

Dampak doomscrolling dan social media fatigue terhadap kecemasan dan depresi pada mahasiswa : Analisis psikologis di era digital

Muhamad Ali Wahyu Dwi Laksono

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110319@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Doomscrolling, social media fatigue, kecemasan, depresi, literasi digital

Keywords:

Doomscrolling, social media fatigue, anxiety, depression, digital literacy

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar terhadap pola interaksi dan perilaku manusia, khususnya dalam penggunaan media sosial. Salah satu dampak negatif yang muncul adalah fenomena doomscrolling dan social media fatigue, yaitu kecenderungan individu untuk terus-menerus mengakses konten negatif hingga menimbulkan kelelahan emosional dan gangguan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah pengaruh doomscrolling dan social media fatigue terhadap tingkat kecemasan dan depresi, terutama pada kalangan mahasiswa yang merupakan pengguna aktif media sosial. Metode yang digunakan adalah studi

pustaka dengan meninjau enam jurnal ilmiah nasional dan internasional yang terbit antara tahun 2023 hingga 2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan erat dengan meningkatnya tingkat kecemasan, stres, serta gejala depresi ringan. Faktor-faktor seperti fear of missing out (FOMO), kebutuhan akan validasi sosial, dan paparan berulang terhadap berita negatif menjadi pemicu utama munculnya gangguan emosional tersebut. Diperlukan literasi digital yang sehat, pengelolaan waktu layar, serta dukungan psikologis dari lembaga pendidikan untuk mencegah dampak psikologis jangka panjang akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

ABSTRACT

The rapid advancement of digital technology has significantly transformed human interaction patterns, particularly through social media use. One of the emerging negative effects is the phenomenon of doomscrolling and social media fatigue, characterized by a compulsive tendency to consume negative content continuously, leading to emotional exhaustion and psychological distress. This study aims to examine the impact of doomscrolling and social media fatigue on anxiety and depression levels, especially among university students as active social media users. The method employed is a literature review based on six national and international scholarly journals published between 2023 and 2025. The findings indicate that high social media usage intensity is strongly associated with increased anxiety, stress, and mild depressive symptoms. Factors such as fear of missing out (FOMO), the need for social validation, and repeated exposure to negative news are identified as the main psychological triggers. Therefore, digital literacy, screen time management, and psychological support from educational institutions are essential to prevent the long-term mental health consequences of excessive social media use.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berkomunikasi, memperoleh informasi, dan membangun identitas sosial. (Mahmudah, 2024) menjelaskan bahwa pada Era 5.0,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

perkembangan teknologi tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi dan pendidikan, tetapi juga pada dinamika psikologi sosial, di mana interaksi manusia semakin bergeser ke ranah digital yang sarat dengan konstruksi identitas dan pencarian pengakuan sosial. Media sosial, sebagai produk utama dari era digital, kini menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Generasi muda, khususnya mahasiswa, merupakan kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial untuk berinteraksi, belajar, dan mengekspresikan diri. Namun, di balik manfaatnya yang besar, penggunaan media sosial yang berlebihan telah menimbulkan fenomena psikologis baru yang dikenal dengan istilah *doomscrolling* dan *social media fatigue*—kondisi ketika individu secara kompulsif menelusuri konten negatif di media sosial hingga menyebabkan kelelahan emosional dan mental (Naila Rinanda Syakira et al., 2025).

Fenomena *doomscrolling* muncul seiring meningkatnya ketergantungan masyarakat terhadap media digital, khususnya sejak pandemi COVID-19 yang mendorong lonjakan konsumsi berita daring hingga lebih dari 40% (Güme, 2024). Aktivitas menggulir konten negatif tanpa henti ini sering kali dipicu oleh keinginan untuk mencari kepastian dan mengurangi kecemasan, tetapi justru berujung pada peningkatan stres, depresi, serta perasaan tidak berdaya. Menurut (Yousef et al., 2025), pola konsumsi informasi yang berlebihan ini dapat menyebabkan gangguan kognitif yang dikenal sebagai *brain rot*, ditandai dengan menurunnya kemampuan fokus, meningkatnya sensitivitas emosional, dan munculnya gejala kecemasan.

Dari perspektif psikologis, *doomscrolling* dapat dipahami sebagai perilaku maladaptif yang terkait dengan kebutuhan akan kontrol di tengah ketidakpastian, sebagaimana dijelaskan oleh teori *uncertainty reduction* (Güme, 2024). Ketika individu terus mencari informasi negatif untuk memahami situasi yang mengancam, mereka justru terjebak dalam siklus kecemasan dan kelelahan mental. Dalam konteks mahasiswa, perilaku ini semakin berisiko karena fase perkembangan mereka *emerging adulthood* ditandai dengan pencarian identitas, tekanan akademik, serta kebutuhan akan validasi sosial (Marsael M. Sengkey et al., 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* memiliki korelasi positif dengan tingkat kecemasan, stres, dan depresi (Nazihah et al., 2025; Syakira et al., 2025). Penelitian di UIN Jakarta misalnya menemukan bahwa aktivitas *doomscrolling* berkontribusi sebesar 33,5% terhadap peningkatan kecemasan mahasiswa, terutama mereka yang sering terpapar konten negatif di media sosial (Laila et al., 2025). Sementara itu, kajian literatur oleh (Jain & Dangi, 2025) mengidentifikasi adanya fenomena *media burnout* dan *digital overstimulation* yang memperburuk kondisi psikologis remaja dan dewasa muda, termasuk menurunnya konsentrasi, gangguan tidur, dan meningkatnya tekanan emosional. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Sengkey dan Sinaulan (2025) yang menunjukkan bahwa tekanan sosial digital seperti *fear of missing out (FOMO)* dan kebutuhan akan validasi sosial menjadi pemicu utama kecemasan di kalangan mahasiswa pengguna media sosial intensif.

Lebih jauh, perilaku *doomscrolling* tidak hanya meningkatkan kecemasan, tetapi juga dapat memperburuk gejala depresi. Paparan terus-menerus terhadap berita negatif menimbulkan perasaan tidak berdaya dan keputusasaan yang berkelanjutan (Güme, 2024). Efek ini diperkuat oleh mekanisme kerja algoritma media sosial yang secara

sengaja menyajikan konten sesuai preferensi emosional pengguna, menciptakan umpan balik dopamin yang membuat pengguna sulit berhenti (*addictive feedback loop*) (Yousef et al., 2025). Dengan demikian, fenomena ini bukan hanya persoalan kebiasaan digital, melainkan juga isu kesehatan mental yang serius dan perlu mendapatkan perhatian khusus dari kalangan akademisi serta praktisi psikologi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai *doomscrolling* dan *social media fatigue* menjadi penting untuk dilakukan, terutama dalam konteks mahasiswa yang tergolong kelompok rentan secara psikologis. Studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana perilaku *doomscrolling* berkontribusi terhadap munculnya kecemasan dan depresi, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis dan literasi digital guna menciptakan keseimbangan dalam penggunaan media sosial.

Pembahasan

Fenomena *doomscrolling* dan *social media fatigue* mencerminkan bentuk baru dari ketergantungan digital yang memengaruhi kesehatan mental masyarakat modern, terutama di kalangan generasi muda. Berdasarkan kajian (Yousef et al., 2025), perilaku ini termasuk dalam kategori *brain rot*, yaitu kondisi kemerosotan kognitif dan emosional akibat konsumsi berlebihan terhadap konten digital bernilai rendah. Individu yang terpapar secara terus-menerus pada media sosial mengalami penurunan kemampuan fokus, kejenuhan emosional, dan gangguan dalam mengatur perhatian. Pola perilaku ini tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk dari algoritma media sosial yang menciptakan *dopamine feedback loop*, di mana setiap notifikasi dan tayangan baru memberi rasa puas sesaat yang mendorong pengguna untuk terus menggulir layar tanpa henti.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Naila Rinanda Syakira et al., 2025) menegaskan bahwa *doomscrolling* umumnya muncul akibat rasa tidak pasti terhadap situasi sosial dan ekonomi. Mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi cenderung memiliki tingkat *doomscrolling* sedang hingga tinggi, dengan kecenderungan lebih besar pada kelompok usia 21–24 tahun. Laki-laki juga ditemukan memiliki tingkat *doomscrolling* lebih tinggi dibanding perempuan, karena mereka lebih sering mengakses konten berita dan isu publik yang memicu kecemasan. Dalam konteks ini, (Yaqin, 2017) mengungkapkan bahwa wacana berita politik di media sosial sering kali sarat dengan isu-isu ideologis yang dapat memperkuat polarisasi dan memperburuk kondisi psikologis pengguna ketika mereka terus-menerus terpapar pada narasi negatif atau provokatif. Hasil ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kebutuhan akan kontrol, tetapi juga oleh faktor demografis, pola konsumsi informasi, dan karakteristik wacana media sosial itu sendiri.

Penelitian oleh (Laila et al., 2025) memperkuat hubungan antara *doomscrolling* dan kecemasan. Hasil analisis regresi mereka menunjukkan bahwa *doomscrolling* memberikan kontribusi sebesar 33,5% terhadap peningkatan tingkat kecemasan mahasiswa. Semakin sering individu mengonsumsi konten negatif seperti berita tentang krisis ekonomi, konflik, atau bencana semakin tinggi pula tingkat kekhawatiran dan

tekanan emosional yang dialami. Hal ini sejalan dengan temuan (Jain & Dangi, 2025) yang menunjukkan bahwa *digital overstimulation* dan *media burnout* menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis, rasa tertekan, serta gejala depresi ringan hingga sedang di kalangan pengguna media sosial intensif.

Dari sisi psikologis, *doomscrolling* dapat dijelaskan melalui teori *uncertainty management* (Pramudiani et al., 2025) yang menyatakan bahwa individu berusaha mengurangi ketidakpastian dengan mencari informasi. Namun, dalam konteks media sosial, upaya ini justru memperburuk kecemasan karena alih-alih mendapatkan kejelasan, individu terus menerima rangsangan negatif yang menimbulkan stres berulang (Güme, 2024). Akibatnya, muncul siklus maladaptif antara rasa ingin tahu, rasa takut, dan kebutuhan untuk terus mencari informasi suatu bentuk perilaku kompulsif yang sulit dihentikan.

Sementara itu, penelitian (Marssel M. Sengkey et al., 2025) menyoroti bahwa tekanan sosial digital seperti *fear of missing out* (FOMO) dan kebutuhan akan validasi sosial menjadi pemicu utama munculnya *social media fatigue*. Mahasiswa yang sering membandingkan diri dengan pengguna lain mengalami penurunan harga diri, meningkatnya rasa cemas, dan kelelahan mental. Dalam jangka panjang, *social media fatigue* dapat bertransformasi menjadi gejala depresi, ditandai dengan hilangnya motivasi, gangguan tidur, serta perasaan tidak berharga. Hal ini juga sejalan dengan temuan (Güme, 2024) yang menyatakan bahwa konsumsi konten negatif secara berulang dapat mengaktifkan bias kognitif negatif dan memperkuat pola pikir pesimis terhadap masa depan.

Selain faktor psikologis, aspek kognitif dan neurobiologis turut berperan. Menurut (Yousef et al., 2025) paparan konten digital yang berlebihan menyebabkan *cognitive overload* yang mengganggu kerja memori jangka pendek dan kemampuan berpikir kritis. Otak menjadi terbiasa menerima informasi cepat dan dangkal, sehingga menurunkan kapasitas untuk fokus pada tugas-tugas kompleks. Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya aktivitas non-digital yang dapat menyeimbangkan stimulasi otak. Dengan demikian, dampak *doomscrolling* tidak hanya berupa gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi, tetapi juga penurunan fungsi kognitif yang signifikan.

Keterkaitan antara *doomscrolling* dan depresi juga ditemukan dalam studi-studi internasional yang menunjukkan bahwa konsumsi berita negatif meningkatkan perasaan tidak berdaya dan menurunkan *positive affect* (Güme, 2024). Individu yang terjebak dalam pola ini cenderung mengalami penurunan kebahagiaan subjektif dan peningkatan keinginan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Hal ini diperkuat oleh temuan (Jain & Dangi, 2025) yang mencatat adanya tren *withdrawal from offline life* di kalangan pengguna muda, di mana keterlibatan sosial di dunia nyata menurun karena waktu dan energi terserap dalam aktivitas daring yang tidak produktif.

Melihat kompleksitas fenomena ini, beberapa peneliti menekankan pentingnya upaya preventif dan intervensi psikologis. (Naila Rinanda Syakira et al., 2025) menyarankan perlunya konselor di perguruan tinggi untuk mengembangkan layanan konseling digital yang fokus pada pengelolaan kebiasaan penggunaan media sosial. Sejalan dengan hal tersebut, (Wahyuni et al., 2023) menegaskan pentingnya

pengembangan program kesadaran kesehatan mental bagi mahasiswa di Perguruan Tinggi sebagai langkah strategis untuk memperkuat ketahanan psikologis dan mencegah munculnya gangguan mental akibat tekanan akademik maupun sosial. Pendekatan *psychoeducation* mengenai literasi digital juga dinilai efektif untuk membantu mahasiswa memahami dampak psikologis dari *doomscrolling* dan *social media fatigue*. (Güme, 2024) menambahkan bahwa strategi seperti pembatasan waktu layar (*screen time management*), kurasi konten positif, serta aktivitas offline seperti olahraga dan meditasi dapat membantu mengembalikan keseimbangan emosional serta menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.

Dengan demikian, fenomena *doomscrolling* dan *social media fatigue* tidak dapat dianggap sebagai perilaku ringan atau sekadar kebiasaan digital. Keduanya merupakan indikator dari tekanan psikologis yang lebih dalam, yang membutuhkan perhatian serius dari kalangan akademisi, praktisi kesehatan mental, serta lembaga pendidikan. Pemahaman terhadap mekanisme psikologis dan sosial yang melatarbelakangi perilaku ini menjadi langkah awal dalam merancang strategi intervensi yang efektif guna menjaga kesehatan mental generasi muda di era digital yang serba cepat dan penuh tekanan informasi.

Kesimpulan dan Saran

Fenomena *doomscrolling* dan *social media fatigue* menunjukkan bagaimana kemajuan teknologi digital dapat membawa dampak paradoksal terhadap kesejahteraan psikologis manusia. Di satu sisi, media sosial memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan berinteraksi, namun di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol justru menimbulkan tekanan emosional seperti kecemasan, stres, hingga depresi. Berdasarkan hasil temuan dari berbagai penelitian, perilaku *doomscrolling* terbukti berkorelasi positif dengan meningkatnya tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa dan generasi muda yang aktif menggunakan media sosial. Individu yang terbiasa menggulir konten negatif secara terus-menerus cenderung mengalami kelelahan emosional, kehilangan fokus, dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Kondisi ini diperparah oleh kebutuhan akan validasi sosial, *fear of missing out* (FOMO), serta paparan algoritmik terhadap berita dan konten bernada negatif yang memicu reaksi emosional berlebihan.

Dalam jangka panjang, *social media fatigue* dapat bertransformasi menjadi gejala depresi ringan hingga sedang, ditandai dengan hilangnya motivasi, perasaan tidak berdaya, dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran kolektif untuk mengelola penggunaan media sosial secara bijak. Individu, khususnya mahasiswa, disarankan membatasi waktu layar (*screen time*), menghindari konsumsi berita negatif secara berlebihan, serta menyeimbangkan aktivitas digital dengan kegiatan positif di dunia nyata seperti berolahraga, bermeditasi, atau berinteraksi sosial langsung. Perguruan tinggi dan lembaga pendidikan juga diharapkan berperan aktif melalui penyediaan layanan konseling, pelatihan literasi digital sehat, serta edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital. Selain itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor pelindung seperti *resilience* dan *coping mechanism* agar dapat merancang strategi

intervensi yang lebih efektif. Dengan kesadaran, dukungan, dan pengelolaan yang tepat, dampak negatif *doomscrolling* dan *social media fatigue* dapat diminimalkan, sehingga media sosial kembali berfungsi sebagai sarana yang konstruktif untuk koneksi dan pembelajaran, bukan sumber tekanan psikologis.

Daftar Pustaka

- Güme, S. (2024). Doomscrolling: A Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 595–603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>
- Jain, S., & Dangi, D. (2025). Youth, Social Media, And Digital Overstimulation: A Systematic Literature Review And Bibliometric Analysis Of Psychological And Behavioural Effects. *TPM*, 32, 980–996.
- Laila, N. N., Natasya, H., & Zakiatul, S. (2025). Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Jakarta Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi , Universitas Negeri Islam Syarif Hidayatullah hidup di tengah ekosistem digital. Dalam artikel *The Dark at the End of. Jurnal Ilmiah Teknik Informatika Dan Komunika*, 5(1), 262–271.
- Mahmudah, S. (2024). *Psikologi sosial di Era 5.0*. <https://repository.uin-malang.ac.id/22830/>
- Marssel M. Sengkey, Nova Lisye Sinaulan, Stefani Tendean, Herlina Sianly Ninda, Joel Mangantes, & Yerikho Shefa Pratasik. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Mahasiswa di Universitas Negeri Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 662–670. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1641>
- Naila Rinanda Syakira, Ildil, I., & Annisaislami Khairati. (2025). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(2), 561–577. <https://doi.org/10.29210/1164100>
- Pramudiani, D., Dewanti, L., Academic, E. K.-T. J. of, & 2025, undefined. (2025). The Role of Emotional Intelligence in Moderating the Impact of Doomscrolling on Adolescent Anxiety Levels. *Thejoas.Com*, 2(8), 1969–1978.
- Wahyuni, E. N., Rahayu, I. T., & Mangestuti, R. (2023). *Pengembangan program kesadaran kesehatan mental mahasiswa di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam*. <https://repository.uin-malang.ac.id/17576/>
- Yaqin, M. Z. N. (2017). Isu-isu ideologis dalam wacana berita politik terkini di media sosial. *Research Report. Fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang*. <http://repository.uin-malang.ac.id/3459/>
- Yousef, A. M. F., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. H. S. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sciences*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>