



## **DOOMSCROLLING SEBAGAI PREDIKTOR GEJALA DEPRESI PADA REMAJA SMA: STUDI CROSS-SECTIONAL DI DEPOK DAN BOGOR**

**Dian Fitri<sup>1\*</sup>, Rochmawati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, <sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi,  
Universitas Gunadarma  
e-mail: [Dianfitri880@yahoo.com](mailto:Dianfitri880@yahoo.com)

Diterima: 31/3/2026; Direvisi: 14/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

### **ABSTRAK**

Perilaku *doomscrolling*, yakni kebiasaan kompulsif mengonsumsi konten informasi negatif secara berulang di media sosial, diduga berkontribusi terhadap peningkatan gejala depresi pada remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran prediktif *doomscrolling* terhadap gejala depresi pada siswa SMA di Kota Depok dan Kabupaten Bogor. Desain cross-sectional analitik digunakan dengan melibatkan 123 siswa yang dipilih melalui cluster random sampling. Pengukuran *doomscrolling* menggunakan *Doomscrolling Scale* dan gejala depresi menggunakan *Patient Health Questionnaire-Adolescents*, dengan analisis utama menggunakan regresi logistik biner. Hasil menunjukkan bahwa 45,5% responden mengalami gejala depresi sedang-berat dan rata-rata skor *doomscrolling* berada pada kategori sedang. *Doomscrolling* terbukti sebagai prediktor signifikan gejala depresi setelah dikontrol variabel konfounding (OR = 1,04; CI 95% = 1,01–1,06; p = 0,003), dengan model menjelaskan 29,8% variasi gejala depresi. Durasi penggunaan media sosial lebih dari 3 jam per hari juga merupakan prediktor signifikan (OR = 2,15; p = 0,039). *Doomscrolling* merupakan faktor risiko terukur yang perlu diintegrasikan dalam asesmen dan intervensi kesehatan mental remaja di sekolah.

**Kata Kunci:** *Doomscrolling; Gejala Depresi; Remaja; Kesehatan Mental; Media Sosial*

### **ABSTRACT**

Doomscrolling, defined as the compulsive habit of repeatedly consuming negative information content on social media, is hypothesized to contribute to increased depressive symptoms among adolescents. The purpose of this research was to examine whether or whether senior high school students in Bogor and Depok were more likely to exhibit depressive symptoms if they engaged in doomscrolling. One hundred twenty-three students were chosen at random from a cluster for this cross-sectional study. The Doomscrolling Scale was used for measuring doomscrolling, and the Patient Health Questionnaire-Adolescents for measuring depressed symptoms. The main analysis in this study was binary logistic regression. Results showed that 45.5% of respondents experienced moderate-to-severe depressive symptoms. Doomscrolling was a significant predictor of depressive symptoms after controlling for confounders (OR = 1.04; 95% CI = 1.01–1.06; p = 0.003), with the model explaining 29.8% of the variance. Social media use duration of more than 3 hours per day was also a significant predictor (OR = 2.15; p = 0.039). Doomscrolling is a measurable risk factor that should be integrated into mental health assessment and intervention programs for adolescents in school settings.

**Keywords:** *doomscrolling; depressive symptoms; adolescents; mental health; social media*



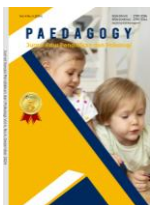
## PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu banyak kalangan di komunitas medis dan akademis sebagai salah satu masalah paling mendesak di dunia, isu ini masih jauh dari selesai. Sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di kalangan remaja, gangguan depresi mayor (MDD) memiliki konsekuensi yang luas bagi kehidupan sosial dan akademis mereka serta kesejahteraan umum mereka.. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa depresi menempati posisi sebagai salah satu penyebab utama disabilitas pada kelompok usia 15–29 tahun di seluruh dunia, dengan prevalensi global yang terus menunjukkan tren peningkatan pasca pandemi COVID-19 (Jaya et al., 2024). Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 9,8%, dan angka ini diperkirakan meningkat signifikan sejalan dengan meluasnya penetrasi teknologi digital di kalangan generasi muda (Kemenkes RI, 2021).

Perkembangan teknologi digital yang eksponensial telah mengubah secara fundamental pola interaksi sosial dan konsumsi informasi pada kelompok remaja. Indonesia sendiri tercatat memiliki lebih dari 139 juta pengguna media sosial aktif, dengan remaja dan dewasa muda sebagai segmen pengguna paling dominan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, khususnya pada platform berbasis konten *infinite scroll* seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter), telah memunculkan fenomena perilaku digital yang dikenal sebagai *doomscrolling*. Obsesi untuk melihat berita atau informasi yang tidak menyenangkan di layar perangkat elektronik seseorang secara berulang dan mendalam adalah definisi dari aktivitas ini, meskipun paparan tersebut menimbulkan dampak emosional yang merugikan (Sharma et al., 2022). Berbeda dengan penggunaan media sosial pada umumnya, *doomscrolling* memiliki karakteristik adiktif yang khas karena didorong oleh mekanisme algoritmik platform yang secara sistematis memprioritaskan konten sensasional dan mengandung muatan negatif demi mempertahankan keterlibatan pengguna (Altay et al., 2023).

Kajian empiris mengenai *doomscrolling* dan dampaknya terhadap kesehatan mental telah mulai berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Secara neurobiologis, paparan berulang terhadap konten bernada negatif melalui layar gawai diketahui mengaktifasi sistem stres hipotalamus-hipofisis-adrenal secara kronis, yang pada gilirannya memicu disregulasi kortisol dan melemahkan plastisitas sirkuit emosional otak pada individu yang sedang dalam fase perkembangan. Pada remaja, proses maturasi korteks prefrontal dan sistem limbik yang belum sempurna menjadikan paparan stres digital berulang berpotensi meninggalkan jejak neurobiologis yang persisten, sekaligus meningkatkan kerentanan jangka panjang terhadap gangguan mood. Kondisi ini semakin diperparah oleh kehadiran sistem notifikasi real-time yang mendorong perilaku pengecekan platform secara impulsif, menciptakan kondisi hipervigilans informasional yang secara progresif mengikis kapasitas regulasi diri pengguna remaja.

Dimensi sosial dari perilaku *doomscrolling* perlu dipahami pula dalam kerangka teori Penggunaan dan Kepuasan (Uses and Gratifications), yang menjelaskan bahwa individu menggunakan media secara aktif untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, termasuk kebutuhan akan kontrol informasi dan rasa aman kognitif (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973). Namun, dalam konteks *doomscrolling*, pemenuhan kebutuhan tersebut bersifat paradoks: semakin intensif individu mengonsumsi konten negatif guna meredakan kecemasan akan ketidakpastian, semakin tinggi pula kadar distress yang ditimbulkan. Kondisi ini membentuk



siklus konsumsi-distres yang bersifat otoregresif dan sulit diputus tanpa adanya intervensi yang terencana dan berbasis bukti.

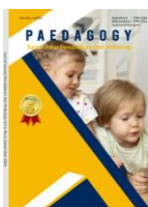
Penelitian Satıcı et al. (2023) dalam studi tiga tahap di Turki menemukan bahwa *doomscrolling* secara signifikan memediasi hubungan antara kecanduan media sosial dengan penurunan indikator kesejahteraan psikologis, termasuk kepuasan hidup dan regulasi emosi. Selanjutnya, Sharma et al. (2022) mengonfirmasi bahwa *doomscrolling* memicu kecemasan eksistensial pada sampel lintas budaya, yang berkorelasi kuat dengan munculnya gejala depresi. Yang et al. (2024) dalam studi validasi skala *doomscrolling* versi Tiongkok juga menemukan hubungan positif yang konsisten antara skor *doomscrolling* dengan gejala depresi dan kecemasan pada populasi remaja Asia. Dari perspektif teoritis, *Cognitive Load Theory* menjelaskan bahwa paparan berulang terhadap informasi negatif secara masif dapat menguras kapasitas kognitif dan melemahkan fungsi regulasi emosi, terutama pada remaja yang korteks prefrontalnya belum sepenuhnya matang (Satıcı et al., 2023). Sementara itu, *Negativity Bias Theory* menegaskan bahwa kecenderungan inheren manusia untuk lebih merespons stimuli negatif diperparah oleh arsitektur algoritma media sosial, sehingga membentuk siklus konsumsi konten negatif yang sulit diputus (Rozin & Royzman, 2001).

Meskipun bukti empiris internasional terus berkembang, penelitian yang secara spesifik mengkaji *doomscrolling* sebagai prediktor gejala depresi pada remaja di konteks Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar studi yang tersedia masih berfokus pada penggunaan media sosial secara umum dan belum memisahkan fenomena *doomscrolling* sebagai konstruk yang berdiri sendiri. Sa'i et al. (2025) melaporkan bahwa prevalensi gejala depresi pada remaja SMA di wilayah penyangga ibu kota Indonesia cukup tinggi dan berkorelasi dengan intensitas penggunaan media sosial, namun aspek spesifik *doomscrolling* belum dieksplorasi secara analitis. Kebaruan ilmiah penelitian ini terletak pada pengujian *doomscrolling* sebagai variabel prediktor independen terhadap gejala depresi dengan menggunakan instrumen *Doomscrolling Scale* Sharma et al. (2022) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, serta penerapan desain analitis regresi logistik biner dengan kontrol variabel konfounding pada populasi siswa SMA di Kota Depok dan Kabupaten Bogor yang merepresentasikan karakteristik wilayah penyangga ibu kota dengan akses digital tinggi namun belum banyak diteliti.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan utama yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah *doomscrolling* merupakan prediktor yang signifikan terhadap gejala depresi pada siswa SMA di Depok dan Bogor setelah dikontrol oleh variabel konfounding. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *doomscrolling*, semakin besar kemungkinan remaja mengalami gejala depresi sedang-berat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis peran prediktif *doomscrolling* terhadap gejala depresi pada remaja SMA di Depok dan Bogor menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan analisis regresi logistik biner.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kuantitatif analitis ini menggunakan desain *cross-sectional* untuk mengukur variabel prediktor dan variabel *outcome* secara bersamaan dalam satu periode. Tempat pengumpulan data melibatkan siswa kelas X hingga XII di wilayah Kota Depok dan Kabupaten Bogor menggunakan teknik *cluster random sampling* dalam 2 tahapan acak. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh total sampel sebanyak 123 responden remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang memiliki gawai pribadi serta akun media sosial aktif. Kelayakan ukuran sampel dievaluasi menggunakan kaidah *Events Per Variable* (EPV) dengan rasio angka 14 dari 56 kasus positif depresi sedang-berat, sehingga melampaui batas minimum statistik demi



menjaga kestabilan estimasi parameter. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang didukung lembar persetujuan digital (*informed consent*). Data primer dihimpun secara daring melalui aplikasi *Google Form* pada periode Februari hingga Maret 2026 dengan validasi isian wajib guna mengeliminasi data kosong serta respons duplikat (Satici et al., 2023; Sharma et al., 2022).

Pengukuran kebiasaan kompulsif memindai informasi negatif memanfaatkan *Doomscrolling Scale* (DS) dengan format skala Likert 7 tingkat yang diterjemahkan melalui prosedur terjemahan maju dan balik, menghasilkan reliabilitas *Cronbach's alpha* senilai 0,921 (Satici et al., 2023; Sharma et al., 2022). Sementara itu, gejala gangguan depresi mayor diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire-9 modified for Adolescents* (PHQ-A) berskala 4 poin dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,847 (Sharpe et al., 2026). Skor PHQ-A dikategorikan secara dikotomis menjadi gejala minimal-ringan (skor 0–9) dan sedang-berat (skor 10 atau lebih). Analisis data diselesaikan menggunakan perangkat lunak *SPSS* versi 26.0 melalui statistik deskriptif, uji *chi-square*, dan regresi logistik biner dalam 2 model terpisah guna mengontrol variabel konfounding seperti jenis kelamin, durasi harian, dan lokasi secara simultan (Yang et al., 2024). Peneliti mengontrol bias instrumen dengan mengakui pembatasan adaptasi tanpa pengujian analisis faktor konfirmatori, serta menerapkan tanggung jawab etis berupa rujukan konseling profesional bagi siswa terindikasi depresi berat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

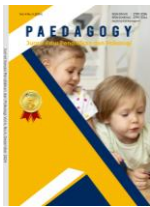
### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 123 siswa SMA dan MA yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan mengisi kuesioner secara lengkap melalui *Google Form*. Karakteristik demografi selengkapnya disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (61,8%), berusia 17 tahun (35,8%), duduk di kelas XI (37,4%), dan bersekolah di SMA (71,5%). Lebih dari separuh responden berasal dari Kota Depok (54,5%). Proporsi terbesar menggunakan media sosial selama 3 hingga 5 jam per hari (39,8%), dengan waktu akses utama pada malam hari (59,3%). Terdapat pola yang konsisten bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial harian, semakin besar proporsi gejala depresi sedang-berat, dengan angka tertinggi tercatat pada kelompok pengguna lebih dari 5 jam per hari sebesar 60,7%.

Penggunaan media sosial pada dini hari mencatat proporsi gejala depresi sedang-berat tertinggi di antara semua kelompok waktu, yakni 59,1%, mengindikasikan bahwa tidak hanya durasi tetapi juga waktu akses turut berkontribusi terhadap pembentukan risiko psikologis remaja. Tingginya penetrasi penggunaan platform berbasis konten seperti Instagram (87,8%) dan TikTok (78,0%) mencerminkan ekosistem digital yang sangat kondusif bagi perilaku konsumsi konten secara kompulsif dan imersif, sehingga memperbesar potensi terjadinya *doomscrolling* secara berkelanjutan. Karakteristik demografis ini secara keseluruhan menggambarkan profil remaja perkotaan yang terpapar intensitas digital tinggi namun belum memiliki strategi koping digital yang memadai untuk melindungi kesehatan mental mereka.

**Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (n = 123)**

| Karakteristik        | n  | %    | Gejala Depresi Sedang-Berat n (%) |
|----------------------|----|------|-----------------------------------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |    |      |                                   |
| Laki-laki            | 47 | 38,2 | 17 (36,2)                         |
| Perempuan            | 76 | 61,8 | 39 (51,3)                         |
| <b>Usia (tahun)</b>  |    |      |                                   |



|                           |     |      |           |
|---------------------------|-----|------|-----------|
| 15                        | 16  | 13,0 | 6 (37,5)  |
| 16                        | 41  | 33,3 | 18 (43,9) |
| 17                        | 44  | 35,8 | 21 (47,7) |
| 18                        | 22  | 17,9 | 11 (50,0) |
| <b>Kelas</b>              |     |      |           |
| X                         | 36  | 29,3 | 14 (38,9) |
| XI                        | 46  | 37,4 | 22 (47,8) |
| XII                       | 41  | 33,3 | 20 (48,8) |
| <b>Jenis Sekolah</b>      |     |      |           |
| SMA                       | 88  | 71,5 | 41 (46,6) |
| MA                        | 35  | 28,5 | 15 (42,9) |
| <b>Lokasi Sekolah</b>     |     |      |           |
| Kota Depok                | 67  | 54,5 | 32 (47,8) |
| Kabupaten Bogor           | 56  | 45,5 | 24 (42,9) |
| <b>Durasi Medsos/hari</b> |     |      |           |
| < 1 jam                   | 5   | 4,1  | 1 (20,0)  |
| 1–2 jam                   | 14  | 11,4 | 4 (28,6)  |
| 2–3 jam                   | 27  | 22,0 | 9 (33,3)  |
| 3–5 jam                   | 49  | 39,8 | 25 (51,0) |
| > 5 jam                   | 28  | 22,8 | 17 (60,7) |
| <b>Waktu Utama Medsos</b> |     |      |           |
| Pagi (06–12)              | 7   | 5,7  | 2 (28,6)  |
| Siang (12–18)             | 21  | 17,1 | 8 (38,1)  |
| Malam (18–00)             | 73  | 59,3 | 33 (45,2) |
| Dini hari (00–06)         | 22  | 17,9 | 13 (59,1) |
| <b>Platform Medsos*</b>   |     |      |           |
| Instagram                 | 108 | 87,8 | —         |
| TikTok                    | 96  | 78,0 | —         |
| YouTube                   | 84  | 68,3 | —         |
| X (Twitter)               | 52  | 42,3 | —         |
| Threads                   | 31  | 25,2 | —         |
| Facebook                  | 18  | 14,6 | —         |

*Keterangan: \*Responden dapat memilih lebih dari satu platform; persentase dihitung dari total responden.*

### **Gambaran Doomscrolling dan Gejala Depresi**

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor *doomscrolling* responden berada pada angka 52,37 (SD = 17,84), termasuk kategori sedang. Hampir separuh responden (48,8%) memiliki tingkat *doomscrolling* sedang, sedangkan 19,5% berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor PHQ-A sebesar 10,24 (SD = 5,89) telah melampaui ambang batas klinis yang bermakna, dengan 45,5% responden atau sebanyak 56 siswa tergolong mengalami gejala depresi sedang-berat berdasarkan *cut-off* PHQ-A  $\geq 10$ . Rincian kategorisasi menunjukkan 26,0% gejala sedang, 13,0% cukup berat, dan 6,5% berat. Angka prevalensi ini tergolong substansial dan mengindikasikan beban kesehatan mental yang nyata pada populasi remaja di wilayah Depok dan Bogor. Kondisi ini relevan dengan temuan lintas budaya bahwa paparan terhadap tekanan sosial dan lingkungan digital yang intensif secara konsisten berkaitan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi pada kelompok usia remaja (Orgilés et al., 2021).

**Tabel 2. Distribusi Skor *Doomscrolling* dan Gejala Depresi (n = 123)**

| Variabel                             | n  | %    | Mean         | SD           |
|--------------------------------------|----|------|--------------|--------------|
| <b><i>Doomscrolling</i> (15–105)</b> |    |      | <b>52,37</b> | <b>17,84</b> |
| Rendah (15–45)                       | 39 | 31,7 |              |              |
| Sedang (46–75)                       | 60 | 48,8 |              |              |
| Tinggi (76–105)                      | 24 | 19,5 |              |              |
| <b>Skor PHQ-A (0–27)</b>             |    |      | <b>10,24</b> | <b>5,89</b>  |
| Minimal (0–4)                        | 25 | 20,3 |              |              |
| Ringan (5–9)                         | 42 | 34,1 |              |              |
| Sedang (10–14)                       | 32 | 26,0 |              |              |
| Cukup Berat (15–19)                  | 16 | 13,0 |              |              |
| Berat (20–27)                        | 8  | 6,5  |              |              |
| <b>Kategori Depresi (dikotomi)</b>   |    |      |              |              |
| Minimal-Ringan (skor 0–9)            | 67 | 54,5 |              |              |
| Sedang-Berat (skor $\geq 10$ )       | 56 | 45,5 |              |              |

Keterangan: Kategori *doomscrolling* berdasarkan pembagian tertilit skor; kategori depresi berdasarkan cut-off PHQ-A  $\geq 10$ .

#### Analisis Bivariat

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara skor *doomscrolling* dengan skor gejala depresi ( $r_s = 0,482$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil analisis bivariat antara variabel konfounding dengan gejala depresi disajikan pada Tabel 3. Tabel 3 memperlihatkan bahwa dari seluruh variabel konfounding yang diuji, hanya durasi penggunaan media sosial per hari yang menunjukkan hubungan signifikan dengan gejala depresi ( $\chi^2 = 5,98$ ;  $p = 0,014$ ).

Responden yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari memiliki peluang 2,35 kali lebih tinggi untuk mengalami gejala depresi tingkat sedang hingga berat dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya  $\leq 3$  jam per hari (OR = 2,35; CI 95% = 1,10–5,03). Variabel jenis kelamin, usia, dan lokasi sekolah tidak menunjukkan hubungan signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ), meskipun terdapat kecenderungan proporsi gejala depresi lebih tinggi pada perempuan (51,3%) dibandingkan laki-laki (36,2%). Pola perbedaan gejala depresi berdasarkan jenis kelamin ini konsisten dengan bukti empiris yang menunjukkan bahwa gejala depresi pada remaja perempuan cenderung meningkat lebih tajam dibandingkan laki-laki dalam situasi tekanan psikososial yang berkelanjutan (Hollenstein et al., 2021).

**Tabel 3. Analisis Bivariat Variabel Konfounding dengan Gejala Depresi (n = 123)**

| Variabel             | Minimal-Ringan<br>n (%) | Sedang-Berat n<br>(%) | $\chi^2$ | df | p     | OR (CI<br>95%)       |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|----------|----|-------|----------------------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |                         |                       | 2,74     | 1  | 0,098 |                      |
| Laki-laki            | 30 (63,8)               | 17 (36,2)             |          |    |       | Ref.                 |
| Perempuan            | 37 (48,7)               | 39 (51,3)             |          |    |       | 1,86 (0,89–<br>3,91) |
| <b>Usia</b>          |                         |                       | 1,18     | 3  | 0,758 |                      |
| 15 tahun             | 10 (62,5)               | 6 (37,5)              |          |    |       | Ref.                 |
| 16 tahun             | 23 (56,1)               | 18 (43,9)             |          |    |       | 1,30 (0,40–<br>4,28) |
| 17 tahun             | 23 (52,3)               | 21 (47,7)             |          |    |       | 1,52 (0,47–<br>4,94) |

|                           |           |           |      |   |                  |
|---------------------------|-----------|-----------|------|---|------------------|
| 18 tahun                  | 11 (50,0) | 11 (50,0) |      |   | 1,67 (0,44–6,31) |
| <b>Lokasi Sekolah</b>     |           |           | 0,32 | 1 | 0,575            |
| Kota Depok                | 35 (52,2) | 32 (47,8) |      |   | Ref.             |
| Kab. Bogor                | 32 (57,1) | 24 (42,9) |      |   | 0,82 (0,40–1,68) |
| <b>Durasi Medsos/hari</b> |           |           | 5,98 | 1 | 0,014*           |
| ≤3 jam                    | 31 (67,4) | 15 (32,6) |      |   | Ref.             |
| >3 jam                    | 36 (46,8) | 41 (53,2) |      |   | 2,35 (1,10–5,03) |

Keterangan: \* $p < 0,05$ ; OR = Odds Ratio; CI = Confidence Interval; Ref. = kategori referensi; durasi medsos dikotomisasi berdasarkan median.

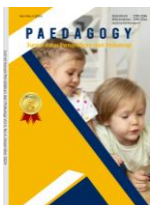
### Analisis Regresi Logistik Biner

Tabel 4 menyajikan hasil analisis regresi logistik biner dalam dua model. Pada Model 1 (*crude*), *doomscrolling* secara signifikan memprediksi gejala depresi sedang-berat (OR = 1,04; CI 95% = 1,02–1,07;  $p < 0,001$ ), dengan setiap kenaikan 1 poin skor *doomscrolling* meningkatkan kemungkinan mengalami gejala depresi sebesar 4%, dan model ini menjelaskan 22,3% variasi gejala depresi (Nagelkerke  $R^2 = 0,223$ ). Pada Model 2 (*adjusted*), setelah dikontrol oleh jenis kelamin, durasi penggunaan media sosial, dan lokasi sekolah, *doomscrolling* tetap menjadi prediktor signifikan (OR = 1,04; CI 95% = 1,01–1,06;  $p = 0,003$ ).

Durasi penggunaan media sosial lebih dari 3 jam per hari juga terkonfirmasi sebagai prediktor independen yang signifikan (OR = 2,15; CI 95% = 1,04–4,45;  $p = 0,039$ ), dan model ini menjelaskan 29,8% variasi gejala depresi dengan kesesuaian model yang baik (*Hosmer-Lemeshow Test*:  $\chi^2 = 6,82$ ;  $p = 0,556$ ). Pada analisis kategorik tambahan, dibandingkan kelompok *doomscrolling* rendah, kelompok sedang memiliki OR = 2,48 (CI 95% = 1,02–6,04;  $p = 0,046$ ) dan kelompok tinggi memiliki OR = 5,73 (CI 95% = 1,87–17,56;  $p = 0,002$ ), menunjukkan pola *dose-response* yang bermakna secara klinis. Temuan ini mengonfirmasi hipotesis penelitian bahwa semakin tinggi tingkat *doomscrolling*, semakin besar risiko remaja mengalami gejala depresi sedang-berat. Konsistensi temuan ini diperkuat oleh hasil studi *cross-sectional* pada mahasiswa yang menemukan bahwa *doomscrolling* tinggi merupakan prediktor independen peningkatan gejala depresi dan PTSD pada populasi dewasa muda (Price et al., 2022).

**Tabel 4. Hasil Regresi Logistik Biner: *Doomscrolling* sebagai Prediktor Gejala Depresi (n = 123)**

| Variabel                  | B      | SE    | OR (CI 95%)      | p       | R <sup>2</sup> |
|---------------------------|--------|-------|------------------|---------|----------------|
| <b>Model 1 (Crude)</b>    |        |       |                  |         | <b>0,223</b>   |
| <i>Doomscrolling</i>      | 0,041  | 0,011 | 1,04 (1,02–1,07) | <0,001* |                |
| <b>Model 2 (Adjusted)</b> |        |       |                  |         | <b>0,298</b>   |
| <i>Doomscrolling</i>      | 0,036  | 0,012 | 1,04 (1,01–1,06) | 0,003*  |                |
| Jenis Kelamin (P)         | 0,625  | 0,381 | 1,87 (0,89–3,94) | 0,098   |                |
| Durasi Medsos (>3 jam)    | 0,765  | 0,370 | 2,15 (1,04–4,45) | 0,039*  |                |
| Lokasi (Bogor)            | −0,253 | 0,367 | 0,78 (0,38–1,59) | 0,492   |                |
| Konstanta                 | −3,214 | 0,892 |                  | <0,001  |                |



*Keterangan: \* $p < 0,05$ ; B = koefisien regresi; SE = Standard Error; OR = Odds Ratio; CI = Confidence Interval;  $R^2$  = Nagelkerke  $R^2$ ; P = Perempuan. Hosmer-Lemeshow Test:  $\chi^2 = 6,82$ ;  $p = 0,556$  (model fit baik). Omnibus Test:  $\chi^2 = 32,46$ ;  $p < 0,001$ .*

Mekanisme yang mendasari hubungan *doomscrolling* dengan gejala depresi pada remaja dapat dipahami melalui beberapa jalur teoritis yang saling berkaitan. Pola waktu akses media sosial turut menampilkan temuan yang relevan secara klinis. Data menunjukkan bahwa sebesar 17,9% responden mengakses media sosial pada rentang dini hari antara pukul 00.00 hingga 06.00, dan kelompok ini justru mencatat proporsi gejala depresi sedang-berat tertinggi sebesar 59,1% di antara seluruh kategori waktu akses. Temuan ini selaras dengan bukti empiris yang mengungkap bahwa paparan cahaya biru dari layar gawai pada waktu malam hari menghambat sekresi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian, yang secara langsung memperburuk kualitas tidur dan fungsi regulasi emosi keesokan harinya. Kelelahan kognitif yang terakumulasi akibat defisit tidur pada gilirannya menurunkan ambang toleransi individu terhadap konten bermuatan negatif, sehingga memperkuat dorongan kompulsif untuk melanjutkan *doomscrolling* dalam siklus yang bersifat maladaptif dan memperparah kerentanan psikologis secara bertahap.

### **Pembahasan**

Perlu dicatat pula bahwa dominasi platform berbasis infinite scroll seperti Instagram dan TikTok dalam ekosistem digital responden secara struktural memfasilitasi terjadinya *doomscrolling*. Desain antarmuka platform tersebut secara inheren meminimalkan titik berhenti alami dalam sesi penggunaan, sehingga mendorong keterlibatan berkepanjangan yang kerap melampaui niat awal pengguna. Fenomena ini dikenal sebagai persuasive design, di mana arsitektur digital dirancang secara sistematis untuk memaksimalkan durasi keterlibatan pengguna tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis (Montag et al., 2021). Implikasi praktisnya adalah bahwa intervensi terhadap *doomscrolling* tidak dapat semata-mata berfokus pada modifikasi perilaku individual, melainkan perlu turut menyasar desain lingkungan digital serta kebijakan platform yang lebih bertanggung jawab terhadap kesehatan mental pengguna muda.

Pertama, dari perspektif *Cognitive Load Theory*, paparan berulang terhadap konten negatif secara masif menguras kapasitas kognitif dan melemahkan fungsi regulasi emosi, terutama pada remaja yang korteks prefrontalnya belum sepenuhnya matang. Kedua, *doomscrolling* yang dilakukan pada dini hari secara kumulatif memperparah kualitas tidur yang secara langsung memburukkan kondisi kesehatan mental, mengingat kelelahan emosional dan erosi regulasi kognitif terbentuk melalui keterlibatan berkepanjangan dengan konten bernuansa krisis sebelum tidur (Dixit, 2025).

Ketiga, individu yang tidak mampu mentoleransi ketidakpastian cenderung lebih sering melakukan *doomscrolling* dan mengalami kondisi *hopelessness* yang menurunkan penyesuaian psikologis secara keseluruhan, sehingga membentuk siklus yang memperburuk distress emosional secara progresif (Kütük et al., 2025). Keempat, algoritma media sosial yang secara sistematis memprioritaskan konten negatif dan sensasional untuk mempertahankan keterlibatan pengguna turut memperparah paparan *doomscrolling* pada remaja, menciptakan lingkungan digital yang secara struktural tidak mendukung kesehatan mental. Kelima, stres yang terakumulasi akibat paparan konten negatif yang masif memperkuat kerentanan remaja terhadap depresi, sebab *perceived stress* yang tinggi terbukti berperan sebagai mediator signifikan antara faktor kerentanan psikologis dan manifestasi gejala depresi pada kelompok usia remaja (Gotlib et al., 2021).





Temuan mengenai prevalensi gejala depresi sebesar 45,5% pada sampel ini perlu mendapat perhatian serius dari seluruh pemangku kepentingan di bidang pendidikan dan kesehatan. Bukti meta-analitik yang mencakup lebih dari 133.000 responden menunjukkan bahwa remaja yang mengalami viktimisasi sosial memiliki risiko depresi hingga 2,77 kali lebih tinggi, menegaskan bahwa lingkungan sosial yang tidak suportif secara bermakna memperbesar kerentanan terhadap gangguan *mood* (Ye et al., 2023). Kualitas jaringan dukungan pertemanan di sekolah merupakan faktor protektif penting yang perlu diperkuat secara simultan, mengingat kualitas hubungan pertemanan terbukti mampu menjelaskan 22% variansi keparahan gejala depresi pada remaja (Adedeji et al., 2022).

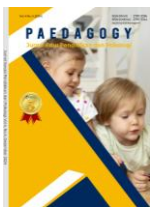
Bagi kelompok remaja dengan kerentanan sosial lebih tinggi dan keterbatasan dukungan dari lingkungan sekitar, risiko depresi terbukti lebih besar dan memerlukan pendekatan intervensi yang lebih sensitif terhadap konteks identitas serta dinamika lingkungan sosial (Abreu et al., 2024). Integrasi asesmen *doomscrolling* ke dalam layanan bimbingan dan konseling (BK) sekolah merupakan langkah strategis yang mendesak dan dapat segera dioperasionalkan. Secara praktis, guru BK dapat mengadministrasikan *Doomscrolling Scale* versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dalam penelitian ini sebagai instrumen skrining awal pada sesi konseling individual maupun kelompok, dengan frekuensi yang disarankan minimal satu kali per semester.

Siswa yang memperoleh skor *doomscrolling* pada kategori sedang atau tinggi perlu diprioritaskan untuk mendapatkan intervensi lanjutan berupa konseling individual berbasis pendekatan Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), khususnya teknik cognitive restructuring untuk memodifikasi pola pikir katastrofik yang dipicu oleh konten negatif, serta behavioral activation untuk mendorong penggantian perilaku *doomscrolling* dengan aktivitas yang lebih adaptif (Ajayi & Selvam, 2025; Muhtar et al., 2025; Salsabila & Qonitatin, 2025). Selain intervensi individual, program psikoedukasi literasi digital berbasis kelas dapat dirancang dalam format modul terstruktur yang mencakup pemahaman mengenai mekanisme algoritmik platform media sosial, strategi pembatasan waktu layar secara mandiri, serta keterampilan regulasi emosi ketika terpapar konten bernuansa negatif. Pendekatan ini secara bersamaan menyasar dimensi kognitif, behavioral, dan lingkungan sosial remaja, sehingga berpotensi menghasilkan perubahan perilaku digital yang lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada salah satu dimensi (Nagata et al., 2025; Nesi et al., 2022; Sofyana & Widodo, 2026).

Hal ini menjadikan pendekatan berbasis sekolah sebagai fondasi utama sistem deteksi dini dan intervensi kesehatan mental remaja yang efektif dan dapat diakses secara merata. Intervensi berbasis *Cognitive-Behavioral Therapy* yang diadaptasi untuk memodifikasi pola *doomscrolling* maladaptif, dikombinasikan dengan penguatan literasi digital dan jaringan dukungan sosial, merupakan respons konkret berbasis bukti yang dapat diimplementasikan di tingkat sekolah. Program ini perlu dirancang secara berkelanjutan dan dievaluasi secara berkala untuk memastikan efektivitasnya dalam mengubah perilaku digital remaja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara jangka Panjang (Reangsing et al., 2021).

Sejumlah keterbatasan penelitian ini perlu diakui secara eksplisit demi menjaga integritas ilmiah temuan. Desain cross-sectional yang digunakan tidak memungkinkan penentuan arah kausalitas secara definitif; terdapat kemungkinan bahwa individu yang telah mengalami gejala depresi sebelumnya justru menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *doomscrolling* sebagai bentuk koping yang maladaptif. Potensi bias respons sosial dalam pengisian kuesioner daring juga perlu diperhitungkan sebagai sumber error sistematis,





meskipun anonimitas data telah dirancang untuk meminimalkan efek tersebut. Ukuran sampel yang relatif terbatas dan cakupan geografis yang hanya meliputi dua wilayah administratif membatasi generalisabilitas temuan terhadap keseluruhan populasi remaja Indonesia yang beragam secara sosiobudaya dan ekonomi.

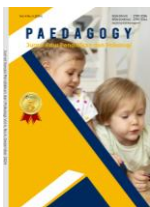
## KESIMPULAN

Perilaku *doomscrolling* dan durasi penggunaan media sosial terbukti secara signifikan menjadi prediktor utama timbulnya gejala depresi pada siswa sekolah menengah atas. Intensitas konsumsi konten digital yang negatif secara konsisten menunjukkan pola *dose-response* yang bermakna, di mana makin tinggi keterlibatan siswa dalam *doomscrolling*, makin besar pula risiko mengalami gangguan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa tidak hanya durasi akses, melainkan juga kualitas interaksi digital yang maladaptif berperan besar memicu tingginya beban kesehatan mental di kalangan remaja. Perilaku ini terbukti bukan sekadar kebiasaan siber sepele, melainkan faktor risiko nyata yang berdampak langsung pada kesejahteraan emosional. Dengan demikian, pengondisian perilaku konsumsi media digital secara bijak sukses menjadi kunci utama dalam memitigasi risiko depresi di era modern.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi praktisi Bimbingan dan Konseling untuk mengintegrasikan skrining *doomscrolling* serta mengembangkan intervensi berbasis *Cognitive-Behavioral Therapy* guna memodifikasi kebiasaan digital siswa. Sekolah dan pengambil kebijakan dituntut untuk memperkuat program *digital literacy* serta penyediaan layanan kesehatan mental yang mudah diakses. Namun demikian, karena riset kuantitatif ini belum memetakan arah hubungan kausalitas secara berkesinambungan, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam menjelaskan mekanisme dinamika psikologis secara utuh. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menerapkan desain *longitudinal study*, memperluas keterwakilan sampel wilayah, memvalidasi instrumen *Doomscrolling Scale* versi Indonesia, serta menguji variabel perantara seperti *emotional regulation*, *social support*, dan tingkat literasi media.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abreu, R. L., Lefevor, G. T., Gonzalez, K. A., Teran, M., & Watson, R. J. (2024). Parental support, depressive symptoms, and LGBTQ adolescents: Main and moderation effects in a diverse sample. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 53(5), 767–782. <https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2096047>
- Adedeji, A., Otto, C., Kaman, A., Reiss, F., Devine, J., & Ravens-Sieberer, U. (2022). Peer relationships and depressive symptoms among adolescents: Results from the German BELLA study. *Frontiers in Psychology*, 12, Artikel 767922. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767922>
- Ajayi, S. A., & Selvam, M. (2025). Doomscrolling addiction: Psychological consequences and strategies to overcome negative news consumption on social media. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 7(4), 114–125. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i04.50152>
- Altay, S., Berriche, M., Heuer, H., Farkas, J., & Rathje, S. (2023). A survey of expert views on misinformation: Definitions, determinants, solutions, and future of the field. *Harvard Kennedy School Misinformation Review*, 4(4), 1–34. <https://doi.org/10.37016/mr-2020-119>
- Dixit, K., & Ashutosh, K. (2025). Late-night doomscrolling and moral detachment in digital



- users. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 32(S3), 2421–2432. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18172356>
- Gotlib, I. H., Borchers, L. R., Chahal, R., Gifuni, A. J., Teresi, G. I., & Ho, T. C. (2021). Early life stress predicts depressive symptoms in adolescents during the COVID-19 pandemic: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603748>
- Hollenstein, T., Colasante, T., & Loughheed, J. P. (2021). Adolescent and maternal anxiety symptoms decreased but depressive symptoms increased before to during COVID-19 lockdown. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 517–530. <https://doi.org/10.1111/jora.12663>
- Jaya, E. S., Novrianto, R., Pillny, M., & Wiguna, T. (2024). Indonesian patient health questionnaire's clinical utility in psychiatric outpatients: Ruling out conditions per ICD-11 criteria. *Asian Journal of Psychiatry*, 100, Artikel 104184. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2024.104184>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. [suspicious link removed]
- Kemenkes RI. (2021). *Kesehatan jiwa di masa pandemi COVID-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kütük, H., Okur, S., & Satıcı, S. A. (2025). Intolerance of uncertainty and psychological adjustment among college students: Doomscrolling and hopelessness as multiple mediators. *Ceskoslovenska Psychologie*, 69(4), 335–347. <https://doi.org/10.51561/cspych.69.4.335>
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Muhtar, A. A. A., Yosep, I., Hernawaty, T., & Suryani, S. (2025). Factors influencing doomscrolling behavior in Generation Z college students social media users: Scoping review. *Eduvest: Journal of Universal Studies*, 5(11), 14090–14107. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i11.52423>
- Nagata, J. M., Hur, J. O., Talebloo, J., Lee, S., Choi, W., Kim, S. J., Lavender, J. M., & Moreno, M. A. (2025). Problematic social media use interventions for mental health outcomes in adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 27(9), 491–499. <https://doi.org/10.1007/s11920-025-01619-3>
- Nesi, J., Subrahmanyam, K., Valkenburg, P. M., Morita, H., Ehrenreich, S. E., Chiu, M., Maes, C., Manago, A. M., Charmaraman, L., Moreno, M. A., Roberts, S. R., Jensen, M., Domoff, S. E., Baumgartner, S. E., Kruzan, K. P., & Weinstein, E. (2022). *Handbook of adolescent digital media use and mental health*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108976237>
- Orgilés, M., Espada, J. P., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Morales, A. (2021). Anxiety and depressive symptoms in children and adolescents during COVID-19 pandemic: A transcultural approach. *Psicothema*, 33(1), 125–130. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.287>
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma*:



- Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1338–1346.  
<https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Reangsing, C., Punsuwun, S., & Schneider, J. K. (2021). Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 115, Artikel 103848.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103848>
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296–320.  
[https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504\\_2](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_2)
- Sa'i, M., Nugroho, P. A., & Umar, I. (2025). Adolescents in the digital era: Countering the negative effects of doomscrolling and fomo on students of SMP Ihyaussalafiyah Surabaya. *Indonesian Journal on Education (IJoEd)*, 1(4), 402–410.  
<https://doi.org/10.70437/2k65n564>
- Salsabila, E., & Qonitatin, N. (2025). Navigating uncertainty in a digital age: Cognitive mechanisms behind doomscrolling in Indonesia. *Proceedings of the 2nd International Conference on Social Science (ICSS)*, 4(1), 164–177.  
<https://doi.org/10.59188/icss.v4i1.249>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847.  
<https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1), 144–156. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Sharpe, A. T. R., Tyndall, I., Poulus, D. R., Obine, E. A. C., & Sharpe, B. T. (2026). The influence of doomscrolling on mental health: A scoping review. *Mental Health and Digital Technologies*, 1–53. <https://doi.org/10.1108/MHDT-10-2025-0068>
- Sofyana, A., & Widodo, A. S. (2026). Effectiveness of a Health Belief Model–based “smart social media” module in reducing social media addiction among Indonesian adolescents: A quasi-experimental study. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 12(1), 31–39. <https://doi.org/10.33755/jkk.v12i1.959>
- Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., & Li, K. (2024). Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling Scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. *BMC Psychiatry*, 24(1), Artikel 600. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5>
- Ye, Z., Wu, D., He, X., Ma, Q., Peng, J., Mao, G., Feng, L., & Tong, Y. (2023). Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(1), Artikel 468. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04681-4>