

Doomscrolling dan Tingkat Kecemasan pada Remaja Di SMPN 01 Dau Kabupaten Malang: Studi Korelasi

Ferdiandi Saingo¹, Feriana Ira Handian*¹, Pertiwi Perwiraningtyas¹

¹Universitas Tribhuwana Tungadewi, Malang, Indonesia

*email: ferianaazar@gmail.com

Abstrak

Doomscrolling yang berlebihan pada remaja saat ini mengalami peningkatan yang diprediksi dapat berdampak negatif, salah satunya adalah kecemasan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan doomscrolling dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Jumlah populasi sebanyak 197 siswa dengan sampel sejumlah 132 remaja yang diambil dengan teknik simple random sampling. Kriteria responden meliputi remaja kelas di SMPN 01 Dau Kabupaten Malang, masuk sekolah, bersedia menjadi responden dan tidak mengalami kecemasan berat. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner scale doomscrolling dan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS). Analisis data menggunakan uji spearman's rho. Hasil uji spearman menunjukkan ada hubungan doomscrolling dengan tingkat kecemasan dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,556, yang berarti tingkat. Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan metode eksperimen untuk intervensi pencegahan doomscrolling.

Kata kunci: Doomscrolling, Kecemasan, Remaja

Abstract

Excessive doomscrolling among adolescents is currently increasing, it predicts that it will have negative impacts such as anxiety. This study aims to determine the relationship between doomscrolling and anxiety levels in adolescents at SMPN 01 Dau, Malang Regency. This study used a quantitative method with a cross-sectional design. Of 197 students, 132 adolescents participated in this study and were selected by simple random sampling technique. Respondents are adolescents in grades VIII A-F at SMPN 01 Dau, Dau District, Malang Regency, attending school, willing to be respondents and not experiencing severe anxiety. The instruments used doomscrolling scale and a Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) questionnaire. Data analysis used the Spearman's rho test. The results show that there is a relationship between doomscrolling and anxiety levels in adolescents with a $p\text{-value}$ of 0.000 (<0.05) and a correlation coefficient (r) of 0.556, which means it has a moderate relationship strength. It's recommended to provide research-based intervention on doomscrolling prevention in the future.

Keywords: adolescent, anxiety, doomscrolling

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi saat ini sangat cepat. Pada tahun 2025, jumlah pengguna internet di Indonesia menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencapai 229 juta dengan 25,54% nya berusia 12 sampai 27 tahun dan tingkat kepentingan akses media sosial mencapai 24,8% (1).

Scrolling media sosial adalah kegiatan menggulir konten tanpa tujuan yang jelas, seringkali menyebabkan adiksi dan fenomena doom scrolling (2). Aktivitas ini mencakup

paparan berkelanjutan terhadap informasi negatif, ditandai dengan pencarian obsesif terhadap konten menyedihkan (3). Hal lainnya selain untuk mengonsumsi hiburan, aktivitas scroll media sosial yang dilakukan juga terkait dengan pencarian informasi (4). Pro dan kontra penggunaan aktivitas media sosial muncul karena di sisi lain, media sosial juga dianggap sebagai salah satu sumber penting untuk media peningkatan informasi kesehatan (5).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 September 2025 pada

remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang. Hasil wawancara terhadap 10 remaja, semua (100%) remaja memiliki *gadget* sendiri, sering melakukan *scrolling* media sosial (lebih dari 2 jam/hari) seperti melihat berita di media *facebook*, *instagram*, *tiktok* dan *youtube* dan seluruhnya (100%) remaja mengatakan merasa cemas ketika melihat berita kasus pembunuhan, kasus pemerkosaan dan tawuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara doomscrolling dengan kecemasan pada remaja di SMPN 01 Dau Kabupaten Malang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMPN1 Dau Kabupaten Malang pada bulan Desember 2025. Sebanyak 197 total populasi remaja, diambil 132 remaja sebagai responden dengan teknik *simple random sampling*. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, hadir saat penelitian dan tidak sedang mengalami kecemasan berat saat penelitian.

Instrumen untuk mengukur doomscrolling dengan *Skala Doomscrolling* (DS) (6), sedangkan kecemasan diukur dengan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) (7). Skala doomscrolling dibagi menjadi kriteria rendah (12-28), sedang (29- 44), dan tinggi (45-60). Kecemasan dengan kriteria ringan (20-40), sedang (41-60), dan berat (61-80).

Data dianalisis secara statistik dengan uji *Spearman-rho* dengan bantuan SPSS 21. Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat laik etik No: 336/EC/KEPK-S1/11/2025 oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data karakteristik responden dibagi berdasarkan usia, jenis kelamin, kepemilikan telepon genggam, serta pola penggunaan media sosial.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Umum Remaja Di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang (n=132)

Karakteristik	Kategori	n	(%)
Usia (tahun)	13 Tahun	26	(19,7)
	14 Tahun	97	(73,5)
	15 Tahun	9	(6,8)
Jenis kelamin	Laki-laki	59	(44,7)
	Perempuan	73	(55,3)

Karakteristik	Kategori	n	(%)
Kepemilikan HP	Meminjam	1	(0,8)
	Orangtua Milik Sendiri	131	(99,2)
Media sosial yang sering digunakan	1-2 Media	65	(49,2)
	> 3 Media	67	(50,8)
Adanya dorongan dalam diri untuk bermedia sosial	Ya	112	(84,8)
	Tidak	20	(15,2)

Sumber : Data Primer

Sebanyak 132 remaja berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan mayoritas berusia 14 tahun (73,5%), diikuti usia 13 tahun (19,7%) dan 15 tahun (6,8%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan (55,3%), sedangkan laki-laki sebesar 44,7%. Hampir seluruh responden memiliki telepon genggam pribadi (99,2%), dan lebih dari separuh menggunakan lebih dari tiga media sosial (50,8%). Selain itu, sebagian besar remaja (84,8%) mengaku memiliki dorongan dalam diri untuk bermedia sosial (Tabel 1).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel *Doomscrolling* dan Tingkat Kecemasan (n=132)

Variabel	Kategori	n	(%)
<i>Doomscrolling</i>	Rendah	67	(50,8)
	Sedang	61	(46,2)
	Tinggi	4	(3,0)
Tingkat Kecemasan	Ringan	69	(52,3)
	Sedang	63	(47,7)
	Berat	0	(0,0)

Sumber: Data Primer

Tabel 4. Hasil Uji statistik Hubungan antara Doomscrolling dengan Tingkat Kecemasan

Variabel	Tingkat Kecemasan				<i>P-value</i>	<i>r</i>
	Ringan		Sedang			
<i>Doomscrolling</i>	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Rendah	60	45,5	7	5,3	0,000	0,556
Sedang	7	5,3	54	40,9		
Tinggi	2	1,5	2	1,5		
Jumlah	69	52,3	63	47,7		

Berdasarkan hasil analisis (Tabel 4), diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat doomscrolling dan tingkat kecemasan. Nilai koefisien korelasi $r = 0,556$ mengindikasikan adanya kekuatan hubungan yang tergolong sedang hingga kuat dengan arah positif. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat doomscrolling, maka tingkat kecemasan responden cenderung meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki *doomscrolling* yang rendah sebanyak 67 orang (50,8%). *Doomscrolling* yang rendah dapat dilihat pada indikator yang memiliki nilai terendah adalah indikator kecanduan dan kekakuan *doomscrolling*. Hal ini di buktikan dengan hasil jawaban kuesioner bahwa remaja jarang memeriksa berita diinternet saat terbangun di malam hari untuk mengetahui apakah ada hal buruk yang baru terjadi, remaja sering berhenti menonton berita negatif, membaca komentar dan menahan diri untuk tidak membicarakannya dimedia sosial. Hal ini sejalan dengan teori bahwa rendahnya indikator ini bermakna rendahnya perilaku *doomscrolling* (8). Pengendalian media sosial dengan perilaku ini penting disamping dengan cara lain dengan kognitif dan menggunakan aplikasi (9).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang memiliki tingkat kecemasan yang ringan sebanyak 69 orang (52,3%). Tingkat kecemasan yang rendah dapat dilihat pada indikator yang memiliki nilai terendah yakni indikator respon fisiologis yang di buktikan dengan hasil jawaban kuesioner bahwa hampir seluruh remaja tidak pernah mengalami terasa panas dan kemerahan, mudah tertidur dan mendapatkan istirahat malam yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak mengalami masalah kecemasan melalui respon fisiologis.

Menurut *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) Zung, William W.K dalam Hotijah (2019), bahwa kecemasan memiliki indikator psikologis dan fisiologis, indikator fisiologis sebagai respons fisik tubuh. Penelitian ini ditemukan bahwa kecemasan pada remaja yang ringan didukung oleh indikator fisiologis, dimana remaja tidak mengalami respon fisik dari kecemasan artinya bahwa remaja memiliki kecemasan yang ringan. Sejalan dengan penelitian Wafa et, al (2024), menyampaikan bahwa sebagian besar remaja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara memiliki kecemasan yang ringan.

Berdasarkan distribusi data, mayoritas responden berada pada kategori doomscrolling rendah (50,8%) dan sedang (46,2%), namun masih terdapat 3,0% remaja dalam kategori doomscrolling tinggi. Meskipun proporsinya kecil, kelompok ini tetap penting untuk dianalisis karena perilaku doomscrolling tinggi berpotensi memberikan dampak psikologis yang signifikan. Pada variabel tingkat kecemasan, sebagian besar responden berada pada kategori ringan (52,3%) dan sedang (47,7%), tanpa ditemukan kecemasan berat (0,0%). Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kecemasan seiring meningkatnya intensitas konsumsi konten negatif secara berulang.

Studi lain menemukan bahwa gaya penggunaan media sosial yang adiktif dapat menyebabkan doomscrolling, dan doomscrolling itu sendiri memperkuat hubungan antara kecanduan media sosial dan kecemasan psikologis; dengan kata lain, semakin sering seseorang terpapar konten negatif, gejala kecemasan juga meningkat karena dampak doomscrolling yang memperburuk gejala kecemasan(10). Beberapa faktor psikologis, termasuk rasa ingin tahu yang besar, ketakutan akan kehilangan informasi dan keinginan untuk selalu terhubung dengan dinamika sosial melalui konten digital, meskipun kontennya negatif, menyebabkan doomscrolling pada remaja(11). Hal ini membantu menjelaskan mengapa perilaku doomscrolling dapat terjadi secara otomatis dan tanpa disadari, terutama pada malam hari.

Adanya hubungan signifikan antara doomscrolling dengan kecemasan mungkin dipengaruhi oleh media sosial. Menurut Munasania et al. (2022) media sosial dapat mempengaruhi pemikiran dan pandangan seseorang tentang pribadinya, perilaku dapat berpotensi meningkatkan kecemasan karena paparan yang berkepanjangan terhadap konten buruk, namun sebaliknya penggunaan media sosial yang rendah dalam batas yang wajar tidak

dapat meningkatkan kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi doomscrolling dengan tingkat kecemasan peserta meskipun korelasinya relatif ringan [12]. Penggunaan media sosial dalam durasi yang rendah dan wajar tidak terbukti meningkatkan kecemasan [13] karena individu tetap mendapatkan manfaat koneksi sosial karena tidak terpapar informasi dan adiksi digital [14]. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang tinggi terutama saat mengonsumsi konten negatif akan meningkatkan kecemasan karena akan lebih melekat, mudah diingat dan meningkatkan aktivitas fisiologis terkait dengan perencanaan dan antisipasi seseorang akan ancaman [15].

Selain itu, membandingkan diri dengan individu lain, menerima kritik menyakitkan dan terpapar konten kontroversial melalui media sosial sehingga muncul perilaku dan emosi negatif seperti merenung berlebihan, pola makan buruk dan menakuti diri sendiri akan menimbulkan reaksi negatif [16].

Hubungan *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan pada remaja SMPN berada pada kategori sedang karena meski paparan konten negatif terbukti memicu respons kecemasan remaja tidak hanya ditentukan oleh aktivitas digital, tetapi mungkin juga dipengaruhi oleh faktor eksternal lain seperti tekanan akademik [17], dinamika pertemanan [18], dan dukungan keluarga [19]. Selain itu, setiap remaja memiliki tingkat kecerdasan emosional dan reaksi terhadap stress yang berbeda dalam memroses informasi [20], sehingga dampak *doomscrolling* tidak bersifat mutlak dan memberikan ruang bagi variabel psikologis lain untuk turut membentuk kondisi kesehatan mental secara kolektif.

Dalam penelitian ini terdapat 2 responden yang mengalami *doomscrolling* yang tinggi namun kecemasannya ringan, hal ini di kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, teman memberikan dukungan dalam menyelesaikan masalah, keluarga memberikan dukungan ketika ada masalah, dan usia yang matang. Kecemasan dapat ditekan dengan perilaku koping efektif (21). Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh remaja (22)

KESIMPULAN

Hasil menunjukkan adanya hubungan antara *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 01 Dau Kabupaten Malang.

Kondisi ini memiliki implikasi penting bagi kesehatan mental remaja dan praktik keperawatan bahwa perilaku mengonsumsi informasi negatif secara terus-menerus melalui media sosial dapat menjadi faktor risiko meningkatnya kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, penggunaan media digital tidak lagi dapat dipandang semata sebagai aktivitas hiburan, tetapi perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari faktor psikososial yang memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Keluarga dan tenaga kesehatan perlu mengidentifikasi serta mengelola dampak perilaku digital yang tidak sehat.

Bagi orang tua, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam membentuk kebiasaan penggunaan gawai yang sehat dan diharapkan mampu melakukan pengawasan terhadap durasi dan jenis konten yang diakses anak, terutama pada waktu-waktu rentan seperti menjelang tidur. Selain itu, komunikasi yang terbuka dan suportif perlu dibangun agar remaja merasa aman untuk mengungkapkan perasaan cemas yang mungkin timbul akibat paparan berita atau informasi negatif. Orang tua juga perlu meningkatkan literasi digital keluarga dengan mengajarkan kemampuan memilah informasi serta membatasi paparan konten yang memicu kecemasan. Mendorong keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik, kegiatan sosial, dan hobi produktif dapat menjadi strategi preventif untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial sekaligus meningkatkan kesehatan mental.

Bagi perawat, perlu melakukan integrasi asesmen perilaku penggunaan media sosial dalam pengkajian psikososial remaja, skrining dini terhadap tingkat kecemasan dan pola penggunaan gawai serta memberikan pendidikan kesehatan terkait manajemen stres, teknik koping adaptif, serta penggunaan media sosial secara bijak melalui program promosi kesehatan berbasis sekolah. Pendekatan family-centered nursing menjadi penting dengan melibatkan orang tua dalam proses edukasi dan intervensi agar perubahan perilaku dapat berkelanjutan di lingkungan rumah. Karena penelitian ini berbasis observasional, maka penning untuk mengembangkan pencegahan *doomscrolling* dengan metode intervensi di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Tribhuwana Tunggaladewi yang telah membantu pendaan dalam publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pengguna Internet RI 2025 Tembus 229,4 Juta, Gen Z Mendominasi [Internet]. [cited 2026 Mar 2]. Available from: <https://www.cloudcomputing.id/berita/pengguna-internet-ri-2025-229-4-juta>
2. Muhtar AAA, Yosep I, Hernawaty T, Suryani S. Factors Influencing Doomscrolling Behavior in Generation Z College Students Social Media Users: Scoping Review. *Eduvest - Journal of Universal Studies*. 2025 Nov 30;5(11):14090–107. doi:10.59188/eduvest.v5i11.52423
3. Satici SA, Gocet Tekin E, Deniz ME, Satici B. Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Appl Res Qual Life*. 2022 Apr 1;18(2):833. doi:10.1007/s11482-022-10110-7 PubMed PMID: 36275044.
4. Zhao Y, Zhang J. Consumer health information seeking in social media: a literature review. *Health Information and Libraries Journal*. Blackwell Publishing Ltd; 2017. p. 268–83. doi:10.1111/hir.12192 PubMed PMID: 29045011.
5. Welch V, Petkovic J, Pardo Pardo J, Rader T, Tugwell P. Interactive social media interventions to promote health equity: An overview of reviews. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*. 2016. p. 63–75. doi:10.24095/hpcdp.36.4.01 PubMed PMID: 27077792.
6. BY M, AV S. Doomscrolling Questionnaire. *KRPOCH Scientific Research Institute*. 2024. doi:10.26697/9786177089161.2024
7. Zung WWK. A Rating Instrument For Anxiety Disorders. *Psychosomatics*. 1971;12(6):371–9. doi:10.1016/S0033-3182(71)71479-0 PubMed PMID: 5172928.
8. Amirthalingam J, Khera A. Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive. *Cureus*. 2024 Oct 27;16(10):e72499. doi:10.7759/cureus.72499 PubMed PMID: 39600781.
9. vendhan Samuel A, Panneer Selvam M. Doomscrolling Addiction: Psychological Consequences and Strategies to Overcome Negative News Consumption on Social Media. *IJFMR250450152* [Internet]. [cited 2026 Feb 27];7(4). Available from: www.ijfmr.com
10. Hawwa B, Arif Z, Taj S. Impact of Social Media Addiction on Anxiety: Mediating Role of Doom-scrolling Among Young Adults. *Social Sciences & Humanity Research Review*. 2025 Aug 25;3(3). doi:10.63468/sshrr.084
11. Sa'idah I, Aryani A. Doomscrolling Behavior among Indonesian Adolescents: Psychological Correlates and Digital Media Usage Patterns. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*. 2025 Jul 2;1(1). doi:10.111322/PF7TDB83
12. Adib Al Wafa M, Samekto Darungan T, Akbar S, Zorayatamin Damanik R. The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. *Asian Journal of Healthy and Science*. 2024 Jul 19;3(7):188–96. doi:10.58631/ajhs.v3i7.113
13. Norita Sinaga M, Naomi Gabe Aritonang N. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal di Kota Medan. *Journal Of Social Science Research*. 2023;3:3870–83.
14. Mufidah A, Rohman U, Ismail S. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*. 2025. Report.
15. Robertson CE, Pröllochs N, Schwarzenegger K, Pärnamets P, Van Bavel JJ, Feuerriegel S. Negativity drives online news consumption. *Nat Hum Behav*. 2023 May 1;7(5):812.

doi:10.1038/s41562-023-01538-4 PubMed
PMID: 36928780.

16. Samari E, Chang S, Seow E, Chua YC, Subramaniam M, van Dam RM, et al. A qualitative study on negative experiences of social media use and harm reduction strategies among youths in a multi-ethnic Asian society. *PLoS One*. 2022 Nov 1;17(11):e0277928. doi:10.1371/journal.pone.0277928 PubMed PMID: 36413566.
17. Veronica YA, Trunojoyo U, Alamat M, Raya Telang JL, Indah T, Kamal K, et al. Analisis Tingkat Stress pada Siswa Akibat Tekanan Akademik dan Orangtua. *Jurnal Media Akademik*. 2025;3:3031–5220. doi:10.62281
18. Febriani R, Herniyanti R, Saputra C, Erlin F, Kesehatan I, Pekanbaru PN. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Perantau S1 Keperawatan Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. *Transformasi Kesehatan dan Teknologi Medis [Internet]*. 2026. Report. Available from: <https://ejournals.com/ojs/index.php/tktm>
19. yang Mengalami Pemasangan Infus Di RSUP Haji Adam Malik Medan T, Barus M, Sembiring F, Goretti Lubis M. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Anak Usia Sekolah (6-12) Tahun yang Mengalami Pemasangan Infus Di RSUP Haji Adam Malik Medan Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*. 2024 Mar 17;4(2):1892–904. doi:10.31004/INNOVATIVE.V4I2.9526
20. Navyanto KD, Zunaedi R, Ekasari RD. Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Media Husada Journal Of Nursing Science*. 2025 Nov 11;6(3):159–66. doi:10.33475/mhjns.v6i3.804
21. Fortea L, Solanes A, Pomarol-Clotet E, Garcia-Leon MA, Fortea A, Torrent C, et al. Coping behaviors to reduce anxiety and depressive symptoms: A prospective repeated assessment study. *Spanish Journal of Psychiatry and Mental Health*. 2025 Jan 1;18(1):42–50. doi:10.1016/j.sjpmh.2024.08.003
22. Yang L, Wang N, Li D, Zhao X, Wen M, Zhang Y, et al. Social support and anxiety, a moderated mediating model. *Sci Rep*. 2025 Dec 1;15(1):29390. doi:10.1038/s41598-025-14336-x PubMed PMID: 40790318.