

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia berinteraksi dan memperoleh informasi, dengan media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan. Di tengah arus informasi yang cepat, muncul perilaku *Doomscrolling*, yaitu kecenderungan individu untuk menelusuri konten negatif secara terus-menerus hingga sulit dihentikan, yang dapat memicu kecemasan, stres, dan kelelahan mental (Satici *et al.*, 2023). Bagi mahasiswa keperawatan semester akhir, konten yang paling sering menjadi objek *Doomscrolling* meliputi konten seputar masa depan karir dan dunia kerja keperawatan, informasi akademik dan tuntutan praktik klinik, serta berita mengenai krisis ekonomi dan biaya hidup, konten-konten yang secara langsung berkaitan dengan kekhawatiran mereka sebagai calon tenaga kesehatan profesional. Fenomena ini semakin relevan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi, tuntutan penyelesaian tugas akhir, serta kecemasan akan kesiapan profesi dan masa depan. Dalam kondisi tersebut, media sosial sering dijadikan distraksi, namun *Doomscrolling* justru dapat memperburuk kondisi emosional, sehingga menunjukkan adanya keterkaitan antara perilaku digital dan kesehatan psikologis, terutama *Psychological distress* (tekanan psikologis).

Secara global, penggunaan media sosial mencapai rata-rata lebih dari dua jam per hari (DataReportal, 2024). Sekitar 57% individu dilaporkan berada pada tingkat *Doomscrolling* sedang hingga tinggi, dan perilaku ini terbukti berkaitan dengan peningkatan *Psychological distress*, seperti kecemasan dan stres (Satici *et al.*, 2023). Di Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) melaporkan penetrasi internet sebesar 80,66%, dengan mayoritas pengguna berasal dari kelompok usia mahasiswa yang mengakses media sosial selama 3–6 jam per hari. Kondisi ini sejalan dengan data nasional terakhir dari Riskesdas(2018) yang menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia 15–24 tahun sebesar 10%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional semua usia sebesar 9,8%, termasuk 9,3% di Jawa Timur. Data tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia remaja dan dewasa muda memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap tekanan psikologis. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, intensitas *Doomscrolling* yang tinggi dapat memengaruhi kualitas tidur akibat penggunaan media sosial hingga larut malam, menurunkan produktivitas akademik karena waktu belajar tersita untuk aktivitas scrolling, serta meningkatkan gejala kecemasan dan depresi akibat paparan berulang terhadap konten yang memicu pemikiran negatif dan *ruminatio*n atau pemikiran berulang yang sulit dihentikan (Price *et al.*, 2022; Satici *et al.*, 2023). Dampak tersebut secara keseluruhan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang ditandai dengan perasaan *overwhelmed* (merasa sangat kewalahan), tidak berdaya, dan kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial, sehingga apabila dibiarkan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

Fenomena *Doomscrolling* mulai menguat sejak pandemi COVID-19 ketika individu sangat bergantung pada media digital untuk memperoleh informasi dan menjaga koneksi sosial, sehingga kebiasaan menggulir konten secara berlebihan semakin terbentuk (Price *et al.*, 2022). Setelah pandemi mereda, perilaku ini tetap bertahan dan diperkuat oleh algoritma media sosial yang terus menyajikan konten baru, serta meningkatnya tekanan psikologis pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Sejak periode tersebut, *Doomscrolling* semakin tampak dalam bentuk penggunaan media sosial berlebihan sebagai distraksi dari tuntutan akademik, namun justru berdampak pada munculnya kecemasan, stres, penurunan fokus, dan kelelahan emosional (Satici *et al.*, 2023). Di Kabupaten Ponorogo, mahasiswa keperawatan semester akhir banyak memanfaatkan media sosial baik untuk kepentingan akademik maupun hiburan. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji dampak perilaku digital seperti *Doomscrolling* terhadap *Psychological distress* pada kelompok mahasiswa keperawatan semester akhir masih terbatas. Pada tahap ini, mahasiswa keperawatan semester akhir menghadapi beban akademik serta tuntutan penyelesaian skripsi yang berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Desember 2025 terhadap 19 mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo menunjukkan gambaran yang mengkhawatirkan. Dari segi penggunaan media sosial, sebanyak 11 mahasiswa (57,9%) menggunakan media sosial ≥ 5 jam per hari, bahkan 4 mahasiswa (21,1%) lebih dari 6 jam per hari. Terkait *Doomscrolling*, sebanyak 6 mahasiswa (31,6%) melakukannya dengan frekuensi sering hingga sangat

sering, 10 mahasiswa (52,6%) kadang-kadang, dan 3 mahasiswa (15,8%) jarang. Pemicu utama meliputi kebosanan (94,7%), stres tugas (42,1%), konten yang memicu emosi (31,6%), dan berita menimbulkan kecemasan (26,3%). Berdasarkan Kessler *Psychological distress* Scale (K6) (Kessler *et al.*, 2002), 2 mahasiswa (10,5%) tidak mengalami distress, 6 mahasiswa (31,6%) distress ringan, 7 mahasiswa (36,8%) distress sedang, dan 4 mahasiswa (21,1%) distress berat. Secara keseluruhan, 11 mahasiswa (57,9%) mengalami *Psychological distress* tingkat sedang hingga berat, sehingga mendorong peneliti untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara kedua variabel tersebut.

Upaya untuk mengurangi dampak *Doomscrolling* dan risiko *Psychological distress* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir perlu berfokus pada peningkatan literasi digital, penguatan regulasi diri, serta dukungan kesehatan mental yang mudah diakses. Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak, pelatihan strategi koping adaptif, dan program manajemen stres dapat membantu mahasiswa mengontrol perilaku menggulir berlebihan. Institusi pendidikan, khususnya program studi keperawatan, berperan penting melalui penyediaan layanan konseling, pendampingan akademik, serta pembinaan yang mendukung keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan perilaku *Doomscrolling* dapat diminimalkan sehingga mahasiswa keperawatan mampu menjaga kesehatan mental secara lebih optimal.

Dalam perspektif Islam, menjaga ketenangan hati dan pengendalian diri merupakan bagian dari akhlak mulia yang membantu seseorang terhindar dari kegelisahan yang berlebihan. Allah SWT berfirman, “*Ingatlah, hanya dengan*

mengingat Allah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’d: 28), yang menegaskan bahwa ketenangan sejati tidak diperoleh dari aktivitas yang melelahkan mental seperti *Doomscrolling*, tetapi melalui kedekatan spiritual. Rasulullah SAW juga bersabda bahwa ketenangan datang dari Allah, sedangkan kegelisahan berasal dari setan, sehingga perilaku yang memicu stres dan kecemasan perlu dikendalikan dengan bijak. Oleh karena itu, penelitian tentang *Doomscrolling* dan *Psychological distress* tidak hanya relevan secara ilmiah, tetapi juga mendukung nilai-nilai Islam yang mendorong keseimbangan diri dalam penggunaan teknologi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara intensitas *Doomscrolling* dengan tingkat *Psychological distress* pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara intensitas *Doomscrolling* dengan tingkat *Psychological distress* pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat intensitas *Doomscrolling* pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Mengidentifikasi tingkat *Psychological distress* pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

3. Menganalisis hubungan antara intensitas *Doomscrolling* dengan tingkat *Psychological distress* pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi digital dan kesehatan mental, khususnya dalam memahami hubungan antara perilaku online dan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
- b. Penelitian ini juga memperkaya kajian empiris mengenai *Doomscrolling* dan *Psychological distress* di konteks Indonesia, mengingat sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di luar negeri.
- c. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada strategi *coping* digital dan intervensi berbasis literasi media sosial untuk menurunkan *Psychological distress* pada kalangan mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa:

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa agar lebih bijak dan selektif dalam menggunakan media sosial, serta menghindari perilaku *Doomscrolling* yang dapat memperburuk kondisi mental.
- b. Bagi Lembaga Pendidikan / Kampus:

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam merancang program konseling, literasi digital sehat, atau pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

c. Bagi Praktisi Psikologi

Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologis preventif untuk menangani *Psychological distress* akibat penggunaan media digital berlebihan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan studi lebih lanjut mengenai perilaku digital, stres akademik, serta faktor psikososial yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Satıcı, S.A., Gocet Tekin, E., Deniz, M.E. and Satıcı, B. (2023) ‘*Doomscrolling scale: its association with personality traits, Psychological distress, social media use, and wellbeing*’, *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), pp. 833–847. doi:10.1007/s11482-022-10110-7.

Penelitian ini terdiri dari tiga studi: Studi I memvalidasi *Doomscrolling Scale* (DS-15), Studi II menguji hubungan *Doomscrolling* dengan kepribadian *Big Five*, kecanduan media sosial, dan *fear of missing out* (FOMO), serta Studi III menguji peran mediasi *Psychological distress* terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Doomscrolling* berhubungan positif dengan *Psychological distress* dan berkorelasi negatif dengan *wellbeing*. Penelitian dilakukan di Turki pada

populasi umum menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis survei. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada fokus terhadap hubungan antara perilaku *Doomscrolling* dan *Psychological distress*. Perbedaannya terletak pada konteks dan populasi penelitian. Penelitian Satici dkk. dilakukan di Turki pada masyarakat umum, sedangkan penelitian ini dilakukan di Indonesia dengan fokus pada mahasiswa semester akhir yang menghadapi tekanan akademik dan profesi keperawatan.

2. Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., & Hébert-Dufresne, L. (2022). *“Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic.”* Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara *Doomscrolling* dan gejala kesehatan mental selama pandemi COVID-19 di Amerika Serikat. Melalui survei daring terhadap pengguna media sosial, ditemukan bahwa konsumsi berita negatif secara berlebihan berhubungan dengan peningkatan stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *Doomscrolling* merupakan bentuk perilaku digital yang maladaptif terhadap tekanan psikologis. Persamaannya dengan penelitian yang dilakukan terletak pada fokus terhadap hubungan antara *Doomscrolling* dan kondisi emosional individu. Perbedaannya adalah konteks waktu dan lokasi penelitian. Penelitian Price dkk. dilakukan di Amerika Serikat pada masa pandemi, sedangkan penelitian ini dilakukan pascapandemi di Indonesia, ketika *Doomscrolling* telah menjadi kebiasaan digital yang stabil dan berkelanjutan. Penelitian ini

juga menambahkan perspektif nilai-nilai Islam yang tidak dikaji dalam studi sebelumnya

3. Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). “*Modeling the Contribution of Personality, Social Identity, and Social Norms to Problematic Facebook Use in Adolescents.*” Penelitian ini mengembangkan dan menguji *Theory of Problematic Internet Use (PIU)* yang menjelaskan bahwa penggunaan internet secara berlebihan dapat menjadi bentuk *coping* maladaptif terhadap stres dan tekanan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kepribadian, identitas sosial, dan norma sosial berkontribusi terhadap perilaku penggunaan media sosial yang kompulsif dan berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis. Persamaannya dengan penelitian yang dilakukan terletak pada aspek perilaku penggunaan media digital yang berlebihan sebagai respons terhadap tekanan psikologis. Perbedaannya terletak pada variabel dan fokus kajian. Marino dkk. meneliti *problematic Facebook use* pada remaja di Italia, sedangkan penelitian ini berfokus pada *Doomscrolling* sebagai perilaku konsumsi informasi yang maladaptif pada mahasiswa Indonesia. Selain itu, penelitian ini mengaitkan hasil empiris dengan nilai-nilai Islam, sehingga menghasilkan pendekatan yang tidak hanya psikologis tetapi juga spiritual. Penelitian tentang *Doomscrolling* dan *Psychological distress* di Indonesia masih terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa semester akhir. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memperluas kajian empiris dengan memperhatikan aspek budaya, konteks akademik, dan nilai

keislaman dalam memahami perilaku *Doomscrolling* dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

4. El Sayed, S. H., et al. (2024). “*Stress and Coping Strategies Among Nursing Students at The College of Nursing, ABHA, King Khalid University.*”

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tingkat stres dan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres akademik dan klinik yang cukup tinggi serta menggunakan berbagai strategi *coping*, baik adaptif maupun maladaptif. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada populasi mahasiswa keperawatan yang menghadapi tekanan akademik dan klinik, serta fokus terhadap respons psikologis individu terhadap tekanan tersebut, meskipun penelitian tersebut menggunakan kerangka teori *stres dan coping* sebagai dasar konseptualnya. Perbedaanannya, penelitian tersebut tidak mengkaji perilaku digital seperti *Doomscrolling* yang berdampak negatif terhadap *Psychological distress* (Satici et al., 2023). Penelitian yang dilakukan memperluas kajian dengan mengidentifikasi intensitas *Doomscrolling* sebagai perilaku *digital* yang berpotensi meningkatkan *Psychological distress*.

5. Andargeery, R., et al. (2024). “*Psychological distress, Academic Stress, and Burnout among Saudi Undergraduate Nursing Students*” Penelitian yang dilakukan oleh Andargeery et al. (2024) bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menjadi prediktor *Psychological distress* pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan

kuantitatif dengan desain survei pada mahasiswa keperawatan dan menganalisis berbagai faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan psikologis. Variabel yang dikaji meliputi tekanan akademik, kelelahan emosional, manajemen waktu, serta faktor lingkungan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik dan kelelahan emosional merupakan prediktor signifikan terhadap meningkatnya *Psychological distress* pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam manajemen waktu dan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat distress psikologis yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan klinik yang berkelanjutan. Persamaan penelitian Andargeery *et al.* (2024) dengan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel *Psychological distress* serta populasi yang diteliti, yaitu mahasiswa keperawatan. Kedua penelitian sama-sama menyoroti kerentanan mahasiswa keperawatan terhadap tekanan psikologis. Perbedaannya, penelitian Andargeery *et al.* (2024) berfokus pada faktor akademik dan lingkungan sebagai prediktor distress, tanpa mengkaji perilaku penggunaan media sosial atau *Doomscrolling* sebagai faktor yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis. Penelitian yang dilakukan memperluas kajian tersebut dengan menambahkan intensitas *Doomscrolling* sebagai variabel perilaku digital yang diduga berhubungan dengan *Psychological distress* pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

6. Syakira, N. R., Ifdil, I., & Khairati, A. (2025). “*Analisis Doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial*”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(2), 561–577. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat *Doomscrolling* pada 490 mahasiswa di Indonesia berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *Doomscrolling* sedang, dan durasi penggunaan media sosial berhubungan dengan tingkat *Doomscrolling*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel *Doomscrolling* dan populasi mahasiswa di Indonesia. Perbedaannya, penelitian Syakira dkk. (2025) berfokus pada gambaran *Doomscrolling* berdasarkan karakteristik demografis tanpa menghubungkannya dengan *Psychological distress*, sedangkan penelitian ini secara khusus menguji hubungan antara intensitas *Doomscrolling* dengan tingkat *Psychological distress* pada mahasiswa keperawatan semester akhir.
7. Wafa, M. A. A., Darungan, T. S., Akbar, S., & Damanik, Z. (2024). “*The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra*”, *Asian Journal of Healthy and Science*, 3(7), 188–196. Penelitian ini menguji hubungan antara *Doomscrolling* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Doomscrolling* dengan kecemasan pada mahasiswa. Persamaan penelitian ini dengan

penelitian yang dilakukan terletak pada variabel *Doomscrolling*, populasi mahasiswa kesehatan, serta konteks perguruan tinggi berbasis nilai keislaman. Perbedaannya, penelitian Wafa dkk. (2024) berfokus pada variabel kecemasan pada mahasiswa kedokteran, sedangkan penelitian ini berfokus pada *Psychological distress* secara lebih luas pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

