

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Doomscrolling*

2.1.1 Pengertian *Doomscrolling*

Doomscrolling adalah kecenderungan untuk terus menelusuri media sosial. *Doomscrolling* didefinisikan sebagai kebiasaan terus-menerus melihat dan menggulir media sosial dan umpan berita, di mana pengguna secara obsesif mencari informasi negatif seperti krisis dan bencana (Satici dkk., 2023). *Doomscrolling* merujuk pada kebiasaan menggulir informasi negatif secara terus-menerus di media sosial (Dinilhaq & Ardoni, 2025).

Doomscrolling adalah konsep tertentu, yang ditandai dengan penjelajahan kompulsif di media sosial dengan fokus obsesif pada berita negatif. *Doomscrolling* muncul sebagai akibat dari keinginan untuk selalu mengetahui berita terkini, terutama berita negatif, dan berkembang menjadi pengguliran berita yang kompulsif dan berlebihan. Pengguna termotivasi untuk terus mengikuti berita yang berpotensi berdampak pada diri mereka sendiri dan orang-orang terdekat mereka, dan mereka kemudian menjadi tertarik untuk menelusuri platform media online secara kompulsif untuk mencari informasi negatif (Satici et al., 2022). *Doomscrolling* adalah kebiasaan terus-menerus menggulir layar ponsel atau perangkat lain untuk mencari informasi negatif, terutama terkait krisis, bencana, atau berita buruk lainnya (Sari, 2025).

2.1.2 Faktor Penyebab *Doomscrolling*

Menurut Faunesya & Ardoni (2025), menyampaikan bahwa beberapa faktor penyebab *doomscrolling*:

1. Kebutuhan hiburan

Media sosial memberikan berbagai manfaat bagi penggunanya, salah satunya sebagai sarana hiburan untuk penggunanya.

2. Kebutuhan informasi

Informasi menjadi salah satu motif yang dilakukan untuk melakukan *doomscrolling*

3. Kebutuhan sosial

Sosial memainkan peran dalam melakukan *doomscrolling* terhadap informasi, pengaruh sosial dari teman-teman berperan dalam mendorong untuk lebih sering terpapar informasi media sosial

4. Dorongan Keinginan

Melakukan *doomscrolling* terhadap informasi di media sosial merupakan suatu pilihan yang diambil atas dasar kebutuhan atau keinginan seseorang. Sehingga, keduanya menjadi alasan seseorang mengakses informasi media sosial.

2.1.3 Dampak Dari *Doomscrolling*

Menurut Arya (2023), menyampaikan bahwa dampak *doomscrolling* sebagai berikut:

1. Meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi.

Doomscrolling dapat memicu atau memperburuk kondisi kesehatan mental, karena terus-menerus terpapar pada rangsangan negatif yang

mengaktifkan respons melawan-atau-lari. Hal ini dapat menyebabkan gejala fisik seperti insomnia, sakit kepala, ketegangan otot, dan jantung berdebar-debar.

2. Mengurangi kebahagiaan dan kepuasan.

Doomscrolling dapat mengurangi emosi positif dan membuat merasa lebih pesimis, sinis, atau putus asa. Hal ini juga dapat menurunkan harga diri dan kepercayaan diri, karena merasa tidak mampu atau tidak berdaya dalam menghadapi masalah yang kita hadapi.

3. Gangguan fokus dan produktivitas.

Doomscrolling dapat mengalihkan perhatian dari tugas dan tujuan, serta membuat kurang efisien dan efektif. Hal ini juga dapat mengganggu ingatan dan konsentrasi, karena terus-menerus mengalihkan perhatian dari satu topik ke topik lainnya.

4. Berkurangnya hubungan sosial dan empati.

Doomscrolling dapat mengisolasi dari teman dan keluarga, dan membuat kurang tertarik atau terlibat dalam hubungan. Hal ini juga dapat membuat tidak peka terhadap penderitaan orang lain, dan membuat kurang altruistik.

2.1.4 Parameter *Doomscrolling*

Menurut Melnyk & Stadnik (2024), menyampaikan bahwa parameter *doomscrolling* meliputi:

a. Kecanduan

Kecanduan terhadap media sosial merujuk pada perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan dan sulit dikendalikan, di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mengurangi atau mengatur durasi yang dihabiskan untuk platform tersebut.

b. Kekakuan

Kekakuan merujuk pada perasaan terjebak atau terpacu pada media sosial, seringkali dalam bentuk *doomscrolling* atau *infinite scrolling*.

c. Kesehatan mental

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental, termasuk peningkatan risiko kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan masalah tidur.

d. Cerminan

Media sosial kerap kali mencerminkan kehidupan yang dianggap sempurna atau yang telah diseleksi, yang dapat memicu perbandingan sosial yang buruk dan perasaan tidak percaya diri pada penggunanya.

2.1.5 Mengelola Perilaku *Doomscrolling*

Menurut Valerie (2023), bahwa hal-hal yang dapat dilakukan mengelola *doomscrolling* berupa:

1. Menetapkan batasan konsumsi konten media sosial

Salah satu cara untuk mengelola perilaku *doomscrolling* adalah untuk menetapkan batasan pada konsumsi konten berita ataupun media sosial. Dalam penggunaan sosial media, individu dapat menetapkan batasan waktu dalam menggunakan sosial media dengan menggunakan pengingat ataupun *alarm*.

2. Mencari berita yang mengandung hal positif

Mengetahui berita mengenai kondisi pandemi pada skala global merupakan hal yang penting. Akan tetapi, penting juga bagi individu untuk mencari berita yang mengandung hal positif mengenai kondisi global. Hal ini dapat membantu menyeimbangkan konsumsi konten yang dilakukan oleh individu, dan membantu membangkitkan perasaan semangat dan harapan akan kondisi lingkungan individu.

3. Menggunakan teknik *mindfulness*

Teknik *mindfulness* merupakan salah satu teknik yang dapat membantu individu untuk mengelola pikiran dan emosi mereka. Kegiatan *mindfulness* seperti meditasi, *deep breathing* atau *breathing exercises* dapat membantu individu untuk mengurangi perasaan takut dan stres

4. Tetap terhubung

Koneksi sosial antara individu dengan lingkup sosial mereka merupakan hal yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mental mereka, terutama pada masa yang penuh dengan tekanan dan ketidakpastian. Pada saat yang bersamaan dengan pembatasan sosial,

tetap berhubungan dan berinteraksi dengan keluarga ataupun teman menjadi salah satu hal yang paling penting bagi suatu individu.

5. Mencari pertolongan profesional

Jika perilaku *doomscrolling* sudah mengganggu kegiatan individu sehari-hari dan menyebabkan tekanan atau *distress*, individu dapat mencari bantuan kesehatan mental profesional seperti psikolog. Psikolog dapat membantu individu dalam mengelola tekanan dan ketakutan yang dialami individu, dan membantu individu untuk mencari cara *coping* ketika melihat berita negatif.

2.1.6 Pengukuran *Doomscrolling*

Alat ukur durasi *doomscrolling* dengan menggunakan kuesioner modifikasi dari Melnyk & Stadnik (2024) *Skala Doomscrolling* (DS), yang merupakan kuesioner laporan diri yang terdiri dari 12 item pertanyaan dengan 4 indikator. Adapun jawaban tidak pernah: 1, kadang-kadang: 2, jarang: 3, sering: 4 dan selalu: 5 dengan kategori rendah: 1-20, sedang: 21-40, tinggi: 41-60.

2.2 Konsep Pola Tidur

2.2.1 Pengertian Pola tidur

Tidur didefinisikan sebagai kondisi tidak sadar atau kondisi tidak responsif di mana seseorang masih dapat terbangun dengan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya (Hall, 2019). Pola tidur adalah pola, bentuk atau patron tidur dalam jangka waktu yang relatif panjang dan meliputi jadwal tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur per hari pemeliharaan kondisi tidur dan kepuasan tidur (Rahmayanti, 2023).

Pola tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi peserta didik sekolah dasar karena dapat mempengaruhi perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas dalam belajar (Sintia & Helsa, 2025). Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal masuk tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur (Malhotra et al., 2020).

Berdasarkan beberapa teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dari suatu keadaan dimana sistem fisiologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk mematangkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang dapat dibangunkan dengan bantuan rangsangan sensorik, audio, dan rangsangan lainnya.

2.2.2 Fungsi Tidur

Menurut Sulaiman & Efendi (2019), bahwa pada saat tidur, tubuh memperbaiki kembali organ-organ tubuh. Perbaikan tersebut berbeda saat *rapid eye movement* (REM) dan *non-rapid eye movement* (NREM). Saat REM tubuh akan melakukan proses dan sintesis makromolekul ribonukleic acid (RNA). Sedangkan NREM atau sering disebut *slow wave sleep* (SWS) yaitu saat terjadi penurunan tekanan darah, pernapasan menjadi lebih dalam, tonus otot dan aktivitas gelombang otak menurun, serta terjadi sekresi berbagai hormon. Mimpi bisa lebih sering muncul pada fase REM dan akan lebih mudah untuk diingat. Saat tubuh sedang

dalam kondisi tidak sehat, biasanya terjadi gangguan tidur pada seseorang sebagai peringatan bahwa tubuh sedang dalam kondisi tidak baik.

2.2.3 Fase Tidur

Menurut Trifiana (2019) dalam Manoppo et al (2023), bahwa selama proses tidur, tubuh mengalami beberapa siklus. Siklus tidur dibagi menjadi dua tahap yaitu dimulai dari fase *nonrapid eye movement* (NREM) atau *active sleep*. NREM memiliki tiga tahap dan dilanjutkan pada fase *rapid eye movement* (REM) atau *quiet sleep*. Fase NREM dan REM akan saling bergantian terjadi selama empat sampai enam siklus dalam semalam.

1. Tahap 1

Tahap yang merupakan tahap pertama saat seseorang tertidur. Mata seseorang sudah tertutup tetapi masih mudah untuk terbangun. Tahap ini biasanya terjadi selama lima sampai 10 menit

2. Tahap 2

Pada tahap ini, seseorang akan memasuki tahap tidur ringan. Detak jantung seseorang akan melambat dan suhu tubuh akan menurun. Setelah itu tubuh siap untuk masuk dalam fase deep sleep atau tidur

3. Tahap 3

Tahap ini merupakan tahap saat seseorang tertidur pulas. Pada tahap ini terjadi perbaikan jaringan, pembentukan tulang dan otot, dan memperkuat system imun tubuh. Saat berada di fase ini, seseorang akan sangat sulit untuk terbangun.

4. Fase REM.

Sebagian besar mimpi terjadi pada fase ini. Fase ini akan terjadi sekitar 90 menit setelah seseorang tertidur. Nafas akan lebih cepat dan tidak teratur. Detak jantung dan tekanan darah juga kembali seperti saat orang itu sedang bangun.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur

Menurut Yusrika et, al (2021), bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur anak sekolah dasar diantara lain sebagai berikut:

1. Penyakit

Anak yang sakit membutuhkan tidur lebih banyak dari biasanya. Namun, kondisi penyakit tertentu seperti asma, bronkitis, penyakit kardiovaskular, dan penyakit saraf bisa menyebabkan penderita mengalami kesulitan tidur atau insomnia.

2. Lingkungan

Lingkungan tidur yang terang dan nyaman dapat membantu tidur seseorang, tetapi perubahan suasana seperti kebisingan atau keramaian dapat mengganggu tidurnya.

3. Faktor psikologis dan emosional

Stres dan kecemasan dapat mengganggu proses tidur dan membuat sulit untuk tidur karena meningkatkan aktivitas saraf simpatik.

2.2.5 Indikator Pola Tidur

Menurut Manoppo et al (2023), bahwa tidur dapat dilihat melalui tujuh komponen, yaitu :

1. Kualitas tidur subjektif : yaitu penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur.
2. Latensi tidur : yaitu berapa waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang.
3. Efisiensi tidur : yaitu didapatkan melalui presentase kebutuhan tidur manusia, dengan menilai jam tidur seseorang dan durasi tidur seseorang dan durasi tidur sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau tidak.
4. Durasi tidur : yaitu dinilai dari waktu mulai tidur sampai waktu terbangun, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.
5. Gangguan tidur : yaitu seperti adanya mengorok, gangguan pergerakan sering terbangun dan mimpi buruk dapat mempengaruhi proses tidur seseorang.
6. Penggunaan obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami, karena penggunaan obat tidur diindikasikan apabila orang tersebut sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidur.
7. Gangguan tidur yang dialami pada siang hari atau adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari diakibatkan oleh perasaan mengantuk.

2.2.6 Pengukuran Pola Tidur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang telah dikembangkan oleh Contreras et al., (2014). Instrument ini telah baku dan banyak digunakan dalam penelitian kualitas tidur seperti dalam penelitian (Majid, 2014). Menurut Contreras et al., (2014) dalam (Majid, 2014), untuk menilai pola tidur pada pasien hipertensi diperlukan suatu alat ukur. Pengukuran pola tidur pada pasien hipertensi dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian. Interpretasi nilai skor pola tidur menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebanyak 9 pertanyaan yang telah dikembangkan oleh Contreras et al., (2014) dengan kategori baik: $\leq$ mean dan buruk: $>$ mean.

2.3. Hubungan *Doomscrolling* Dengan Pola Tidur Pada Anak

Semakin lama anak melakukan membaca berita negatif atau konten yang membuat cemas di media sosial atau internet, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan pola tidur, seperti sulit tidur, tidur tidak nyenyak, atau terbangun di malam hari. Penelitian Hansya & Ardi. (2025) menyamapaikan bahwa pengaruh *doomscrolling* terhadap mental *well-being* dimediasi oleh psychological distress pada pengguna media sosial X Generasi Z. Gangguan psikologis individu dari akibat *doomscrolling* akan mempengaruhi kehidupan seseorang seperti gangguan tidur. Gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres dapat menyebabkan atau memperburuk masalah tidur, seperti insomnia.

Dewi (2025), juga menyampaikan bahwa gangguan psikologis seperti kecemasan dapat memperburuk kondisi dengan menyebabkan gangguan tidur. Pola tidur merupakan kebiasaan individu dalam menentukan waktu untuk tidur, pola tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Sari & Ramadan (2019), menyampaikan bahwa pola tidur sebagai model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, serta kepuasan tidur. Pada anak usia 6-9 tahun akan tidur malam rata-rata 11-12 jam sehari, sementara anak usia 10-12 tahun akan tidur sekitar 9-10 jam sehari (Yusrika, dkk, 2021).

Kebiasaan menelusuri berita negatif secara terus-menerus di media sosial, dapat mengganggu pola tidur dan memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Paparan cahaya biru dari perangkat dan stimulasi kognitif dari berita negatif dapat mengganggu produksi hormon tidur (melatonin) dan membuat otak sulit untuk rileks, sehingga menyulitkan untuk tertidur. Paparan cahaya biru dari layar gadget dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang membantu mengatur tidur, dan memicu insomnia. Selain itu, interaksi di media sosial dan rasa ingin terus terhubung dapat membuat seseorang sulit untuk melepaskan diri dan tertidur (Sirait, R., & Triwahyuni, 2024).