

SKRIPSI
HUBUNGAN INTENSITAS DOOMSCROLLING DENGAN TINGKAT
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
SEMESTER AKHIR

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :
NUR LAILATUL QODAR
NIM 22632136

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO
2026

SKRIPSI
HUBUNGAN INTENSITAS *DOOMSCROLLING* DENGAN TINGKAT
***PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**
SEMESTER AKHIR
Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:
NUR LAILATUL QODAR
NIM 22632136

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO
2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 30 Juli 2026

Yang Menyatakan



Nama: Nur Lailatul Qodar

NIM: 22632136

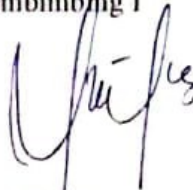
LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN INTENSITAS *DOOMSCROLLING* DENGAN TINGKAT
***PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**
SEMESTER AKHIR

Nur Lailatul Qodar

SKRIPSI INI SUDAH DISETUJUI PADA TANGGAL 4 AGUSTUS 2026

Oleh:

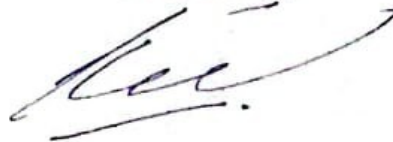
Pembimbing I



Ririn Nasriati S. Kep.,Ns., M. Kep

NIDN.0704077501

Pembimbing II



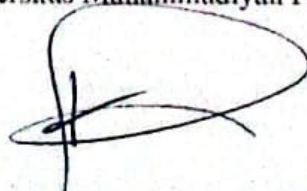
Naylil Mawadda Rohma S. Kep.,Ns., M. Kep

NIDN. 0724058906

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

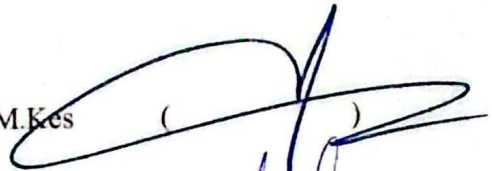
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

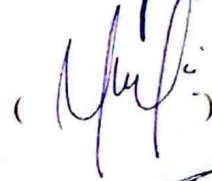
Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal.....

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes



Anggota : 1. Ririn Nasriati, S. Kep.,Ns, M. Kep



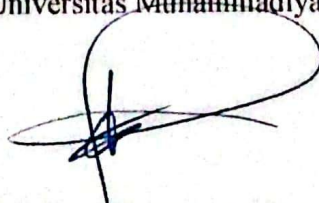
2. Naylil Mawadda Rohma S. Kep.,Ns., M. Kep



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidavat, S.Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0714127901

MOTTO

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Bila layar telah berkembang, pantang untuk berbalik pulang. Hidup yang keras harus ditaklukkan. Laksana bara menyala dalam gulita, hadirkan terang walau terbakar.”

(MCPR)

“Tetaplah menyala walau apinya sangat kecil, tetap berdiri kokoh walau badainya besar sekali. Sebab yang benar-benar kuat bukanlah yang tak pernah goyah, melainkan yang terus bertahan meski hampir padam.”

(Nur Lailatul Qodar)

“Dedikasi terbaik diwujudkan dengan mentransformasikan setiap hambatan menjadi harmoni, serta mengubah letih perjuangan menjadi sebuah pencapaian yang bermakna.”

(Martin Edwards)

“Berbahagialah wahai para tersepelekan, karena dengan begitu, kalian punya kesempatan besar untuk mengejutkan.”

(Sirin Farid Stevy – FSTVLST)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Intensitas *Doomscrolling* Dengan Tingkat *Psychological distress* Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Rido Kurnianto, M. Ag selaku rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Bapak Saiful Nurhidayat, S. Kep.,Ns., M. Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Siti Munawaroh, S. Kep.,Ns., M. Kep, selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ririn Nasriati S. Kep.,Ns., M. Kep selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

5. Ibu Naylil Mawadda Rohma S. Kep.,Ns., M. Kep selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
6. Bapak Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Penguji, yang telah menyediakan waktu dan pikiran untuk menguji serta memberikan koreksi, kritik, dan saran yang membangun selama proses ujian skripsi, sehingga penulis memperoleh banyak wawasan baru dan skripsi ini dapat disempurnakan menjadi lebih baik.
7. Untuk kedua orang tuaku Bapak dan Ibu aku persembahkan dengan penuh rasa syukur, hormat, dan cinta yang mendalam. Terima kasih yang tak terhingga penulis ucapkan atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan yang tidak pernah putus sejak penulis mengawali perjalanan hidup hingga sampai pada tahap ini. Bapak dan Ibu adalah sosok yang selalu menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Dengan kesabaran, ketulusan, dan kerja keras yang luar biasa. Bapak dan Ibu telah membesarkan, mendidik, serta membimbing penulis dengan penuh cinta tanpa pernah mengeluh. Setiap tetes keringat, setiap doa yang dipanjatkan dalam diam, serta setiap nasihat yang diberikan menjadi fondasi utama yang menguatkan langkah penulis dalam menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.

Ponorogo, 14 Juli 2026

Penulis



Nur lailatul Qodar

ABSTRAK

Hubungan Intensitas *Doomscrolling* Dengan Tingkat *Psychological distress* Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Nur Lailatul Qodar

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Doomscrolling merupakan kecenderungan individu untuk terus-menerus menggulir konten negatif di media sosial meskipun hal tersebut menimbulkan dampak emosional yang tidak menyenangkan, dan dapat meningkatkan risiko *psychological distress*, terutama pada mahasiswa keperawatan semester akhir yang menghadapi beban akademik tinggi akibat penyusunan skripsi tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas *Doomscrolling* dengan tingkat *psychological distress* pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 94 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 76 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Doomscrolling Scale* (DS-15) dan *Kessler Psychological distress Scale* (K10), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori intensitas *Doomscrolling* sedang sebanyak 42 responden (55,3%) dan tingkat *psychological distress* sangat tinggi 44 responden (57,9%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas *Doomscrolling* dengan tingkat *psychological distress* ($\rho=0,402$; $p=0,000$), dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan kategori sedang.

Semakin tinggi intensitas *Doomscrolling*, semakin tinggi pula tingkat *psychological distress* yang dialami mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan menguji jalur lanjutan dari kerangka teori penelitian ini, yaitu hubungan antara *psychological distress* dengan *mental wellbeing*, guna mengetahui dampak *Doomscrolling* terhadap kesejahteraan mental mahasiswa secara lebih menyeluruh.

Kata kunci: *Doomscrolling*, *Psychological Distress*, *Mental Wellbeing*, Media Sosial, Mahasiswa Keperawatan

ABSTRACT

The Relationship Between Doomscrolling Intensity and the Level of Psychological distress Among Final-Year Nursing Students at Muhammadiyah University of Ponorogo

Nur Lailatul Qodar

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

Doomscrolling refers to an individual's tendency to continuously scroll through negative content on social media despite the unpleasant emotional impact it causes, and it may increase the risk of psychological distress, particularly among final-year nursing students who face heavy academic burdens from thesis writing. This study aimed to analyze the relationship between Doomscrolling intensity and the level of psychological distress among final-year nursing students at Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 94 students, with a sample of 76 respondents selected through proportional random sampling. Data were collected using the Doomscrolling Scale (DS-15) and the Kessler Psychological distress Scale (K10), and analyzed using the Spearman Rank correlation test.

The results showed that most respondents had a moderate level of Doomscrolling intensity (55.3%) and a very high level of psychological distress (57.9%). The statistical test revealed a significant relationship between Doomscrolling intensity and psychological distress ($\rho=0.402$; $p=0.000$), with a positive direction and a moderate strength of correlation.

The higher the Doomscrolling intensity, the higher the level of psychological distress experienced by students. Future research is recommended to examine the subsequent pathway of this study's theoretical framework, namely the relationship between psychological distress and mental wellbeing, to gain a more complete understanding of how Doomscrolling affects students' mental wellbeing.

Keywords: *Doomscrolling, Psychological Distress, Mental Wellbeing, Social Media, Nursing Students*

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 <i>Doomscrolling</i>	14
2.1.1 Pengertian <i>Doomscrolling</i>	14
2.1.2 Karakteristik dan Bentuk <i>Doomscrolling</i>	14
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Doomscrolling</i>	15
2.1.4 Dampak <i>Doomscrolling</i>	16
2.2 Intensitas <i>Doomscrolling</i>	16
2.2.1 Pengertian Intensitas <i>Doomscrolling</i>	16
2.2.2 Dimensi Intensitas <i>Doomscrolling</i>	17
2.2.3 Pengukuran Intensitas <i>Doomscrolling</i>	18
2.3 <i>Psychological distress</i>	19
2.3.1 Pengertian <i>Psychological distress</i>	19
2.3.2 Tanda dan Gejala <i>Psychological distress</i>	20
2.3.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological distress</i>	20
2.3.4 Pengukuran <i>Psychological distress</i>	22
2.4 Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir.....	24
2.4.1 Pengertian Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir.....	24
2.4.2 Karakteristik Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir.....	25
2.4.3 Kerentanan terhadap <i>Psychological distress</i> pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir.....	26
2.5 Hubungan Intensitas <i>Doomscrolling</i> dengan <i>Psychological distress</i>	27
2.6 Kerangka Teori.....	29
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
31	
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	31

3.2 Hipotesis.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN.....	33
4.1 Desain Penelitian.....	33
4.2 Kerangka Operasional.....	34
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Sampling.....	36
4.3.1 Populasi.....	36
4.3.2 Sampel.....	36
4.3.3 Besar Sampel.....	36
4.3.4 Teknik Sampling.....	37
4.4 Variabel Penelitian.....	40
4.5 Definisi Operasional.....	41
4.6 Instrumen Penelitian.....	43
3. Kessler Psychological distress Scale (K10).....	44
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
4.7.1 Lokasi Penelitian.....	46
4.7.2 Waktu Penelitian.....	46
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	46
4.8.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	46
4.8.2 Analisis Data.....	48
4.9 Etika Penelitian.....	51
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
5.1 Hasil Penelitian.....	53
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	53
5.2 Pembahasan.....	60

5.2.2 Tingkat <i>Psychological distress</i> pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir.....	62
5.2.3 Hubungan Intensitas <i>Doomscrolling</i> dengan Tingkat <i>Psychological Distress</i>	65
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB 6.....	71
6.1 Kesimpulan.....	71
6.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	78



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Hubungan Intensitas <i>Doomscrolling</i> dengan Tingkat <i>Psychological distress</i> pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026.....	42
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026.....	55
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026.....	56
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026.....	57
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Platform Media Sosial yang Paling Sering Digunakan di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026.....	58
Tabel 5. 5 Distribusi Kategori Intensitas <i>Doomscrolling</i> pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026.....	59
Tabel 5. 6 Distribusi Kategori Tingkat <i>Psychological distress</i> pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026.....	59
Tabel 5. 7 Hasil Uji Korelasi Spearman Rank Hubungan Intensitas <i>Doomscrolling</i> dengan Tingkat <i>Psychological distress</i> pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026.....	60

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Keraangka Teori Hubungan Intensitas *Doomscrolling* dengan Tingkat *Psychological distress* pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026.....29
- Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Intensitas *Doomscrolling* dengan Tingkat *Psychological distress* pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026
31
- Gambar 4. 1 Kerangka Operasional Hubungan Intensitas *Doomscrolling* dengan Tingkat *Psychological distress* pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun 2026
35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal.....	78
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 3 Surat Layak Etik.....	80
Lampiran 4 Penjelasan Penelitian.....	81
Lampiran 5 Lembar Persetujuan (Informed Consent).....	82
Lampiran 6 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	83
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian.....	85
Lampiran 8 Rencana Jadwal Kegiatan.....	90
Lampiran 9 Tabulasi data Khusus.....	91
Lampiran 10 Raw Data.....	94
Lampiran 11 Hasil Uji Statistik.....	97
Lampiran 12 Hasil similarity check.....	102



DAFTAR SINGKATAN



APJII	:Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
DS-15	: <i>Doomscrolling Scale (15 item)</i>
FOMO	: <i>Fear of Missing Out</i>
K10	: <i>Kessler Psychological distress Scale (10 item)</i>
NIK	:Nomor Induk Kependudukan
NIM	:Nomor Induk Mahasiswa
NIDN	:Nomor Induk Dosen Nasional
PIU	: <i>Problematic Internet Use</i>
QS	: <i>Quran Surah</i>
Riskesdas	:Riset Kesehatan Dasar
S.Kep	:Sarjana Keperawatan
S1	:Strata 1
SAW	<i>Shallallahu 'Alaihi Wasallam</i>
SPSS	<i>Statistical Package for Social Sciences</i>
SWT	<i>Subhanahu wa Ta'ala</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>