan, P tidak hanya berhenti pada sekadar menonton, tetapi juga terdorong untuk mencari tahu lebih dalam mengenai penyebab kasus yang ditampilkan. Pola ini menunjukkan bahwa algoritma digital di media sosial berperan sebagai pemicu eksternal yang memperkuat perilaku kompulsif P, karena paparan pasif yang tidak disengaja dengan cepat berubah menjadi pencarian informasi aktif yang sulit dihentikan. Adapun pernyataan subjek yakni:

"Biasa juga kak tidak sengaja mencari tapi tiba-tiba muncul di fyp tiktokku ... dan bahkan sampai kucari penyebab kasus itu"

Pernyataan subjek di atas diperkuat oleh guru BK yang mengungkapkan bahwa pengaruh algoritma digital di media sosial, terutama pada platform TikTok, sangat besar terhadap perilaku P. Guru BK menjelaskan bahwa subjek P pernah menyampaikan sendiri bagaimana konten-konten tertentu tiba-tiba muncul di beranda tanpa dicari. Kemudian guru BK mengakui bahwa berdasarkan pengamatannya, ketika seseorang menonton suatu video hingga selesai di media sosial khususnya di aplikasi TikTok, video sejenis akan terus bermunculan secara otomatis meskipun pengguna tidak mencarinya. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme algoritma digital di media sosial yang dirancang untuk menampilkan konten serupa secara berulang turut memperkuat pola *doomscrolling* pada P, karena konten negatif terus disajikan tanpa perlu usaha pencarian dari pengguna. Adapun pernyataan guru BK adalah:

"Kalau menurutku, nak berpengaruh sekali karena bilang P kadang fyp sendiri itu berita diberandanya, dan berdasarkan juga pengamatanku saya akui sekarang media sosial khususnya TikTok, itu algoritma sangat berpengaruh pada orang karena kalau dilihat sampai habis itu video biasa itu terus muncul kayak otomatis biar tidak dicari terus"

Temuan ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mendorong perilaku *doomscrolling* pada P adalah sistem algoritma digital di media sosial khususnya pada platform TikTok. P mengaku bahwa konten negatif biasanya muncul secara tidak sengaja di laman *For You Page*

(FYP) tanpa dicari, sehingga P merasa terjebak dan terus menonton secara berkelanjutan, bahkan terdorong mencari tahu penyebab kasus tersebut. Temuan ini diperkuat oleh guru BK yang menyatakan bahwa algoritma TikTok bersifat otomatis; setelah seseorang menonton satu video hingga habis, video sejenis akan terus bermunculan meskipun tidak dicari. Dengan demikian, sistem algoritma digital di media sosial berperan sebagai pemicu eksternal yang memperkuat perilaku kompulsif pada P, karena paparan pasif yang tidak disengaja dengan cepat berubah menjadi pencarian informasi aktif yang sulit dihentikan.

Temuan ini sejalan dengan teori bahwa platform media sosial secara tidak sadar turut memperkuat kebiasaan *doomscrolling* melalui sistem rekomendasi digital yang cerdas namun bermasalah (Sharma et al., 2022). Menurut Wicaksono (2024) sistem rekomendasi digital di media sosial bekerja seperti mesin rekomendasi pintar yang secara konstan menganalisis dan menyeleksi konten mana yang paling mungkin menarik perhatian pengguna tertentu, kemudian menampilkannya di beranda mereka. Tetapi, konten bernada negatif seringkali menjadi prioritas utama sistem ini.

Di media sosial, berita yang negatif atau bersifat sensasional terbukti memiliki kecepatan penyebaran yang lebih tinggi di media sosial dibandingkan dengan berita positif. Sebagaimana temuan Vosoughi et al., (2018) bahwa berita negatif mengandung unsur emosional yang lebih kuat, Unsur emosional tersebut mampu menarik perhatian sekaligus mendorong individu untuk lebih cenderung mengakses atau membagikan informasi tersebut, khususnya dalam lingkungan sosial yang menarik minat dan meningkatkan kecenderungan orang untuk berbagi informasi tersebut, terutama dalam konteks sosial. Konsekuensinya, berita negatif memperoleh tingkat perhatian yang lebih tinggi di platform media sosial dan memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap pola perilaku penggunaannya. Sejalan dengan studi Fitriana (2024) bahwa sifat algoritma media sosial yang memprioritaskan konten populer sering kali mendorong Generasi Z untuk berinteraksi dengan informasi yang emosional daripada analitis.

Takut Ketingggalan Berita atau FoMO

Berdasarkan hasil penelitian terhadap P menunjukkan bahwa faktor yang mendorong perilaku *doomscrolling* adalah takut ketinggalan berita atau *Fear of Missing Out (FoMO)*. P mengungkapkan bahwa dirinya merasa tidak percaya diri apabila tidak mengetahui informasi yang sedang dibicarakan oleh teman-temannya di sekolah. Perasaan takut tertinggal dari perbincangan sosial ini kemudian mendorong P untuk terus mengakses dan mencari tahu berbagai informasi, termasuk informasi atau kasus negatif yang sedang viral. Pola ini menunjukkan bahwa dorongan untuk tetap terhubung secara sosial dan menghindari rasa malu karena tidak mengetahui berita terkini menjadi salah satu pemicu perilaku *doomscrolling* pada P. Adapun pernyataan P yakni:

"Begitumi mungkin kak karena kalau temanku di sekolah bicara kek merasa minder kalau tidak kutau infonya juga".

Pernyataan tersebut diperkuat oleh sahabat P yang mengungkapkan bahwa P menunjukkan perilaku aktif dalam mengikuti pembicaraan teman P di kelas. Sahabat P memperhatikan bahwa setiap kali ada suatu topik yang dibahas, P selalu ikut berbicara atau setidaknya mendengarkan pembicaraan teman-temannya. Kemudian, sahabat P juga mengungkapkan bahwa P sering kali menjadi orang yang memberikan informasi terlebih dahulu kepada teman-temannya apabila ada berita atau peristiwa viral yang belum diketahui oleh teman P di kelas. Pola perilaku ini menggambarkan bahwa P memiliki kebutuhan sosial yang kuat untuk selalu terlibat dalam percakapan dan tidak ingin dianggap tertinggal dari informasi terkini. Hal tersebut mendorong karena tidak mau ketinggalan berita atau informasi yang sedang terkini atau *Fear of Missing Out (FoMO)* turut mempengaruhi kebiasaan P dalam mengakses dan menyebarkan informasi, termasuk informasi negatif demi mempertahankan posisinya dalam kelompok sosial di kelas. Adapun pernyataan sahabat P yakni :

"Kuperhatikan juga di kelas setiap ada dibahas ikut tongi bicara atau nadengarki bicara temanku. Bahkan biasa kak dia yang kasih info kalau ada berita natau yang viral"

Temuan ini menunjukkan bahwa faktor lain yang mendorong perilaku *doomscrolling* pada P adalah rasa takut ketinggalan berita atau *Fear of Missing Out (FoMO)*. P mengaku merasa minder dan tidak percaya diri apabila tidak mengetahui informasi yang sedang dibicarakan oleh teman-

temannya di sekolah. Perasaan takut tertinggal dari perbincangan sosial ini mendorongnya untuk terus mengakses berbagai informasi, termasuk berita atau kasus negatif yang sedang viral. Temuan ini diperkuat oleh sahabat P yang mengamati bahwa P selalu aktif mengikuti pembicaraan di kelas, ikut berbicara atau mendengarkan, serta sering menjadi orang pertama yang memberikan informasi viral kepada teman-temannya. Dengan demikian, dorongan untuk tetap terhubung secara sosial dan menghindari rasa malu karena tidak mengetahui berita terkini menjadi salah satu pemicu perilaku *doomscrolling* pada P.

Temuan ini sejalan dengan teori bahwa perilaku *doomscrolling* dipicu oleh adanya ekspektasi sosial bahwa dengan mengetahui informasi atau berita-berita terbaru merupakan salah satu cara untuk meningkatkan hubungan sosial dan menunjukkan bahwa mereka peduli terhadap isu-isu yang sedang trend (Sharma et al., 2022). Menurut Pandya et al., (2024) dorongan untuk selalu peduli dan *update* informasi terbaru, terutama agar tidak ketinggalan dalam perbincangan sehari-hari, membuat banyak orang merasa wajib mengikuti setiap perkembangan berita, meski berdampak buruk bagi kesehatan mental.

Berita yang negatif, seperti yang memicu kemarahan atau rasa takut, lebih berpeluang besar untuk menarik perhatian pembaca daripada berita yang netral atau positif. Beberapa faktor turut memperkuat kecenderungan ini antara lain keinginan untuk mendapatkan posisi dalam perbincangan sosial dan rasa cemas terhadap ketinggalan informasi atau *Fear of Missing Out* (FoMO). Kedua faktor tersebut mendorong individu untuk terus menggali konten berita negatif (Robertson et al., 2023). Adapun menurut Modzelewski (2020), FoMO merujuk pada ketakutan berlebihan seseorang untuk kehilangan kesempatan mengalami sesuatu.

Tabel 1.1 Abstraksi Temuan Faktor Penyebab Perilaku *Doomscrolling* Siswa P

No.	Temuan	Deskripsi Temuan	Sumber
1.	Bias Kognitif	P memiliki kecenderungan untuk lebih tertarik pada berita negatif secara spontan tanpa tujuan tertentu, serta meyakini secara irasional bahwa peristiwa negatif (<i>bullying</i> , bunuh diri, KDRT) merupakan ancaman personal yang mungkin menyimpannya di masa depan. Hal tersebut tingginya rasa ingin tahu P diperkuat oleh cerita teman sebaya dan dorongan eksploratif pada berita negatif tanpa tujuan tertentu.	Konseli (P) Guru Bk (IH) Sahabat (N)
2.	Kurangnya Kontrol Diri	P mengaku kesulitan mengontrol diri terhadap penggunaan gadget, merasa terjebak, kehilangan kesadaran waktu, dan kecanduan konten negatif. Selain itu guru BK, wali kelas, sahabat, dan orang tua juga menyatakan bahwa perilaku ini terjadi karena kurangnya kontrol diri P dalam penggunaan gadget baik di sekolah (meski ditegur dan disita) maupun di rumah (dari pulang sekolah hingga larut malam).	Konseli (P) Guru BK (IH) Orang Tua (K) Sahabat (N) Wali Kelas (SN)
3.	Sistem Algoritma Digital di Media Sosial	P mengaku konten negatif muncul tanpa di sengaja karena FYP khususnya di TikTok, membuat P terjebak dan terus menonton. Guru BK juga menambahkan bahwa algoritma TikTok otomatis menampilkan 70% video sejenis setelah satu video ditonton habis, sehingga memperkuat perilaku <i>doomscrolling</i> pada P.	Konseli (P) Guru Bk (IH)
4.	Takut Ketinggalan Berita atau FoMO	P merasa kurang percaya diri apabila tidak mengetahui informasi atau berita yang sedang terkini dan juga didorong karena selalu dibicarakan oleh teman di sekolah.	Konseli (P) Sahabat (N)

Perasaan takut tertinggal ini mendorong P mengakses berita negatif secara terus menerus. Selain itu, sahabat P juga mengamati bahwa P selalu aktif dalam diskusi kelas dan sering menjadi pemberi informasi viral pertama kepada teman-temannya di kelas.

Tabel diatas menunjukkan beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi P dalam melakukan perilaku *doomscrolling* yakni bias kognitif, kurangnya kontrol diri, sistem algoritma media sosial, dan FoMO. Hal tersebut dapat mengakibatkan dampak yang signifikan pada P ketika ditangani. Menurut Shabahang (2023) berkaitan erat antara perilaku yang menelusuri berita negatif dengan berbagai gangguan psikologis. Mereka yang sering *doomscrolling* cenderung lebih rentan depresi, sering ditandai kecemasan tak menentu, gangguan pola tidur, prestasi akademik mereka turun, emosinya naik turun dan merasa hidupnya kurang bermakna. Selain itu, *doomscrolling* juga dapat memperkuat pola pikir pesimis karena paparan terus-menerus terhadap konten negatif yang memicu rasa cemas dan khawatir. Hal ini perilaku *doomscrolling* P memperkuat siklus negatif kecemasan, disregulasi emosi, penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, prognosis dengan intervensi diperlukan. Berdasarkan hasil diagnosis, peneliti memilih dan merekomendasikan pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) diperkuat oleh beberapa temuan MBCT bertujuan untuk mengubah hubungan P dengan pikiran dan perasaannya, meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*), serta mengembangkan kontrol diri yang lebih baik. Intervensi MBCT dilaksanakan dalam 8 sesi tatap muka masing-masing berdurasi kurang lebih 60 menit. Setelah dilakukan konseling, evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi P sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan pada keempat bentuk perilaku *doomscrolling*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman perilaku *doomscrolling* pada populasi remaja tingkat sekolah menengah pertama (SMP), dimana remaja tersebut kelompok usia yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam studi-studi terdahulu yang cenderung berfokus pada mahasiswa atau dewasa muda (Anand et al., 2021). Kebaruan utama penelitian ini terletak pada penemuan bahwa *doomscrolling* pada siswa SMP tidak didorong oleh faktor tunggal, melainkan oleh interaksi yang saling memperkuat antara faktor internal (bias kognitif yang disertai kecemasan antisipatif, serta rendahnya kontrol diri) dan faktor eksternal (algoritma media sosial dan FoMO). Interaksi dinamis ini siklus yang memperkuat diri sendiri yang sulit dihentikan, sebuah temuan yang jarang diungkap secara eksplisit dalam literatur karena sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung menganalisis faktor-faktor tersebut secara terpisah atau hanya mengukur hubungan korelasionalnya.

Dari sisi faktor internal, penelitian ini memperkaya sekaligus memberikan koreksi terhadap temuan (Sharma et al., 2022). Jika studi tersebut menekankan bahwa *doomscrolling* didorong oleh keinginan untuk memahami situasi yang tidak terkendali atau harapan memperoleh informasi positif, maka pada subjek P ditemukan pola yang berbeda. Dorongan utamanya bukanlah sekadar “ingin tahu”, melainkan bias kognitif spontan yang dipengaruhi juga oleh kecemasan antisipatif preventif. Temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Dwi & Cahya, 2026) bahwa kebanyakan korban *doomscrolling* sebenarnya terjebak dalam pola yang tidak mereka sadari, ada dorongan dari dirinya karena rasa ingin tahu yang tinggi untuk terus mencari informasi, meskipun dalam pikiran mereka tahu bahwa konten-konten tersebut justru akan menambah beban kecemasan. Fenomena ini mirip dengan kecanduan, di mana pengguna merasa harus terus mengecek update terbaru, padahal yang mereka dapatkan

hanyalah informasi yang membuat stress dan trauma. Tetapi, pada subjek P tidak hanya terjebak tanpa kesadaran, melainkan memiliki keyakinan irasional yang eksplisit bahwa dengan mengetahui secara rinci kasus-kasus negatif (pembunuhan, horor, KDRT, perselingkuhan), ia dapat melindungi dirinya dari kejadian serupa di masa depan. Keyakinan ini merupakan bentuk distorsi kognitif yang lebih kompleks dari sekadar *negativity bias* (Soroka et al., 2019)

Selain itu, faktor internal yang berkontribusi pada subjek yakni kurangnya kontrol diri. Subjek merasa kesulitan dalam mengatur dirinya pada penggunaan gadget maupun pemilihan berita/informasi yang negatif. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian Rahmayanti & Ambarini (2025) bahwa faktor internal seperti *self-control* memiliki kontribusi besar dalam memengaruhi perilaku penggunaan media sosial, termasuk *doomscrolling*. *Self-control* mengacu pada kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan dorongan impulsif demi mencapai tujuan jangka panjang. Individu dengan *self-control* tinggi cenderung mampu membatasi penggunaan media sosial secara selektif dan adaptif. Sebaliknya, rendahnya *self-control* berkaitan erat dengan meningkatnya kecenderungan penggunaan media sosial secara bermasalah, termasuk konsumsi berita negatif secara berlebihan (Hofman et al., dalam Rahmayanti & Ambarini 2025). Namun penelitian ini memberikan konteks baru bahwa pada remaja awal, rendahnya kontrol diri tidak hanya menjadi faktor risiko, tetapi juga berfungsi sebagai “perekat” yang memperkuat seluruh siklus *doomscrolling*. Tanpa kemampuan untuk menginterupsi dorongan impulsif, P terus larut dalam interaksi antara bias kognitif, kecemasan, algoritma, dan FoMO, meskipun secara sadar ia merasakan ketakutan, kelelahan, dan konsekuensi akademik yang merugikan.

Faktor eksternal juga ikut mempengaruhi perilaku *doomscrolling* pada subjek. Faktor eksternal tersebut yakni sistem algoritma digital di media sosial dan takut ketinggalan berita atau FoMO. Subjek merasa bahwa konten negatif muncul di beranda sosial media biasanya tanpa disengaja dicari atau muncul secara tiba-tiba di laman *For You Page* (FYP) terutama di aplikasi TikTok, sehingga membuat subjek terjebak dan terus menonton/menggulir berita negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Wicaksono (2024) menunjukkan bahwa sistem rekomendasi digital di media sosial bekerja seperti mesin rekomendasi pintar yang secara konstan menganalisis dan menyeleksi konten mana yang paling mungkin menarik perhatian pengguna tertentu, kemudian menampilkannya di beranda mereka. Konten yang bersifat negatif seringkali menjadi prioritas utama sistem rekomendasi digital di media sosial. Selain itu, subjek merasa kurang percaya diri jika tidak mengetahui informasi yang dibicarakan teman di sekolah. Perasaan takut tertinggal ini mendorong P mengakses berita negatif secara terus menerus. Sejalan dengan hal tersebut, diperkuat oleh penelitian Sharma et al., (2022) menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* dipicu oleh adanya ekspektasi sosial bahwa dengan mengetahui informasi atau berita-berita terbaru merupakan salah satu cara untuk meningkatkan hubungan sosial dan menunjukkan bahwa mereka peduli terhadap isu-isu yang sedang trend. Sejalan dengan hasil penelitian Pandya et al., (2024) bahwa dorongan untuk selalu peduli dan *update* informasi terbaru, terutama agar tidak ketinggalan dalam perbincangan sehari-hari, membuat banyak orang merasa wajib mengikuti setiap perkembangan berita, meski berdampak buruk bagi kesehatan mental.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* pada subjek P dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yakni (1) bias kognitif, (2) rendahnya kontrol diri (3) algoritma media sosial dan (4) FoMO, sehingga berimplikasi pada pentingnya penguatan layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif. Berdasarkan temuan tersebut dan diperkuat oleh beberapa penelitian, pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) sangat relevan untuk membantu individu dalam mereduksi perilaku *doomscrolling*. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) hadir sebagai salah satu pendekatan inovatif yang menggabungkan prinsip *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan latihan *mindfulness*. *Mindfulness* dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap

menerima dan tanpa menghakimi (Bishop et al., 2004). MBCT bertujuan membantu siswa menyadari pola pikir otomatis terhadap konten negatif, menerima pikiran tanpa menghakimi, serta mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap dorongan untuk menggulir media sosial.

Pemilihan pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) bukan suatu kebetulan, melainkan merupakan konsekuensi logis dan empiris dari hasil diagnosis yang mendalam. MBCT secara spesifik dirancang untuk memfokuskan intervensi pada faktor yang mempengaruhi P dalam melakukan *doomscrolling*. Komponen *mindfulness* (seperti *body scan* dan *breathing space*) melatih kesadaran penuh dan kontrol diri dengan menginterupsi respons otomatis terhadap dorongan *scrolling*. Komponen kognitif (teknik ABC dan defusi kognitif) secara langsung memfokuskan bias kognitif dengan mengajarkan bahwa pikiran otomatis hanya pikiran, bukan fakta yang harus diikuti. Latihan penerimaan (*acceptance*) menargetkan kecemasan antisipatif dengan mengubah respons dari “melawan” menjadi “menerima”. Keberhasilan intervensi yang ditandai dengan penurunan drastis durasi *scrolling*, peningkatan kemampuan memberi jeda sebelum membuka gawai, perasaan lebih tenang, serta laporan orang tua bahwa subjek mulai tidur lebih awal dan tidak terlalu bergantung pada gawai, tidak hanya mengonfirmasi temuan Sholikha et al. (2025). tentang efektivitas MBCT pada generasi Z, tetapi juga memperluas bukti empirisnya pada populasi remaja SMP dengan profil masalah yang lebih kompleks.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa perilaku *doomscrolling* pada siswa P di SMPN 1 Takalar tidak dipengaruhi oleh faktor tunggal, melainkan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dipengaruhi oleh faktor internal (bias kognitif dan kurangnya kontrol diri) dan faktor eksternal (sistem algoritma digital di media sosial dan rasa takut ketinggalan berita atau FoMO) yang saling memperkuat, sehingga perilaku ini bukan sekedar kewaspadaan terencana melainkan pola kompulsif yang terbentuk dari dinamika psikologis dan desain platform digital.

Kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan pemahaman holistik tentang mekanisme interaksi pada siswa SMP yang selama ini lebih banyak dikaji secara kuantitatif. Dengan demikian, *doomscrolling* pada subjek bukanlah bentuk kewaspadaan yang terencana, melainkan pola perilaku kompulsif yang didorong oleh bias kognitif, kurangnya kontrol diri dan diperkuat algoritma media sosial, serta adanya rasa takut ketinggalan berita atau *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini memiliki keterbatasan karena merupakan studi kasus Tunggal pada satu subjek di satu lokasi sekolah, sehingga temuan bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, hasil ini perlu diuji lebih lanjut pada subjek dan setting yang lebih beragam.

SARAN

Penelitian ini terbatas pada studi kasus subjek tunggal, sehingga hasil temuan belum dapat digeneralisasikan yang lebih luas. Adapun saran peneliti sebagai berikut.

1. Guru Bk

Guru BK disarankan untuk meningkatkan pengamatan terhadap perilaku digital siswa, terutama yang menunjukkan tanda-tanda *doomscrolling*. Sebagai langkah awal, guru Bk dapat memberikan layanan informasi tentang dampak negatif konsumsi konten negatif secara berlebihan dan menerapkan latihan kesadaran penuh (*mindfulness*), seperti *breathing meditation* dan *body scan*, serta pelatihan regulasi emosi berbasis *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) untuk membantu siswa mengelola kecemasan dan dorongan kompulsif dalam mengakses konten negatif. Pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan hasil positif pada subjek P, namun efektivitasnya perlu diuji lebih lanjut sebelum direkomendasikan secara luas.

2. Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat mendampingi siswa dalam membatasi waktu penggunaan gadget serta menciptakan lingkungan rumah yang mendukung praktik kesadaran penuh, seperti mengurangi akses ponsel pada malam hari dan mengajak siswa melakukan aktivitas reflektif tanpa perangkat digital.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada studi kasus Tunggal dengan satu subjek di satu lokasi sekolah, sehingga hasilnya bersifat kontekstual dan belum dapat digeneralisasikan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek yang lebih beragam baik dari segi jumlah maupun latar belakang seperti pendidikan, jenis kelamin maupun wilayah. Sehingga, variasi perilaku doomscrolling dapat dipahami secara lebih komprehensif. Selain itu, disarankan untuk menggunakan desain mixed methods untuk memperoleh data yang lebih lengkap dengan menguji efektivitas intervensi secara empiris dengan menggabungkan pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang bertujuan membantu siswa menyadari pola pikir otomatis terhadap konten negatif, menerima pikiran tanpa menghakimi, serta mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap dorongan untuk menggulir media sosial. Mengingat penelitian ini baru menerapkan pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) pada satu subjek tanpa kelompok kontrol, maka efektivitas MBCT masih perlu diuji lebih lanjut dalam setting eksperimental yang lebih relevan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta peran dalam peninsula artikel ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Secara khusus, ucapan terima kasih disampaikan kepada para dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan yang konstruktif dalam setiap tahapan penelitian, mulai dari penyusunan proposal hingga penulisan artikel. Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada pihak sekolah pada SMPN 1 Takalar terutama kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, staf sekolah atas izin, dukungan, dan bantuan selama proses pengumpulan data. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan seluruh siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, karena partisipasi, keterbukaan, dan kejujuran dalam mengisi angket sangat membantu penulis dalam memperoleh data yang akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anand, N., Sharma, MK, Thakur, PC, Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., J., AS, Kande, JS, MS, N., & Singh, R. (2021). *Doomsurfing dan doomscrolling* memediasi tekanan psikologis dalam karantina wilayah COVID - 19: Implikasi terhadap kesadaran akan bias kognitif. Dalam *Perspektif dalam Perawatan Psikiatri* (Vol. 58, Edisi 1, hlm. 170–172). Hindawi Limited
- Bishop, S. R., Lau, M. S., Shauna, C., Anderson, L., Carmody, N., James, S., Zindel V, A., Susan, S., Michael, V., & Drew Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Cudo, A., Demczuk, M., & Francuz, P. (2020). *Dysfunction of Self-Control in Facebook Addiction : Impulsivity Is the Key*. 91–101.
- Chairiyah, U., Kharisma, U., El Zahiyah, S., & Fadilah, W. N. (2025). *Media Sosial, Komunikasi Massa, dan Tantangan Konseling Remaja*. PT Penerbit Qriset Indonesia.
- Dwi, R., & Cahya, W. (2026). *Doomscrolling Dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa : Studi Fenomenologi Doomscrolling In Student 's Academic Life : A Phenomenological Study Abstrak*. 13(01), 402–413.
- Fitriana, F. (2024). Media sosial dalam membentuk pola komunikasi dan pemikiran generasi Z: Tinjauan empiris tiga tahun terakhir. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 6(2), 89-99.
- Hansya, M. R., & Ardi, R. (n.d.). *Pengaruh Doomscrolling Terhadap Mental Well-being Dimediasi Oleh Psychological Distress Pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z*.
- Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. 1, 1–9.

- Liang, S. (2021). Kecenderungan perilaku narsistik dengan intensitas penggunaan media sosial instagram. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 32-41.
- Liu, C., & Ma, J. (2019). *Adult Attachment Style , Emotion Regulation , and Social Networking Sites Addiction*. 10(October), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Modzelewski, P. (2020). *Fomo (fear of missing out)–an educational and behavioral problem in times of new communication forms*. *Konteksty Pedagogiczne*, 14(1), 215-232.
- Pandya, J. K., Lutfiana, S. A., Putri, A. S., Valentiya, C. W., Alisa, M., Risti, N. A., Putri, N. E., Sani, E. N., & Putri, A. S. (2024). Studi kasus dampak *Doomscrolling* terhadap kecemasan mental mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Journal of Family Life Education*, 3(2), 73-84.
- Pugu, M. R., Riyanto, S., & Haryadi, R. N. (2024). *Metodologi penelitian: Konsep, strategi, dan aplikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rahayu, A. R., Aryani, F., & Aswar, A. (2025). Studi Kasus: Kecendrungan Perilaku Narsistik Siswa di Media Sosial dan Penanganannya. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 5(3), 307-317.
- Rahmayanti, H. D., & Ambarini, T. K. (n.d.). *Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Doomscrolling yang Dimediasi oleh Psychological Distress Pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial TikTok*.
- Robertson, C. E., Pröllochs, N., Schwarzenegger, K., Pärnamets, P., Bavel, J. J. Van, & Feuerriegel, S. (2023). *Negativity drives online news consumption*. 7(December 2020). <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01538-4>
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Penerbit Pustaka Ramadhan.
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., Kakabaraee, K., Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., & Mara, S. (2022). “ Give Your Thumb a Break ” from Surfing Tragic Posts : Potential Corrosive Consequences of Social Media Users ’ Doomscrolling “ Give Your Thumb a Break ” from Surfing Tragic Posts : Potential Corrosive Consequences of Social Media Users ’. *Media Psychology*, 00(00), 1-20. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). *SPECIAL COLLECTION : TECHNOLOGY IN A TIME OF SOCIAL DISTANCING The Dark at the End of the Tunnel : Doomscrolling on Social Media Newsfeeds*. 3(1), 144-156.
- Sholikha, A., Farhan, M. H., Rohim, A., Utma, P. S., Nurullida, A. S., & Muna, N. R. (2025). Intervensi MBCT dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Akibat Kecanduan *Doomscrolling Media Sosial pada Generasi Z: Literatur Review*. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 217-229.
- Soroka, S., Fournier, P., & Nir, L. (2019). *Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news*. 116(38), 18888-18892. <https://doi.org/10.1073/pnas.1908369116>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). ScienceDirect Social media use and its impact on adolescent mental health : An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). *news online*. 1151(March), 1146-1151.
- Wicaksono, T. A. (2024). *The Impact of TikTok Social Media on Users : A Neuropsychological Perspective Dampak Media Sosial Tiktok pada Pengguna : Perspektif Neuropsikologi*. 13(3), 455-463.
- Winarko, H. B. (n.d.). *Kecemasan Digital : Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia*. 4, 12-19.