



## **DAMPAK *DOOMSCROLLING* TERHADAP *SUBJECTIVE WELLBEING* MAHASISWA KAMPUS 3 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**Maulidya Nurin Najwa<sup>1</sup>, Salsabila Bilqisa<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia.  
240301110068@student.uin-malang.ac.id

**Abstract:** *The development of digital technology has led to a behavior known as doomscrolling, which is the habit of excessively reading negative news on social media. This behavior is becoming a concern because it affects the well-being of university students. This study aims to examine how doomscrolling influences the subjective well-being of students at Campus 3 of State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. The research used a quantitative approach with a survey method. Data were collected using a questionnaire with a Likert scale to measure the level of doomscrolling and students' subjective well-being. The data were analyzed using regression analysis with the help of SPSS software. The results showed that doomscrolling has a negative impact on students' well-being, with a significance value of 0.005 and R<sup>2</sup> of 0.038. This means that the more often students doomscroll, the lower their level of well-being. These findings highlight the need for digital literacy and self-control in using social media. The study also suggests that the university should provide digital well-being training and encourage positive social activities to reduce exposure to negative content. Even though the impact is small, doomscrolling still plays a role in reducing students' psychological well-being.*

**Keywords:** *doomscrolling effect; student; subjective well-being:*

**Abstrak:** Perkembangan teknologi digital telah melahirkan perilaku *doomscrolling* yaitu kebiasaan mengakses berita negatif secara berlebihan di media sosial yang mulai menjadi perhatian karena menyangkut aspek kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *doomscrolling* terhadap *subjective well-being* mahasiswa kampus 3, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis survey. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala likert untuk mengukur intensitas *doomscrolling* dan tingkat *subjective well-being*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji regresi dengan bantuan *software* SPSS. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh negatif terhadap *subjective well-being* dengan nilai signifikansi 0,005 dan R<sup>2</sup> sebesar 0,038. Dengan kata lain, semakin sering mahasiswa melakukan *doomscrolling*, maka semakin rendah pula tingkat *subjective well-being* yang mereka alami. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi digital dan regulasi diri dalam penggunaan media sosial. Penelitian ini juga merekomendasikan intervensi kampus melalui pelatihan *digital well-being* dan peningkatan aktivitas sosial positif guna mengurangi paparan konten negatif. Akan tetapi, meskipun pengaruhnya rendah, *doomscrolling* tetap menjadi salah satu faktor penyebab dalam penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

**Kata kunci:** *dampak doomscrolling; mahasiswa; subjective well-being;*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah perilaku masyarakat dalam mengakses dan mengonsumsi informasi. Menurut data yang dirilis oleh Statista (2025), 5,56 miliar orang atau 67,9% dari populasi global merupakan pengguna internet per Februari 2025. Dari angka tersebut, 5,24 miliar orang atau 63,9% dari populasi global juga aktif menggunakan media sosial. Tingginya tingkat penggunaan internet ini mendorong munculnya berbagai perilaku adiktif, salah satunya adalah *internet addiction*. Perilaku ketergantungan berlebihan terhadap penggunaan internet ini tentunya mengganggu aktivitas dan kesejahteraan psikologis individu. Salah satu contoh dari *internet addiction* yaitu *doomscrolling* atau perilaku kecenderungan individu untuk terus-menerus mengonsumsi berita negatif melalui media sosial dan *platform* digital lainnya (Winarko, 2023).

Fenomena *doomscrolling* ini semakin marak terjadi, terutama di kalangan mahasiswa yang banyak menghabiskan waktunya di dunia digital. Sebagai generasi *digital native*, mahasiswa seringkali menghabiskan waktu berlebihan untuk mengakses informasi negatif yang berdampak pada kondisi psikologis mereka (Fauziyah, 2019). Kebiasaan buruk ini berasal dari *internet addiction* yang berkembang menjadi perilaku *doomscrolling* yang sulit dihentikan dan berpotensi menurunkan *subjective wellbeing*. (Brek & Sapoh, 2024).

*Doomscrolling* menjadi perhatian serius karena berdampak negatif terhadap *subjective wellbeing* mahasiswa (Hansya, 2024). *Subjective wellbeing* mencakup *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect* yang dirasakan seseorang (Raissachelva & Handayani, 2020). Eksposur yang berlebihan terhadap berita negatif dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya sehingga menurunkan kesejahteraan psikologis mereka (Riskha, 2024). Dampak *doomscrolling* terhadap kesejahteraan mahasiswa perlu diteliti lebih lanjut guna memberikan pemahaman yang positif. Mengingat, mahasiswa berada dalam fase perkembangan yang penuh tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui sejauh mana *doomscrolling* berpengaruh terhadap perasaan cemas dan stres di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan pandangan Young (1998), *internet addiction* merupakan kondisi di mana individu menunjukkan perilaku penggunaan internet yang berlebihan, sulit dikendalikan, dan berdampak negatif terhadap kehidupan psikologis maupun sosial. Fenomena *doomscrolling* dapat dipahami sebagai bagian dari *internet addiction*, mengingat aktivitas ini melibatkan konsumsi konten negatif secara terus-menerus dan cenderung sulit dihentikan. Penelitian lain dari Hansya (2024) menjelaskan bahwa *doomscrolling* berdampak signifikan terhadap *distress* psikologis, khususnya pada pengguna media sosial kalangan generasi Z. Sementara itu, Riskha (2024) menyatakan bahwa paparan konten negatif terus menerus dapat memperburuk kondisi psikis mahasiswa, terutama mahasiswa dengan tekanan akademik yang tinggi.

Menurut *Self-Regulation Theory* yang dikemukakan oleh Baumeister (2018), kegagalan dalam mengatur diri dan mengendalikan dorongan perilaku impulsif dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis. Dalam konteks *doomscrolling*, individu gagal menghentikan perilaku konsumsi informasi negatif meskipun mereka sadar akan dampak buruknya. Kegagalan ini menyebabkan seseorang menjadi emosional dan stres sehingga berdampak pada penurunan *subjective well-being*. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengontrol kebiasaan *doomscrolling* dapat memperparah kondisi psikis mahasiswa yang berada dibawah tekanan akademik.

Beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian Pandya dkk. (2024), Winarko (2023), Rodrigues (2022) telah membahas fenomena *doomscrolling*. Selain itu, penelitian terdahulu juga fokus membahas *subjective well-being* (Permana & Limantoro, 2025). Akan tetapi, penelitian terdahulu belum banyak mengkaji *doomscrolling* sebagai perilaku spesifik dalam *internet addiction* dan kaitannya dengan *subjective well-being* secara mendalam. Selain itu, belum ada penelitian yang memfokuskan pada konteks mahasiswa dengan keterbatasan aktivitas sosial, seperti mahasiswa Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang rentan mengalami dampak psikologis lebih besar akibat perilaku *doomscrolling* dibandingkan mahasiswa yang ada di kampus lain.

Tingginya intensitas penggunaan internet di kalangan mahasiswa juga menambah angka fenomena *doomscrolling*. Mengingat hal tersebut, pemahaman yang baik terkait dampak perilaku *doomscrolling* terhadap *subjective well-being* semakin penting, khususnya dalam konteks mahasiswa Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terkait kebijakan kampus yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan psikologis mahasiswa di era digital yang terus berkembang. Berdasarkan hal tersebut, fokus utama penelitian ini menganalisis dampak perilaku *doomscrolling* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang menghadapi keterbatasan aktivitas sosial di lingkungan kampus, seperti halnya Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis survei untuk memperoleh data yang valid dan konkret mengenai dampak perilaku *doomscrolling* dan pengaruhnya terhadap *subjective well-being* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan model uji korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) yaitu *doomscrolling* dengan variabel terikat (Y) yaitu *subjective well-being*.

Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2024. Adapun sampel pada penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan sampel secara sengaja sesuai dengan kriteria yang mendukung pencapaian tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* digunakan untuk memperoleh data yang relevan dan representatif terhadap permasalahan yang diteliti.

Kriteria sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif angkatan 2024 yang saat ini semester dua dari beberapa fakultas yang berada di Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yaitu Fakultas Psikologi, Fakultas Humaniora, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, dan beberapa Program Studi yang serumpun dengan Fakultas Sains dan Teknologi. Pemilihan mahasiswa semester dua didasarkan

pada pertimbangan bahwa mereka telah melewati fase awal adaptasi di lingkungan kampus dan sudah, serta telah memiliki pengalaman dalam menjalani perkuliahan dan aktivitas digital yang lebih stabil. Oleh karena itu, data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai perilaku *doomscrolling* serta pengaruhnya terhadap *subjective well-being* mahasiswa di Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup yang dirancang dengan skala *likert* lima poin yang mencakup pernyataan-pernyataan terkait *doomscrolling* berdasarkan indikator penelitian terdahulu milik Wafa (2024) dan Pandya dkk. (2024) serta *subjective well-being* berdasarkan teori Diener (1984). Adapun proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 203 mahasiswa aktif Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai responden. Adapun kriteria responden dimaksudkan agar data yang ada dapat merepresentasikan pengalaman mahasiswa selama tinggal di lingkungan Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk. Kemudian melakukan uji linearitas dengan bantuan SPSS menggunakan acuan *deviation from linearity*. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka hubungan antara dua variabel dianggap linear. Setelah kedua uji asumsi terpenuhi, analisis data dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh antara variabel X (*doomscrolling*) terhadap variabel Y (*subjective well-being*).

Langkah selanjutnya, data akan dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif melalui sejumlah prosedur. Tahapan pertama melibatkan uji validitas berdasarkan nilai *person correlation* yang didapat dari komparasi antara nilai *r*-hitung dan *r*-tabel. Tahap kedua melibatkan uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha*, dimana instrumen dianggap reliabel jika nilainya  $\geq 0,60$ . Tahap selanjutnya, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk dan uji linieritas menggunakan ANOVA yang didasarkan pada nilai *deviation from linearity* untuk

memastikan bahwa asumsi dasar analisis terpenuhi. Setelah asumsi terpenuhi, dilakukan uji regresi linier sederhana guna mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap *subjective well-being*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Fenomena *Doomscrolling* pada Mahasiswa Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Kampus 3 merupakan salah satu kampus cabang yang masih tergolong baru, dengan fasilitas dan aktivitas kemahasiswaan yang belum berkembang secara optimal. Mahasiswa baru diharuskan menetap di Mabna Al-Khawarizmi dan Mabna Rabiah Al Adawiyah yang merupakan bagian dari Ma'had Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sementara itu, sebagian besar Unit Kegiatan Mahasiswa dan organisasi kemahasiswaan aktif berada di Kampus utama yang letaknya cukup jauh. Letak geografis ini menyebabkan banyak mahasiswa memutuskan untuk tidak mengikuti kegiatan organisasi akibat keterbatasan akses, waktu, dan transportasi. Keterbatasan tersebut menjadikan kehidupan sosial mahasiswa Kampus 3 cenderung pasif. Diluar jam perkuliahan, aktivitas mereka cenderung lebih banyak dihabiskan di dalam asrama. Dalam situasi seperti ini, media sosial menjadi alternatif utama untuk mengisi waktu luang. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terarah dapat berkembang menjadi perilaku yang merugikan sisi psikologis, seperti perilaku *doomscrolling*.

Peneliti mengawali penelitian ini dengan melakukan wawancara bersama tiga mahasiswa Kampus 3, yakni ZA, AF, dan DN. Ketiganya menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *doomscrolling* sebagai respons atas kebosanan dan kurangnya aktivitas positif. Hal tersebut terbukti saat ZA menjadikan media sosial sebagai rutinitas setelah kuliah. Kebiasaan yang awalnya dilakukan secara tidak sadar ini lambat laun berdampak buruk pada kesehatan mentalnya, seperti sulit tidur setelah mengakses berita negatif. Serupa dengan ZA, AF juga menyampaikan bahwa ia merasa bosan karena tidak adanya UKM yang aktif di Kampus 3 sehingga ia lebih banyak menghabiskan waktunya di asrama dengan media sosial yang justru dapat memicu kecemasan dan *overthinking*. Sementara itu, DN menyebut bahwa meskipun niat

awalnya hanya mencari informasi, ia seringkali terjebak dalam konsumsi konten negatif yang berlebihan sehingga menimbulkan stres dan juga dapat menurunkan semangat belajarnya.

Situasi tersebut mencerminkan pentingnya pengelolaan penggunaan media digital di kalangan mahasiswa, khususnya dalam lingkungan kampus yang terbatas secara fasilitas dan aktivitas sosial. Kurangnya wadah untuk aktualisasi diri membuat mahasiswa lebih rentan terhadap perilaku digital yang tidak sehat, yang akhirnya memengaruhi *well-being* mereka. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berupaya untuk menelaah antara perilaku *doomscrolling* dengan tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa yang berada di Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian pada Skala *Doomscrolling*

Skala *doomscrolling* pada penelitian ini mengacu pada lima indikator, yaitu intensitas penggunaan, frekuensi paparan berita negatif, kesulitan menghentikan *doomscrolling*, dampak emosional dari *doomscrolling*, dan kesadaran perilaku tidak adaptif. Aspek intensitas penggunaan, frekuensi paparan berita negatif, dan dampak emosional mengacu pada penelitian Wafa (2024) yang menilai bahwa durasi penggunaan *gadget* dan frekuensi paparan berita negatif dapat memicu perasaan cemas, sedih, dan lelah pada mahasiswa. Adapun aspek kesadaran perilaku tidak adaptif dan kesulitan menghentikan *doomscrolling* mengacu pada penelitian Pandya dkk. (2024), dimana fakta menunjukkan bahwa mahasiswa Gen Z kesulitan menghentikan *doomscrolling* meskipun menyadari dampak negatifnya terhadap kesehatan mental.

Instrumen penelitian terkait pada skala *doomscrolling* terdiri dari 20 item pernyataan yang mencakup aspek intensitas penggunaan sebanyak 4 item, aspek frekuensi paparan berita negatif sebanyak 4 item, aspek kesulitan menghentikan *doomscrolling* sebanyak 4 item, aspek dampak emosional dari *doomscrolling* sebanyak 4 item, dan aspek kesadaran perilaku tidak adaptif sebanyak 4 item. Masing-masing aspek meliputi item yang bersifat *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif) yang disusun untuk mengetahui variasi pengalaman individu terhadap kepuasan hidup dan kondisi afektif mereka.

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Intensitas Penggunaan	Durasi penggunaan gadget untuk akses berita/konten negative	1, 2	3, 4
Frekuensi Paparan Berita Negatif	Seberapa sering terpapar berita negative	5, 6	7, 8
Kesulitan Menghentikan Doomscrolling	Kesulitan untuk berhenti meski sadar efek negative	9, 10	11, 12
Dampak Emosional dari Doomscrolling	Perasaan cemas, sedih, atau lelah setelah scrolling	13, 14	15, 16
Kesadaran Perilaku Tidak Adaptif	Kesadaran diri bahwa doomscrolling merugikan	17, 18	19, 20

Tabel 1. Instrumen Penelitian pada Skala *doomscrolling*

Berdasarkan hasil uji validitas, didapatkan nilai  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel, dimana nilai  $r$ -tabel = 0,138 dan nilai  $r$ -hitung item 1 = 0,246; item 2 = 0,442; item 3 = 0,310; item 4 = 0,377; item 5 = 0,366; item 6 = 0,480; item 7 = 0,366; item 8 = 0,278; item 9 = 0,433; item 10 = 0,493; item 11 = 0,373; item 12 = 0,184; item 13 = 0,297; item 14 = 0,472; item 15 = 0,363; item 16 = 0,456; item 17 = 0,295; item 18 = 0,404; item 19 = 0,322; item 20 = 0,273; maka, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian terkait skala *doomscrolling* yang digunakan telah valid dan sesuai standar pengujian.

Berdasarkan hasil pengujian, seluruh item pernyataan terkait skala *doomscrolling* yang berjumlah 20 dinyatakan valid berdasarkan kriteria pengujian yang telah ditetapkan. Uji validitas dalam penelitian ini didasarkan pada nilai *person correaltion* yang didapat dari komparasi antara nilai  $r$ -hitung dan  $r$ -tabel, dimana nilai  $r$ -tabel = 0,138 dan nilai  $r$ -hitung lebih besar dari  $r$ -tabel. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian terkait skala *doomscrolling* yang digunakan telah valid dan sesuai standar pengujian.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.681	20

Gambar 1. Hasil Uji Realibilitas Instrumen Penelitian pada Skala *doomscrolling* (Sumber: Hasil Olah Data pada SPSS)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen penelitian pada skala *doomscrolling* didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,681 yang berarti dapat dikatakan reliabel karena telah memenuhi standar  $p$ -value  $>$  0,60.

### Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian pada Skala *Subjective Well-Being*

Skala *subjective well-being* pada penelitian ini dikembangkan menurut teori Diener (1984), yang mengklasifikasikan *subjective well-being* ke dalam tiga aspek utama yaitu *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*. Skala ini

bertujuan untuk mengukur kesejahteraan subjektif individu secara umum, baik dari sisi evaluasi kognitif terhadap hidup maupun dari sisi emosional.

Instrumen penelitian terkait pada skala *subjective well-being* terdiri dari 12 item pernyataan yang mencakup aspek *life satisfaction* sebanyak 4 item, aspek *positive affect* sebanyak 4 item, aspek *negative affect* sebanyak 4 item. Masing-masing aspek meliputi item yang bersifat *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif) yang disusun untuk mengetahui variasi pengalaman individu terhadap kepuasan hidup dan kondisi afektif mereka.

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Life Satisfaction	Evaluasi positif terhadap kehidupan secara umum	1, 2	3, 4
2	Positive Affect	Sering merasakan emosi positif (senang, bahagia)	5, 6	7, 8
3	Negative Affect	Minimnya frekuensi emosi negatif (sedih, marah)	9	

Tabel 2. Instrumen Penelitian pada Skala *subjective well-being*

Berdasarkan hasil uji validitas, didapatkan nilai  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel, dimana nilai  $r$ -tabel = 0,138 dan nilai  $r$ -hitung item 1 = 0,521; item 2 = 0,428; item 3 = 0,587; item 4 = 0,515; item 5 = 0,500; item 6 = 0,456; item 7 = 0,443; item 8 = 0,482; item 9 = 0,182; maka, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian terkait skala *subjective well-being* yang digunakan telah valid dan sesuai standar pengujian.

Berdasarkan hasil pengujian, seluruh item pernyataan terkait skala *subjective well-being* yang berjumlah 9 dinyatakan valid berdasarkan kriteria pengujian yang telah ditetapkan. Uji validitas dalam penelitian ini didasarkan pada nilai *person correaltion* yang didapat dari komparasi antara nilai  $r$ -hitung dan  $r$ -tabel, dimana nilai  $r$ -tabel = 0,138 dan nilai  $r$ -hitung lebih besar dari  $r$ -tabel. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian terkait skala *subjective well-being* yang digunakan telah valid dan sesuai standar pengujian.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.711	9

Gambar 2. Hasil Uji Realibilitas Instrumen Penelitian pada Skala *doomscrolling* (Sumber: Hasil Olah Data pada SPSS)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen penelitian pada skala *subjective well-being* didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,711 yang berarti dapat dikatakan reliabel karena telah memenuhi standar  $p$ -value  $>$  0,60.

### Uji Statistik Deskriptif pada *Doomscrolling* dan *Subjective Well-Being*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	<46	5	2.46
Rendah	46-52	19	9.36
Sedang	52-66	144	70.94
Tinggi	67-75	31	15.27
Sangat Tinggi	>75	4	1.97
Total		203	100

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Deskriptif pada Variabel (X) *doomscrolling*

Hasil uji statistik deskriptif terhadap variabel *doomscrolling* mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada dalam klasifikasi sedang, yakni sebanyak 144 orang atau 70,94%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mempunyai intensitas *doomscrolling* yang cukup aktif, namun belum mencapai taraf ekstrem. Disisi lain, terdapat 31 responden (15,27%) tergolong dalam kategori tinggi dan 4 responden (1,97%) tergolong dalam kategori sangat tinggi. Sementara itu, terdapat 19 responden (9,36%) tergolong dalam kategori rendah dan 5 responden (2,46%) tergolong dalam kategori sangat rendah.

Data tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 17% mahasiswa mengalami perilaku *doomscrolling* dalam tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Fenomena ini dapat menjadi indikator adanya pola konsumsi media sosial yang berlebihan, terutama konten bermuatan negatif. Dalam konteks lingkungan kampus yang memiliki keterbatasan dalam aktivitas sosial, kondisi ini dapat semakin memperparah paparan digital yang tidak terfilter dengan baik.

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	<30	3	1.48
Rendah	30-33	8	8.87
Sedang	34-41	134	66.01
Tinggi	42-47	46	22.66
Sangat Tinggi	>47	2	0.99
Total		203	100

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Deskriptif pada Variabel (Y) *subjective well-being*

Hasil uji statistik deskriptif terhadap variabel *subjective well-being* mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada dalam klasifikasi sedang, yakni sebanyak 134 orang atau 66,01%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa disana memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif stabil. Disisi lain, terdapat 46 responden (22,66%) tergolong dalam kategori

tinggi dan 2 responden (0,99%) tergolong dalam kategori sangat tinggi. Sementara itu, terdapat 18 responden (8,87%) tergolong dalam kategori rendah dan 3 responden (1,48%) tergolong dalam kategori sangat rendah.

Data tersebut menunjukkan, meskipun sebagian besar mahasiswa tidak mengalami penurunan *subjective well-being* secara signifikan, masih terdapat sekitar 10% responden yang menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Dalam konteks lingkungan kampus yang memiliki keterbatasan dalam aktivitas sosial, hal ini tetap perlu menjadi perhatian khusus mengingat tekanan akademik, sosial, dan digital yang dihadapi oleh mahasiswa disana dapat memperburuk kondisi kesejahteraan psikologis mereka.

### Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.987	203	.060

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 3. Hasil Uji Normalitas pada Variabel X dan Y (Sumber: Hasil Olah Data pada SPSS)

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai sig. Shapiro-Wilk *doomscrolling* dan *subjective well-being* sebesar  $0.060 > 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi datanya normal.

### Uji Linieritas

ANOVA Table							
		Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.
X * Y	Between Groups	(Combined)	1009.942	36	28.054	1.36	.10
		Linearity	170.476	1	170.476	8.24	.01
		Deviation from Linearity	839.466	35	23.985	1.16	.27
	Within Groups		3434.196	166	20.688		
Total			4444.138	202			

Gambar 4. Hasil Uji Linearitas pada Variabel X dan Y (Sumber: Hasil Olah Data pada SPSS)

Hasil uji linieritas menggunakan teknik uji F (ANOVA) menunjukkan bahwa data antar variabel bersifat linier. Hal ini didasarkan pada nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,265 yang lebih besar dari *p-value* yaitu 0,05.

### Uji Regresi Linear

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.196 <sup>a</sup>	.038	.034	4.611

  

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	170.476	1	170.476	8.018	.005
	Residual	4273.662	201	21.262		

Gambar 5. Hasil Uji Regresi Linear pada Variabel X dan Y (Sumber: Hasil Olah Data pada SPSS)

Hasil uji regresi linear menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* berpengaruh terhadap *subjective well-being* dengan nilai

signifikansi sebesar  $0,005 < 0,05$ . Selain itu, nilai *R Square* sebesar 0,038 menunjukkan bahwa *doomscrolling* memiliki pengaruh yang variatif terhadap *subjective well-being* mahasiswa.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa perilaku *doomscrolling* memiliki pengaruh yang kecil namun signifikan terhadap *subjective well-being* mahasiswa Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Temuan ini didukung oleh nilai signifikansi uji regresi sebesar  $0,005 < 0,05$  dan nilai *R Square* sebesar 0,038. Angka tersebut menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *doomscrolling* dan *subjective well-being*. Dengan kata lain, semakin sering mahasiswa melakukan *doomscrolling*, semakin rendah pula tingkat *subjective well-being* yang mereka alami. Dengan demikian, *doomscrolling* dapat dijadikan sebagai salah satu prediktor yang relevan dalam menjelaskan fluktuasi *subjective well-being* di kalangan mahasiswa.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa konsumsi berlebih terhadap konten negatif di media sosial dapat berdampak buruk terhadap kondisi psikologis seseorang. Mahasiswa yang terbiasa melakukan *doomscrolling* cenderung lebih sering terpapar informasi yang bersifat menekan secara emosional, seperti berita bencana, konflik, atau isu sosial yang memicu kecemasan. Paparan konten semacam ini dapat menurunkan dominasi emosi positif dan meningkatkan perasaan tidak berdaya, stres, bahkan kelelahan mental yang pada akhirnya dapat menurunkan *subjective well-being*. Temuan ini semakin diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Wafa (2024) dan Pandya dkk. (2024) yang menyebut bahwa *doomscrolling* dapat memperkuat emosi negatif dan menurunkan kepuasan hidup seseorang.

Berdasarkan perspektif teori *subjective well-being* oleh Diener (1984), kesejahteraan subjektif seseorang sangat dipengaruhi oleh dominasi emosi positif, kepuasan hidup, serta rendahnya emosi negatif. Perilaku *doomscrolling* tentu bertentangan dengan ketiga aspek tersebut, karena dapat meningkatkan eksposur terhadap hal-hal yang dapat mengganggu keseimbangan emosional individu. Dalam konteks lingkungan kampus yang memiliki keterbatasan dalam aktivitas sosial, kondisi ini semakin diperburuk dengan adanya beban akademik dan tekanan sosial

yang memicu rentanitas terpapar efek negatif dari *doomscrolling*.

Berdasarkan hasil tersebut, maka penting bagi pihak kampus dan lembaga terkait untuk memberikan edukasi dan pembinaan *digital well-being* kepada mahasiswa, termasuk pelatihan literasi digital dan manajemen waktu daring. Langkah-langkah ini diharapkan dapat mengurangi intensitas *doomscrolling* serta meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental ditengah arus informasi yang cepat dan tidak selalu positif. Selain itu, mahasiswa juga perlu didorong untuk memperkuat koneksi sosial dan aktivitas yang bermakna di dunia nyata sebagai penyeimbang terhadap potensi dampak negatif dari aktivitas daring mereka.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh rendah terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Namun, pengaruhnya tetap nyata dan signifikan. Semakin sering mahasiswa melakukan perilaku *doomscrolling*, semakin menurun kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan akibat paparan konten negatif yang memicu stres dan menurunkan emosi positif. Oleh karena itu, kampus perlu memberikan edukasi tentang kesehatan digital melalui literasi media dan pelatihan manajemen waktu dalam bermedia sosial. Mahasiswa juga didorong untuk memperkuat interaksi sosial dan aktivitas positif di dunia nyata. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain dan menggunakan pendekatan kualitatif agar hasil lebih mendalam. Rekomendasi ini ditujukan kepada peneliti, lembaga pendidikan, dan pihak yang peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. (2018). *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister*. Routledge.
- Brek, Y., & Sapoh, F. (2024). Menemukan Damai di Tengah Badai Digital: Bimbingan Pastoral Konseling untuk Mengatasi Doomscrolling. *DELAHA: Journal of Theological Sciences*, 1(1), 11–27. <https://doi.org/10.70420/tzpjf602>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Fauziyah. (2019). *Preferensi dan Gaya Hidup Mahasiswa sebagai Kelompok Digital Native dalam Pemilihan Tempat Belajar* [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Hansya, M. R. (2024). *Pengaruh Doomscrolling Terhadap Mental Well-Being Dimediasi oleh Psychological Distress pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z* [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Pandya, J. K., Lutfiana, S. A., Putri, A. S., Valentiya, C. W., Alisa, M., Risti, N. A., Putri, N. E., Sani, E. N., & Putri, A. S. (2024). Studi Kasus Dampak Doomscrolling Terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Journal of Family Life Education*, 4(2), 73-84
- Permana, B. P. A., & Limantoro, A. H. (2025). Analisis Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental dengan Menggunakan Regresi dan Korelasi. *IT-Explore: Jurnal Penerapan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 4(1), 44-52. <https://doi.org/10.24246>
- Raissachelva, E. P., & Handayani, E. (2020). Hubungan Antara Kelekatan pada Orang Tua dan Teman Terhadap Subjective Well-being Remaja yang Ditinggalkan Orang Tua Bekerja Sebagai Pekerja Migran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), 12-22 <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.23633>
- Riskha, D. (2024). Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa.
- Statista. (2025). *Internet and Social Media Users in The World 2025*. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wafa, A. (2024). *Hubungan Doomscrolling dengan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* [Thesis, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara].
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19.
- Young, K. (1998). *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*.