

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Frekuensi *Doomscrolling*

2.1.1. Pengertian *Doomscrolling*

Scrolling media sosial adalah kegiatan menelusuri atau melihat konten secara terus-menerus pada platform media sosial, seringkali tanpa tujuan yang jelas. *Doomscrolling* ini adalah kebiasaan menelusuri konten media sosial yang negatif, seperti berita buruk atau informasi yang mengkhawatirkan, secara terus-menerus. Meskipun dapat menimbulkan kecemasan, pelaku *doomscrolling* cenderung terus mencari informasi lebih lanjut (Adrian, 2024). *Doomscrolling* adalah paparan berita negatif secara terus-menerus di media sosial dan feed berita yang umumnya didefinisikan sebagai kebiasaan menelusuri media sosial dan *feed* berita di mana pengguna secara obsesif mencari informasi yang menyedihkan dan negatif (Satici dkk., 2022). *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.

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 Sari (2025); Muhtar, et al (2025); Pandya et al (2024) dan Shabahang ,et al (2023), menyampaikan bahwa faktor penyebab *doomscrolling* sebagai berikut:

1. Dorongan alami manusia

Manusia cenderung ingin memahami dan merespons situasi yang mengancam atau tidak pasti. Berita negatif seringkali terasa mendesak dan memicu rasa ingin tahu lebih lanjut.

2. Akses informasi yang mudah

Informasi tersedia sangat cepat dan mudah diakses melalui ponsel. Ini membuat orang merasa perlu untuk selalu mendapatkan pembaruan, bahkan jika berita tersebut negatif.

3. Kecanduan media sosia

Kebiasaan *doomscrolling* dapat berkembang menjadi kecanduan, dimana pengguna merasa sulit untuk berhenti mencari informasi negatif.

2.1.3. Dampak Dari *Doomscrolling*

Menurut Sari (2025), menyampaikan bahwa dampak *doomscrolling* terhadap kesehatan yakni:

1. Meningkatkan tingkat stres

Ketika terus-menerus terpapar berita negatif, otak melepaskan hormon stres seperti kortisol dalam jumlah berlebihan. Akibatnya, seseorang bisa mengalami kondisi yang disebut *hyperarousal*, yaitu keadaan di mana tubuh selalu siaga dan waspada meskipun tidak ada ancaman nyata.

2. Menurunkan kualitas tidur

Kebiasaan menggunakan ponsel sebelum tidur, terutama untuk membaca berita di media sosial, dapat mengganggu pola tidur. Hal ini disebabkan oleh dua faktor utama: paparan cahaya biru dari layar yang menghambat produksi hormon melatonin (hormon tidur) dan efek kecemasan dari berita yang dibaca.

3. Mengurangi aktivitas fisik

Orang yang sering *doomscrolling* cenderung duduk atau berbaring dalam waktu lama tanpa banyak bergerak. Gaya hidup sedentary ini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, termasuk:

2.1.4. Upaya Mengatasi Kebiasaan *Doomscrolling*

Menurut Arya (2023), menyampaikan bahwa upaya mengatasi kebiasaan *doomscrolling* sebagai berikut:

1. Batasi waktu layar

Gunakan aplikasi yang dapat membantu mengatur waktu layar atau pasang pengingat untuk berhenti menggunakan perangkat setelah periode tertentu.

2. Kurasi konten media sosial

Berhenti mengikuti akun atau sumber berita yang cenderung menyebarkan informasi negatif secara berlebihan. Fokuslah pada konten yang memberikan inspirasi atau edukasi.

3. Tetapkan jadwal untuk konsumsi berita

Alih-alih memantau berita sepanjang hari, alokasikan waktu tertentu untuk mengakses informasi. Ini membantu mengurangi risiko merasa kewalahan.

4. Cari alternatif untuk mengisi waktu

Ganti kebiasaan scrolling dengan aktivitas yang menyenangkan, seperti membaca buku, meditasi, atau berjalan-jalan di alam terbuka.

5. Berhenti dan refleksikan

Saat merasa cemas atau tertekan akibat berita yang dikonsumsi, ambil waktu untuk berhenti dan refleksikan apa yang benar-benar dibutuhkan tubuh dan pikiran anda.

2.1.5. Parameter *Doomscrolling*

Menurut Sari (2025) dan Melnyk & Stadnik (2024) menyampaikan bahwa parameter *doomscrolling* meliputi:

1. Durasi

Berapa lama seseorang menghabiskan waktu untuk membaca berita negatif.

2. Intensitas

Seberapa sering seseorang mencari berita negatif dan bagaimana perasaan mereka setelahnya.

2.1.6. Pengukuran Frekuensi *Doomscrolling*

Alat ukur frekuensi *doomscrolling* menggunakan kuesioner yang dimodifikasi dari Melnyk & Stadnik (2024) *Skala Doomscrolling* (DS) yang terdiri dari 12 pertanyaan untuk mengukur sejauh mana individu terlibat dalam frekuensi *doomscrolling* dengan indikator durasi dan intensitas *doomscrolling*.

2.2. Konsep Stres

2.2.1. Pengertian Stres

Stres adalah kondisi yang biasanya akan dialami oleh setiap orang. Dalam pandangan psikologi, stres adalah reaksi fisik dan emosional seseorang, yang muncul sebagai respon terhadap perubahan di lingkungan yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Stres adalah respon tubuh bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban kehidupan yang ditandai dengan keluhan somatik (gejala fisik) dan disertai keluhan psikis (Hawari, 2016). Stres dapat berupa kejadian yang mengancam pada kondisi fisik, psikis, dan kesejahteraan spiritual dari serangkaian respon psikologis dan adaptasi (Murharyati et al., 2021).

Kemenkes (2024), bahwa stres adalah sebuah kondisi yang dirasakan saat seseorang menghadapi tantangan, atau berada dalam situasi yang mengharuskan kita menyesuaikan diri secara cepat dengan sebuah perubahan. Ketika stres membuat kita menjadi lebih terpacu dan termotivasi, stres ini dinamakan *eustress* atau stress yang positif. *Eustress* bermanfaat dalam memacu kreativitas, menimbulkan inspirasi dan rasa bahagia, serta menyehatkan tubuh. Stres dapat berfungsi sebagai pendorong bagi pengembangan dan pertumbuhan individu, sehingga bisa dianggap sebagai kondisi yang positif dan diperlukan. Namun, jika stres yang dialami terlalu berat, hal ini bisa menyebabkan berbagai masalah, seperti penyesuaian yang buruk, masalah kesehatan fisik, serta kesulitan dalam menghadapi situasi tertentu (Ulfa & Fahriza, 2019).

2.2.2. Tingkatan Stres

Menurut Andriana & Prihantini (2021) dalam klasifikasi stres terdiri dari tiga tingkatan, yaitu:

a. Stres ringan

Tingkat stres ringan merupakan tingkatan stres yang tidak mempengaruhi fisiologis individu. Pada tingkatan ini biasanya hanya berupa gejala-gejala ringan yang umumnya dialami oleh setiap orang, contohnya seperti kemacetan, mendapat kritikan dan terlalu banyak tidur. Jangka waktu yang berlangsung biasanya beberapa menit atau jam saja.

b. Stres sedang

Tingkat stres sedang ini merupakan stres yang umumnya terjadi selama beberapa jam hingga beberapa hari. Gejala stres yang dialami mulai beragam dan mulai mengganggu fisiologis dari individu. Beberapa gejala yang dialami misalnya kurang konsentrasi, mengalami gangguan pada siklus menstruasi dan gangguan pencernaan. Stres sedang ini bisa dipicu karena tuntutan yang gagal untuk dilakukan atau tidak dapat terpenuhi.

c. Stres berat

Tingkat stres berat merupakan tingkatan stres kronis, biasanya terjadi selama beberapa minggu hingga berbulan-bulan. Gejala yang dirasakan tentunya meningkat, seperti perasaan yang berdebar-debar, berkeringat, merasakan kecemasan yang meningkat, merasakan gangguan pada bagian ekstermitas, dan menjadi mudah panik. Stres berat biasanya dipicu pada hal-hal yang tergolong berat dan membuat beban pada pikiran, contohnya adalah kesulitan finansial,

kegagalan dalam berumah tangga ataupun sedang menderita penyakit yang memiliki kemungkinan kecil untuk sembuh.

2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Kemenkes (2023), bahwa faktor yang mempengaruhi stres sangat beragam, mencakup faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan sekitar), adapun faktor sebagai berikut:

a. Faktor internal:

1. Kesehatan fisik dan mental

Kondisi kesehatan yang buruk, baik fisik maupun mental, dapat menjadi pemicu stres. Penyakit kronis, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap stres.

2. Kepribadian

Tipe kepribadian tertentu, seperti tipe A yang cenderung perfeksionis dan kompetitif, mungkin lebih rentan terhadap stres. Sebaliknya, individu dengan kepribadian yang lebih fleksibel dan optimis mungkin lebih mampu mengatasi stres dengan baik.

3. Cara merespons situasi

Cara individu berpikir, merasa, dan berperilaku dalam menghadapi situasi tertentu juga memengaruhi tingkat stres. Misalnya, orang yang cenderung berpikir negatif atau bereaksi berlebihan terhadap masalah mungkin lebih mudah mengalami stres.

b. Faktor eksternal:

1. Lingkungan kerja

Beban kerja yang berlebihan, lingkungan kerja yang tidak kondusif, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakjelasan peran dapat menjadi sumber stres bagi pekerja.

2. Masalah keuangan:

Masalah keuangan, seperti hutang yang menumpuk atau kesulitan memenuhi kebutuhan sehari-hari, dapat menyebabkan stres yang signifikan.

3. Hubungan interpersonal

Konflik dalam hubungan keluarga, persahabatan, atau hubungan romantis dapat menjadi sumber stres. Kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk stres.

4. Tekanan sosial

Tekanan sosial untuk mencapai standar tertentu, seperti tekanan untuk sukses secara akademis atau profesional, dapat memicu stres pada individu, terutama pada remaja dan dewasa muda

2.2.4. Indikator Stres

Menurut Cohen, S., & Williamson, G. (1988) dalam Kaunang, dkk (2019) *Perceived Stress Scale (PSS)* bahwa respon ini memiliki dua komponen yaitu psikologis dan fisiologis.

1. Komponen psikologis menyangkut perilaku, pola pikir, dan emosi.
2. Komponen fisiologis menyangkut tingginya *arousal* tubuh, misalnya jantung berdetak kencang, mulut terasa kering, perut terasa mual dan keluarnya keringat.

2.2.5. Pengukuran Stres

Alat ukur tingkat stres yang digunakan adalah kuesioner modifikasi dari *Perceived Stress Scale (PSS)* Cohen, S., & Williamson, G. (1988) dalam Purnami, dkk (2019) dimana terdiri dari 10 pertanyaan dengan 2 indikator.

2.3. Hubungan Frekuensi *Doomscrolling* Dengan Tingkat Stres Pada Remaja

Secara patofisiologi, *doomscrolling* memicu stres melalui aktivasi berlebih pada sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) akibat paparan konstan terhadap stimulasi ancaman digital yang meningkatkan sekresi hormon kortisol dan adrenalin (Yao & Ensel, 2024). Proses ini melibatkan amigdala yang terus-menerus memproses informasi negatif sebagai ancaman nyata, sehingga memperkuat respons ketakutan dan menurunkan kemampuan regulasi emosi pada korteks prefrontal (Solloway et al., 2023). Selain itu, stimulasi cahaya biru dari perangkat yang dikombinasikan dengan konten yang mencemaskan dapat menghambat produksi melatonin, yang memicu disregulasi ritme sirkadian dan memperburuk kondisi stres oksidatif pada sistem saraf pusat (Hasan et al., 2024). Frekuensi *doomscrolling*, yaitu kebiasaan membaca berita negatif atau konten yang menakutkan secara terus-menerus di media sosial, dapat meningkatkan tingkat stres pada remaja. Paparan informasi negatif yang berlebihan dapat memicu kecemasan, ketakutan, dan gangguan tidur pada remaja. Penelitian Hansya & Ardi. (2025) menyampaikan bahwa pengaruh *doomscrolling* terhadap mental *well-being* dimediasi oleh *psychological distress* pada pengguna media sosial X Generasi Z.

Penelitian yang dilakukan oleh Shabahang, dkk (2023) mengungkapkan bahwa *doomscrolling* berhubungan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi, peningkatan rasa cemas tentang masa depan, menurunnya kesejahteraan mental,

serta berkurangnya kepuasan hidup. Menurut Menurut Sharma (2022), bahwa *doomscrolling* memiliki korelasi positif sedang dengan dengan kecemasan. *Scrolling* media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan stres. Stres merupakan gangguan mental yang dialami seseorang akibat adanya tekanan. Menurut Kemenkes (2024), bahwa stres merupakan sebuah kondisi yang dirasakan saat seseorang menghadapi tantangan, atau berada dalam situasi yang mengharuskan kita menyesuaikan diri. Seiring perkembangan teknologi para pengguna media sosial sering mengalami gangguan psikologis. Remaja sering mengalami gangguan psikologis yakni perbandingan sosial yang tidak sehat, *cyberbullying*, dan gangguan tidur akibat penggunaan media sosial yang berlebihan (Cahya, dkk, 2024). *Scrolling* media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan stres pada remaja karena beberapa alasan, termasuk paparan konten negatif, perbandingan sosial, dan gangguan tidur (Kumar, dkk, 2024).

