

Frederikus Tanggu_2022610008

by UNITRI Press



Submission date: 07-Apr-2026 12:08PM (UTC+0900)

Submission ID: 2924494825

File name: Frederikus_Tanggu_2022610008.docx (2.8M)

Word count: 1005

Character count: 6680

**HUBUNGAN FREKUENSI *DOOM SCROLLING* DENGAN TINGKAT STRES
PADA REMAJA SMPN 02 WAGIR KECAMATAN WAGIR KABUPATEN
MALANG**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
FREDERIKUS TANGGU
2022610008**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi
MALANG
2026**

Penggunaan media sosial dan akses informasi digital oleh remaja telah menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam *doom scrolling*. Salah satu efek buruk dari *doom scrolling* yang berlebihan adalah peningkatan tingkat stres.

frekuensi *doom scrolling* tingkat stres di kalangan remaja di SMPN 02 Wagir, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang. Sampel sebanyak 126 remaja dipilih menggunakan prosedur pengambilan sampel acak dasar sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional ini. Menurut temuan, mayoritas remaja memiliki tingkat stres yang relatif rendah dan jarang melakukan *doom scrolling*. Studi data mengungkapkan adanya hubungan antara tingkat stres dan frekuensi *doom scrolling* di kalangan remaja dengan hubungan yang tidak stabil. Diharapkan penelitian ini akan memberikan dasar untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh *doom scrolling* terhadap kesehatan mental remaja.

Kata Kunci : Doom Scrolling, Remaja, Stres.

signifikan beberapa tahun terakhir telah secara progresif mengubah

memengaruhi aspek teknis dan kehidupan sosial secara umum, menurut Novita dkk. (2023). Situs

berkontribusi pada perubahan ini, terutama di kalangan anak muda yang telah mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari mereka (Febriansyah, 2025). Siswa sekolah dasar sudah mulai menunjukkan perilaku ini, menunjukkan bahwa paparan teknologi terjadi lebih awal dari yang diperkirakan sebelumnya (Fadli dkk., 2025). Banyak remaja menggunakan platform digital seperti game online dan film untuk memperoleh berbagai pengetahuan dan konten hiburan (Mariyama dkk., 2023).

Menurut data terkini, remaja menggunakan internet dengan tingkat yang relatif tinggi. Mayoritas remaja berusia 9 hingga 15 tahun sering menggunakan perangkat elektronik, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2019). Dengan lebih dari 221 juta pengguna pada tahun 2024, remaja termasuk pengguna internet terbesar di Indonesia (APJII, 2024). Hampir setengah dari remaja Jawa Timur berusia lima hingga dua belas tahun telah mengakses internet selama tiga bulan terakhir, menurut Badan Pusat Statistik (2022). Mayoritas siswa di Kabupaten Malang menggunakan telepon seluler dengan tingkat yang relatif tinggi, menurut penelitian, yang menunjukkan bahwa teknologi telah menjadi aspek penting dalam kehidupan mereka (Khoirunnisa dkk., 2023).

Namun, penggunaan media sosial yang tinggi tidak selalu menguntungkan. Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, yang kemudian dapat menyebabkan *doomscrolling* kebiasaan terus-menerus melihat konten negatif (Sharma dkk., 2022). Satici dkk. (2022) mengklaim bahwa *doom scrolling* terkait dengan kecenderungan seseorang untuk secara teratur dan tanpa sadar mencari dan menyerap materi yang tidak menyenangkan. Di antara konsekuensi kesehatan mental dari kondisi ini termasuk peningkatan kecemasan dan depresi, serta penurunan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup (Shabahang dkk., 2023). Selain itu, *doom scrolling* dan kecemasan telah terbukti memiliki korelasi yang agak signifikan (Sharma, 2022). Jika remaja terus-menerus terpapar konten buruk, tingkat stres dan kesehatan mental mereka dapat terganggu.

Stres adalah respons psikologis terhadap ekspektasi atau tekanan. Kementerian Kesehatan (2024) menyatakan bahwa stres terjadi ketika seseorang menghadapi situasi yang membutuhkan penyesuaian terus-menerus. Remaja yang menggunakan media sosial sering menghadapi berbagai tekanan, seperti perbandingan sosial, perundungan siber, dan kesulitan tidur akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan (Cahya dkk., 2024). Ketika individu kurang memiliki kendali diri dan terus-menerus terpapar informasi negatif, kondisi ini dapat memperburuk kesejahteraan psikologis. Menurut Kumar dkk. (2024), paparan konten negatif yang berkepanjangan juga dapat secara signifikan meningkatkan tingkat stres.

Dampak psikologis yang signifikan dari penggunaan media sosial yang berlebihan telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Natalia dkk. (2025) melaporkan bahwa mayoritas responden mengalami stres yang signifikan

sebagai akibat dari *doom scrolling*. Menurut penelitian lain, mayoritas siswa ⁷ [REDACTED], yang meningkatkan tingkat stres dan kecemasan (Sa'i dkk., 2025). Selain itu, Budiana (2024) menemukan bahwa lebih dari 50% pengguna media sosial aktif mengalami kesulitan kesehatan mental. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial oleh remaja dan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini unik karena mengidentifikasi frekuensi *doom scrolling* sebagai pola perilaku yang terkait dengan tantangan kognitif berulang, bukan hanya durasi penggunaan. Frekuensi ini menunjukkan kecenderungan seseorang untuk kembali ke konten negatif secara sering, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penderitaan psikologis yang berkelanjutan. Pendekatan ini menawarkan sudut pandang yang berbeda dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada total waktu yang dihabiskan di media sosial.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMPN 02 Wagir pada 25 Agustus 2025, mayoritas remaja memiliki perangkat elektronik pribadi dan aktif menggunakan media sosial untuk mengumpulkan berbagai informasi. Sebagian dari mereka melaporkan merasakan perasaan tidak nyaman seperti khawatir dan takut ketika menerima berita buruk. Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki perangkat elektronik pribadi cenderung kurang melakukan aktivitas tersebut. Dengan kondisi tersebut, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan hubungan antara frekuensi *doom scrolling* dan tingkat stres di kalangan remaja di SMPN 02 Wagir, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan masalah

frekuensi *doom scrolling* di kalangan remaja di SMPN 02 Wagir, berkorelasi dengan tingkat stres mereka?

1. [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED] stres [REDACTED] frekuensi *doom scrolling* di kalangan remaja di SMPN 02 Wagir.

6. [REDACTED]

[REDACTED] seberapa sering [REDACTED] SMPN 02 Wagir melakukan *doom scrolling*.

2. Untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh remaja di SMPN 02 Wagir.
3. Untuk meneliti hubungan antara tingkat stres dan frekuensi *doom scrolling* di kalangan remaja di SMPN 02 Wagir.

2. [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED] dari investigasi [REDACTED] memastikan hubungan antara tingkat stres remaja dan frekuensi *doom scrolling*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Remaja

Dengan membatasi penggunaan media sosial, remaja dapat mengurangi frekuensi *doom scrolling* dan mencegah stres.

2. Sekolah

Dengan menguraikan dampak negatif penggunaan media sosial, yang dapat meningkatkan tingkat stres, sekolah dapat memberikan saran untuk mengurangi kebiasaan *doom scrolling* (mencari berita buruk di media sosial).

3. Bagi Orang Tua

Tingkat stres dan frekuensi *doom scrolling* remaja dapat dikendalikan dengan orang tua yang mengawasi mereka.

4. Bagi Peneliti

Penelitian di masa mendatang dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai literatur untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara tingkat stres remaja dan frekuensi *doom scrolling*.

Frederikus Tanggu_2022610008

ORIGINALITY REPORT

SIMILARITY INDEX **10%** INTERNET SOURCES **10%** PUBLICATIONS **1%** STUDENT PAPERS **2%**

PRIMARY SOURCES



1	androskripsi.wordpress.com	Internet Source	1%
2	repository.unsulbar.ac.id	Internet Source	1%
3	rinjani.unitri.ac.id	Internet Source	1%
4	www.coursehero.com	Internet Source	1%
5	frangao.net	Internet Source	1%
6	kti-keperawatan-komunitas.blogspot.com	Internet Source	1%
7	e-journal.unair.ac.id	Internet Source	1%

8 repository.ub.ac.id Internet Source

1%

9 www.sciencegate.app Internet Source

1%

10 storage.googleapis.com Internet Source

1%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off

