



**KONTRIBUSI *DOOMSCROLLING* TERHADAP *FUTURE ANXIETY* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Nesya Nabilfaizy Albib<sup>1</sup>, Agitia Kurniati Asrila<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: [nesyanabila@student.unp.ac.id](mailto:nesyanabila@student.unp.ac.id), [agitiasrila@fpk.unp.ac.id](mailto:agitiasrila@fpk.unp.ac.id)

Diterima: 12/05/2026; Direvisi: 23/05/2026; Diterbitkan: 7/06/2026

**ABSTRAK**


Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami *future anxiety* karena berada pada fase transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa. Di era digital, perilaku *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengakses informasi negatif secara berulang melalui media sosial, berpotensi memperkuat kekhawatiran mahasiswa terhadap masa depan. Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa tingkat akhir tidak hanya menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian karier, tetapi juga semakin sering terpapar informasi negatif di media sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *doomscrolling* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional melalui analisis regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 384 mahasiswa berusia 21–25 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan pernah mengakses berita bernuansa negatif, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Doomscrolling Scale* dan *Future Anxiety Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan *doomscrolling*, semakin tinggi pula kecemasan mereka terhadap masa depan. Temuan ini menegaskan bahwa konsumsi informasi negatif secara berulang di media sosial dapat menjadi faktor risiko psikologis bagi mahasiswa dalam menghadapi masa depan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan literasi digital, konseling karier, dan pendampingan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir.

**Kata Kunci:** *Doomscrolling, Future Anxiety, Mahasiswa Tingkat Akhir*

**ABSTRACT**

Final-year university students are vulnerable to *future anxiety* because they are in a transitional phase from academic life to the workforce and adulthood. In the digital era, *doomscrolling*, defined as the repeated consumption of negative information through social media, may intensify students' concerns about their future. This study is important because final-year students not only face academic pressure and career uncertainty, but are also increasingly exposed to negative information on social media that may affect their psychological condition. This study aimed to examine the contribution of *doomscrolling* to *future anxiety* among final-year university students. This research employed a quantitative approach with a correlational design using simple linear regression analysis. The sample consisted of 384 students aged 21–25 years who actively used social media and had accessed negative news content, selected through *purposive sampling*. The instruments used were the *Doomscrolling Scale* and the *Future Anxiety Scale*. The results showed that *doomscrolling* contributed positively and significantly to *future anxiety* among final-year university students. The higher the students'

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



tendency to engage in *doomscrolling*, the higher their anxiety about the future. These findings indicate that repeated consumption of negative information on social media may serve as a psychological risk factor for students in facing their future. The results of this study are expected to serve as a basis for universities to develop digital literacy programs, career counseling, and psychological support for final-year students.

**Keywords:** *Doomscrolling, Future Anxiety, Final-year Students*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang telah menempuh sebagian besar proses akademik dan berada pada tahap penyelesaian tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik, tetapi juga mulai menghadapi tuntutan perkembangan menuju masa dewasa awal, seperti perencanaan karier, kesiapan kerja, serta kemandirian ekonomi dan sosial. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan mahasiswa pada tingkat sebelumnya (Telaumbanua & Brahmana, 2025). Tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir berasal dari berbagai sumber, seperti tuntutan menyelesaikan skripsi tepat waktu, ketidakpastian kelulusan, persaingan dunia kerja, serta ekspektasi keluarga dan lingkungan sosial (Tanjungsari et al., 2024). Situasi ini sering menimbulkan stres, kelelahan mental, penurunan motivasi belajar, bahkan kecemasan berkepanjangan. Salah satu bentuk kecemasan yang banyak muncul pada fase ini adalah *future anxiety* atau kecemasan terhadap masa depan (Hutapea & Budiarto, 2024).

*Future anxiety* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut, khawatir, dan ketidakpastian terhadap kemungkinan buruk yang akan terjadi di masa mendatang, seperti kegagalan karier, kesulitan ekonomi, atau ketidakmampuan mencapai tujuan hidup (Zaleski, 1996). Berbeda dengan kecemasan umum yang berfokus pada ancaman saat ini, *future anxiety* lebih berorientasi pada peristiwa yang belum terjadi. Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan ini umumnya berkaitan dengan proses transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa (Wijayanti et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Keane et al. (2021) menyebutkan mahasiswa tingkat akhir juga cenderung merasa lebih cemas karena fase transisi dari dunia akademik ke dunia kerja yang dianggap sebagai masa yang penuh tekanan dan kurang mendapatkan dukungan. Selain itu, (Safitri & Salim, 2025) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami *future anxiety* karena tekanan dari tugas akademik, tuntutan sosial, dan ketidakpastian dalam merencanakan karir. Tekanan tersebut juga sering kali diperparah oleh perasaan tidak mampu memenuhi harapan dari lingkungan sosial dan keluarga (Prameswari et al., 2025).

Fenomena *future anxiety* pada mahasiswa memiliki kaitan yang sangat erat pada era digital saat ini. Kemudahan akses internet dan tingginya penggunaan media sosial membuat mahasiswa terus terpapar berbagai informasi mengenai kondisi ekonomi, pengangguran, krisis global, ketidakstabilan sosial, serta persaingan kerja. Di Indonesia, jumlah pengguna internet dan media sosial yang sangat besar menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang sangat dekat dengan arus informasi digital setiap hari. Namun, tidak semua paparan informasi memberikan dampak yang positif. Informasi yang bernuansa negatif justru dapat memperkuat rasa takut dan pesimisme seseorang terhadap masa depan. Salah satu perilaku digital yang banyak mendapat perhatian adalah *doomscrolling*. *Doomscrolling* adalah kecenderungan individu untuk terus-menerus menelusuri berita atau informasi negatif melalui media sosial



maupun platform digital, meskipun aktivitas tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosional (Sharma et al., 2022). Individu yang melakukan *doomscrolling* biasanya terdorong untuk mencari kepastian atau memahami situasi, tetapi justru terjebak dalam siklus paparan berita buruk secara berulang (Sharpe et al., 2026).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, depresi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Shabahang et al., 2023; Satici et al., 2023). Paparan berulang terhadap informasi negatif dapat membentuk persepsi bahwa dunia merupakan tempat yang tidak aman, penuh ancaman, dan sulit diprediksi. Kondisi tersebut berpotensi memperkuat *future anxiety*, terutama pada individu yang sedang berada dalam masa transisi penting, seperti mahasiswa tingkat akhir. Meskipun kajian mengenai *doomscrolling* telah berkembang, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada hubungan *doomscrolling* dengan stres, kecemasan umum, depresi, kesejahteraan psikologis, atau distress psikologis pada populasi umum. Kajian yang secara khusus menempatkan *future anxiety* sebagai variabel psikologis utama masih relatif terbatas, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik, tuntutan kelulusan, dan ketidakpastian karier. Dengan demikian, penelitian ini memiliki gap yang jelas, yaitu mengkaji kontribusi *doomscrolling* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang memiliki kerentanan khusus dalam menghadapi masa depan.

Mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih sensitif terhadap informasi negatif yang berkaitan dengan lapangan pekerjaan, kondisi ekonomi, dan masa depan karier karena isu tersebut berhubungan langsung dengan kehidupan mereka setelah lulus. Ketika mahasiswa terus mengakses konten mengenai sulitnya mencari pekerjaan, tingginya biaya hidup, atau ketidakpastian ekonomi, maka persepsi ancaman terhadap masa depan dapat meningkat. Dengan demikian, *doomscrolling* diduga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun penelitian mengenai *doomscrolling* telah berkembang, kajian yang secara khusus meneliti kontribusi *doomscrolling* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti kecemasan umum, stres, atau kesejahteraan psikologis pada populasi umum. Padahal, mahasiswa tingkat akhir memiliki karakteristik dan tekanan perkembangan yang berbeda dibandingkan kelompok mahasiswa lainnya, sehingga penting dikaji secara khusus dalam penelitian.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan apakah *doomscrolling* berkontribusi secara signifikan terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa *doomscrolling* memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap *future anxiety*, sehingga semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan *doomscrolling*, semakin tinggi pula kecemasan mereka terhadap masa depan. Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami faktor psikologis yang berkaitan dengan perilaku digital modern, sekaligus memberikan kebaruan dengan menempatkan *doomscrolling* sebagai perilaku digital yang memiliki hubungan prediktif dengan *future anxiety*, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi fase transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional melalui analisis regresi linear sederhana. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian bertujuan menguji kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat secara objektif, terukur, dan



berbasis data numerik. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *doomscrolling* (X), sedangkan variabel terikat adalah *future anxiety* (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat akhir di Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat akhir, berusia 21–25 tahun, aktif menggunakan media sosial, serta pernah mengakses konten berita bernuansa negatif melalui media sosial. Jumlah minimum sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Lemeshow karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti.

Jumlah minimum sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p(1 - p)}{d^2}$$

Keterangan:

$n$  = jumlah sampel

$Z$  = nilai  $Z$  pada tingkat kepercayaan 95% (1,96)

$p$  = proporsi estimasi (0,5)

$d$  = margin of error (0,05)

Perhitungan:

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}{(0,05)^2} = 384,16$$

Berdasarkan hasil tersebut, jumlah minimum sampel yang digunakan adalah 384 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei secara daring melalui Google Form. Instrumen penelitian berupa skala psikologis dengan model Likert 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Lemeshow et al., 1997).

Variabel *future anxiety* diukur menggunakan Future Anxiety Scale (FAS) yang dikembangkan oleh Zaleski, (1996) dan dimodifikasi oleh Safitri & Salim, (2025). Skala ini mencakup empat aspek, yaitu kognitif, perilaku, afektif, dan somatik, dengan total 20 item yang dinyatakan valid serta memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,963. Selanjutnya, variabel *doomscrolling* diukur menggunakan *Doomscrolling Scale* yang dikembangkan oleh Sharma et al., (2022) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Khalik, (2025). Skala ini bersifat unidimensional dan terdiri atas 15 item pernyataan. Hasil uji validitas konstruk menunjukkan bahwa model memiliki kecocokan yang baik, dengan nilai CFI = 0,981; TLI = 0,975; dan RMSEA = 0,059. Selain itu skala ini juga memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,968.

Dalam penelitian ini, validitas dan reliabilitas instrumen juga diperiksa kembali pada data sampel penelitian. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item mampu mengukur konstruk yang dimaksud, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji ulang menunjukkan bahwa skala *Future Anxiety Scale* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,963, sedangkan *Doomscrolling Scale* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,968. Dengan demikian, kedua instrumen dinyatakan layak digunakan karena nilai reliabilitasnya berada di atas batas penerimaan yang umum digunakan dalam penelitian psikologi.

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap. Pertama, tahap persiapan, yaitu penentuan topik, studi literatur, penyusunan proposal, dan penyiapan instrumen penelitian. Kedua, tahap



pelaksanaan, yaitu penyebaran kuesioner secara daring melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan X kepada responden yang memenuhi kriteria. Pada bagian awal kuesioner dicantumkan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi sukarela. Ketiga, tahap analisis dan pelaporan, yaitu pemeriksaan data, pengolahan data, interpretasi hasil, dan penyusunan laporan penelitian.

Aspek etika penelitian diperhatikan dengan menjaga anonimitas responden, tidak mengumpulkan identitas pribadi yang bersifat sensitif, menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik, serta menyajikan hasil penelitian dalam bentuk agregat. Untuk meminimalkan bias survei daring, peneliti membatasi responden berdasarkan kriteria inklusi, mencantumkan instruksi pengisian secara jelas, mencegah pengisian ganda melalui pengaturan Google Form, memeriksa kelengkapan jawaban, serta menyaring respons yang tidak sesuai dengan kriteria penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan hubungan kedua variabel bersifat linear. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui kontribusi *doomscrolling* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Bagian hasil penelitian ini menyajikan temuan data yang diperoleh dari proses pengumpulan data terhadap mahasiswa tingkat akhir yang memenuhi kriteria responden. Analisis dilakukan secara bertahap meliputi deskripsi karakteristik responden, gambaran tingkat *doomscrolling* dan *future anxiety*, uji asumsi penelitian, serta pengujian hipotesis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis tersebut digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan mengetahui kontribusi *doomscrolling* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir.

### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat akhir yang berusia 21–25 tahun, aktif menggunakan media sosial, dan pernah mengakses konten berita bernuansa negatif. Jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 384 responden. Kepada setiap subjek diberikan kuesioner dalam bentuk *Google Form*. Berikut ini tabel tentang sebaran subjek yang ditemukan oleh peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	92	23,96%
Perempuan	292	76,04%
<b>Total</b>	<b>384</b>	<b>100%</b>

Dari informasi pada tabel 1, dalam penelitian ini terdapat total 384 orang responden, sebanyak 92 orang (23,96%) adalah laki-laki, sedangkan perempuan berjumlah 292 orang (76,04%).

### Tabel 2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia



<b>Usia</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
21 Tahun	120	31,3
22 Tahun	143	37,2
23 Tahun	80	20,8
24 Tahun	23	6,0
25 Tahun	18	4,7
<b>Total</b>	<b>384</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden berusia 22 tahun dengan jumlah 143 orang (37,2%). Selanjutnya responden berusia 21 tahun berjumlah 120 orang (31,3%), diikuti usia 23 tahun terdapat 80 orang (20,8%), usia 24 tahun terdapat 23 orang (6,0%), dan usia 25 tahun terdapat sebanyak 18 orang (4,7%).

**Tabel 3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Domisili**

<b>Domisili</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Aceh	5	1,3
Sumatera Utara	9	2,3
Sumatera Barat	98	25,5
Riau	13	3,4
Jambi	12	3,1
Sumatera Selatan	4	1,0
Bengkulu	1	0,3
Lampung	11	2,9
Kepulauan Bangka Belitung	2	0,5
Kepulauan Riau	6	1,6
DKI Jakarta	35	9,1
Jawa Barat	57	14,8
Jawa Tengah	31	8,1
DIY Yogyakarta	21	5,5
Jawa Timur	40	10,4
Banten	16	4,2
Nusa Tenggara Barat	2	0,5
Kalimantan Tengah	1	0,3
Kalimantan Selatan	1	0,3
Kalimantan Timur	2	0,5
Kalimantan Utara	1	0,3
Sulawesi Utara	1	0,3
Sulawesi Tengah	2	0,5
Sulawesi Selatan	7	1,8
Sulawesi Tenggara	2	0,5
Gorontalo	2	0,5
Sulawesi Barat	1	0,3
Maluku	1	0,3
<b>Total</b>	<b>384</b>	<b>100%</b>



Berdasarkan tabel 3, distribusi domisili responden tersebar di berbagai provinsi di Indonesia. Umumnya mayoritas responden berdomisili di Sumatera Barat dengan jumlah 98 orang (25,5%), yang selanjutnya diikuti oleh domisili Jawa Barat sebanyak 57 orang (14,8%) dan Jawa Timur sebanyak 40 orang (10,4%). Sedangkan pada responden dari DKI Jakarta berjumlah 35 orang (9,1%), Jawa Tengah sebanyak 31 orang (8,1%), dan DI Yogyakarta dengan jumlah 21 orang (5,5%). Kemudian diikuti provinsi lainnya memiliki persentase di bawah 5%, dengan sebaran terkecil terdapat di beberapa wilayah.

**Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi variabel dalam penelitian ini dijelaskan melalui dua cara, yaitu skor hipotetik dan skor empirik. Skor hipotetik dihitung berdasarkan perhitungan manual yang mengacu pada ketentuan teoritis dari alat ukur yang digunakan, sehingga memperlihatkan nilai ideal atau rentang skor yang seharusnya diperoleh responden. Sementara itu, skor empirik diperoleh dari data aktual yang dikumpulkan di lapangan dan diolah menggunakan bantuan program statistik IBM SPSS Statistics 25. Adapun hasil perhitungan dari kedua jenis data tersebut sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Data Skor *Doomscrolling* dan *Future Anxiety***

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Doomscrolling	15	60	37,5	7,5	15	60	39,25	12,402
Future Anxiety	20	80	50	10	28	80	58,07	10,462

Berdasarkan tabel 4, Variabel *doomscrolling* memiliki rentang skor hipotetik antara 15 hingga 60 dengan nilai mean (rata-rata) sebesar 37,5 dan standar deviasi (SD) sebesar 7,5. Berdasarkan hasil penelitian skor empirik, diperoleh skor minimal 15 dan maksimal 60 yang mencakup keseluruhan rentang skor secara teoritis, dengan mean skor empirik sebesar 39,25 dan standar deviasi sebesar 12,402. Sehingga perbandingan ini menunjukkan skor mean empirik (39,25) lebih besar daripada skor mean hipotetik (37,5). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat perilaku *doomscrolling* pada subjek penelitian berada di atas rata-rata teoritis.

Kemudian pada variabel *future anxiety* diperoleh nilai skor mean empirik sebesar 58,07, angka ini secara signifikan lebih tinggi jika dibandingkan dengan nilai mean hipotetik sebesar 50. Dalam data tersebut juga menunjukkan bahwa skor minimal empirik dimulai dari angka 28, yang berarti tidak ada subjek yang memiliki tingkat *future anxiety* pada level sangat rendah (skor minimal hipotetik 20). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *future anxiety* yang tergolong tinggi.

**Tabel 5. Deskripsi Mean Skor *Doomscrolling* berdasarkan Dimensi**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Doomscrolling	15	60	37,5	7,5	15	60	39,25	12,402

Berdasarkan tabel 5, terdapat dimensi variabel *doomscrolling*. Dari skor rata-rata yang didapatkan diperoleh nilai skor mean empirik lebih tinggi daripada skor mean hipotetik pada



dimensi *Doomscrolling*, yang menunjukkan bahwa nilai dimensi *doomscrolling* lebih tinggi dari yang diprediksi.

Tabel 6. Deskripsi Mean Skor *Future Anxiety* berdasarkan Aspek

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kognitif	8	32	20	4	12	32	23,54	3,896
Perilaku	3	12	7,5	1,5	3	12	8,80	1,819
Afektif	6	24	15	3	6	24	17,76	3,714
Somatik	3	12	7,5	1,5	3	12	7,92	2,463

Berdasarkan tabel 6, disajikan distribusi skor pada setiap aspek variabel *future anxiety*, dimana data tersebut menunjukkan bahwa skor mean (rata-rata) empirik yang diperoleh subjek penelitian secara konsisten lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mean skor hipotetik pada setiap aspek, baik pada aspek kognitif, perilaku, afektif, maupun somatik. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kecenderungan tingkat *future anxiety* yang melampaui nilai mean teoritis secara menyeluruh.

### Kategorisasi Data Penelitian Doomscrolling

Tabel 7. Kategorisasi Data Variabel *Doomscrolling*

Skor	Kategori	Subjek	
		F	%
$X < 16$	Rendah	103	26,8
$30 \leq X < 45$	Sedang	115	29,9
$45 \leq X$	Tinggi	166	43,2
		384	100

Berdasarkan dari tabel 7 yang ditampilkan, dapat diketahui bahwa dari total 384 responden, sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan jumlah 166 orang (43,2%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori sedang sebanyak 115 orang (29,9%), dan pada kategori rendah sebanyak 103 orang (26,8%). Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* pada responden dalam penelitian ini cenderung tinggi, karena sebanyak 43,2% responden berada pada kategori tinggi.

Tabel 8. Kategorisasi Data Dimensi *Doomscrolling*

Dimensi	Skor	Kategori	Subjek	
			F	%
Doomscrolling	$X < 30$	Rendah	103	26,8
	$30 \leq X < 45$	Sedang	115	29,9
	$45 \leq X$	Tinggi	166	43,2
TOTAL			384	100



Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa kategori pada dimensi *doomscrolling* menunjukkan hasil yang sama dengan variabel *doomscrolling* secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena dalam penelitian ini, variabel *doomscrolling* hanya terdiri dari satu dimensi atau unidimensional sehingga nilai yang diperoleh sama. Dengan demikian, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yang diikuti kategori sedang dan rendah.

### Future Anxiety

Tabel 9. Kategorisasi Data variabel *Future Anxiety*

Skor	Kategorisasi	Subjek	
		F	%
$X < 40$	Rendah	18	4,7
$40 \leq X < 60$	Sedang	175	45,6
$60 \leq X$	Tinggi	191	49,7
		384	100

Berdasarkan tabel 9, diketahui dari total 384 responden, terdapat 18 orang (4,7%) yang masuk ke dalam kategori rendah dengan rentang skor di bawah 40. Selanjutnya, sebanyak 175 orang (45,6%) berada pada kategori sedang dengan rentang skor antara 40 hingga kurang dari 60. Kemudian pada kategori terakhir adalah kategori tinggi yang mendominasi hasil penelitian ini, yaitu sebanyak 191 orang (49,7%) dengan perolehan skor 60 ke atas. Dengan demikian dari data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat capaian yang berada pada kategori tinggi dan sedang.

Tabel 10. Kategorisasi Data Skor Aspek Skala *Future Anxiety*

Aspek	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F	%
Kognitif	$X < 16$	Rendah	8	2,1
	$16 \leq X < 24$	Sedang	179	46,6
	$\geq 24$	Tinggi	191	51,3
TOTAL			384	100
Perilaku	$X < 6$	Rendah	10	2,6
	$6 \leq X < 9$	Sedang	151	39,3
	$\geq 9$	Tinggi	223	58,1
TOTAL			384	100
Afektif	$X < 12$	Rendah	28	7,3
	$12 \leq X < 18$	Sedang	120	31,3
	$\geq 18$	Tinggi	236	61,5
TOTAL			384	100
Somatik	$X < 6$	Rendah	77	20,1
	$6 \leq X < 9$	Sedang	136	35,4
	$\geq 9$	Tinggi	171	44,5
TOTAL			384	100



Berdasarkan tabel 10 mengenai kategorisasi data skor pada aspek skala *future anxiety*, diketahui bahwa pada aspek kognitif, umumnya responden berada pada kategori tinggi sebanyak 191 orang (51,3%), diikuti kategori sedang sebanyak 179 orang (46,6%), dan hanya 8 orang (2,1%) yang berada pada kategori rendah. Hal ini juga terlihat pada aspek perilaku, di mana kategori tinggi lebih mendominasi dengan 223 orang (58,1%), kategori sedang sebanyak 151 orang (39,3%), dan kategori rendah sebanyak 10 orang (2,6%). Nilai yang sama juga muncul pada aspek afektif, dengan jumlah subjek terbanyak berada pada kategori tinggi, yaitu 236 orang (61,5%), kategori sedang sebanyak 120 orang (31,3%), dan kategori rendah sebanyak 28 orang (7,3%). Kemudian aspek terakhir, pada aspek somatik, sebaran data menunjukkan 171 orang (44,5%) berada pada kategori tinggi, 136 orang (35,4%) pada kategori sedang, dan 77 orang (20,1%) pada kategori rendah. Dengan demikian, secara keseluruhan dari keempat aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat *future anxiety* yang cenderung berada pada kategori tinggi dan sedang di setiap dimensinya.

### Analisis Data Penelitian

#### Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan nilai residual pada jawaban responden terhadap variabel penelitian, uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data bersifat normal atau tidak. Dalam penelitian ini, normalitas data di uji menggunakan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria bahwa data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, diperoleh hasil skala *doomscrolling* dan *future anxiety* dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,14 yang menunjukkan bahwa nilai sig lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *doomscrolling* dan *future anxiety* berdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel dalam data bersifat linear atau *searah*. Dalam penelitian ini, kriteria yang digunakan adalah nilai sig. pada *deviation from linearity*. Data dinyatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 11. Uji Linearitas

		F	Sig.	Ket.
Future Anxiety	Linearity	385,535	,000	Linear
Doomscrolling	Deviation from linearity	1,153	,245	Linear

Hasil uji linearitas pada tabel 11 menunjukkan nilai *sig. deviation from linearity* sebesar 0,245  $>$  0,05 dan nilai F 1,153. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang se arah.

#### Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini untuk menguji apakah terdapat pengaruh antara *doomscrolling* terhadap *future anxiety*.



Tabel 12. Uji Hipotesis

Model	Unstandarized Coefficients		Standarized Coefficients		
	B	Std, Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	37,04	1,259		27,575	,000
Doomscrolling	,595	,031	,706	19,468	,000

Berdasarkan tabel 12, diperoleh persamaan regresi sederhana, yaitu  $Y=37,704 \beta + 0,595 X$ . Sehingga persamaan regresi tersebut mempunyai arti jika variabel *Doomscrolling* dianggap sama dengan nol, maka variabel hasil *future anxiety* sebesar 34,704. Dan jika variabel *doomscrolling* mengalami kenaikan sebesar satu poin, maka akan menyebabkan kenaikan variabel hasil *future anxiety* sebesar 0,849. Selanjutnya pada pengujian hipotesis, dari hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai t hitung sebesar 19,468 dengan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Adapun nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 382 adalah sebesar 1,966. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai t hitung (19,468) lebih besar daripada t tabel (1,966) serta nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *doomscrolling* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 13. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std, Error of the Estimate
,706	,498	,497	7,422

Berdasarkan pada tabel 13, Dari hasil koefisien determinasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *doomscrolling* memiliki kontribusi yang cukup besar, yaitu 49,8% terhadap *future anxiety*, namun sisanya sebesar 50,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *doomscrolling* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Dimana fokus utama penelitian ini adalah untuk menggali sejauh mana perilaku *doomscrolling* berkontribusi terhadap *future anxiety* pada 384 mahasiswa tingkat akhir, yang terdiri dari 92 laki-laki dan 292 perempuan. Berdasarkan hasil deskripsi data yang diperoleh, tingkat perilaku *doomscrolling* pada subjek penelitian berada di atas rata-rata teoritis dengan nilai mean empirik lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik. Kemudian sebanyak 166 responden masuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini sering terjebak dalam pola konsumsi informasi negatif secara berlebihan di media sosial. Hal ini juga sejalan dengan karakteristik variabel *doomscrolling* dalam penelitian ini yang bersifat unidimensional, sehingga skor yang diperoleh pada dimensi *doomscrolling* menunjukkan hasil variabel secara keseluruhan.

Selanjutnya pada variabel *future anxiety* memperlihatkan kondisi yang serupa, dimana subjek penelitian memiliki tingkat *future anxiety* yang tergolong tinggi dengan mean empirik



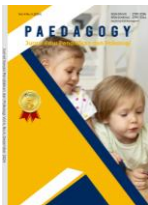
jauh melampaui nilai mean hipotetik. Dominasi kategori tinggi dan sedang memperlihatkan adanya kekhawatiran yang nyata pada mahasiswa tingkat akhir terkait kehidupan mereka di masa mendatang (Ibrahim et al., 2025). Lebih jelasnya, kecemasan ini terlihat paling kuat pada aspek afektif dengan subjek yang berada di kategori tinggi, kemudian disusul aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek somatik. Dengan demikian, dari data ini menunjukkan bahwa kecemasan subjek melebihi nilai mean teoritis secara menyeluruh di setiap aspek (Ramos-Galarza et al., 2024).

Kemudian pada hasil uji hipotesis melalui analisis regresi linear sederhana semakin memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *doomscrolling* terhadap *future anxiety*. Hal ini terlihat dari nilai t hitung yang lebih besar dari t tabel, serta tingkat signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), membuktikan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Selain itu pada hasil koefisien determinasi (*R square*) menunjukkan bahwa *doomscrolling* memberikan kontribusi sebesar 49,8% terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku *doomscrolling*, maka semakin tinggi pula tingkat *future anxiety* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh McLaughlin et al., (2023) menemukan bahwa konsumsi berita bernuansa negatif secara terus-menerus dapat berkaitan erat dengan munculnya peningkatan stres mental dan menurunnya kesehatan fisik, seperti meningkatnya kecemasan dan stres kronis. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Satıcı et al., (2023) menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* memicu munculnya Ketakutan akan kehilangan momen, dan munculnya kecemasan eksistensial mengenai makna, keberadaan, dan tujuan hidup. Perilaku ini menjadi lebih kuat pada mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam masa transisi menuju kehidupan setelah lulus. Kemudian pengaruh tersebut juga diperkuat oleh fakta bahwa informasi negatif yang dikonsumsi secara berulang seringkali diproses sebagai ancaman nyata bagi masa depan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Zaleski, (1996) yang menjelaskan bahwa *future anxiety* merupakan kondisi emosi yang ditandai oleh rasa takut terhadap kemungkinan hal-hal buruk yang belum tentu terjadi dimasa depan. Kebiasaan *doomscrolling* dapat memperkuat perasaan individu karena terus menerus melihat berita negatif yang membuat mahasiswa tingkat akhir semakin yakin bahwa keadaan dimasa depan akan buruk. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Shabahang et al., (2023) yang menemukan bahwa *doomscrolling* berkaitan dengan meningkatnya *future anxiety* atau kecemasan terhadap masa depan. Selain itu, Türk-Kurtça & Kocatürk, (2025) juga menyatakan bahwa terlalu sering terpapar informasi negatif di media digital dapat membuat seseorang semakin sulit menghadapi ketidakpastian yang akan datang. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa *doomscrolling* memiliki kontribusi pada *future anxiety* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap meningkatnya *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini memperkuat bahwa konsumsi informasi negatif secara berulang melalui media sosial tidak hanya berdampak pada kondisi emosional jangka pendek, tetapi juga dapat memperburuk kecemasan terhadap masa depan serta membentuk pola pikir yang cenderung pesimis dan penuh ketidakpastian. Hal ini sejalan dengan temuan Firmansyah & Ardalia, (2026) yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpengaruh terhadap peningkatan kecemasan pada individu *emerging adult*, serta didukung oleh Kadir et al., (2026) yang menjelaskan bahwa siklus *doomscrolling* berkaitan dengan manifestasi kecemasan dan depresi



dalam perilaku digital. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *doomscrolling* merupakan faktor psikologis yang perlu mendapat perhatian serius dalam konteks kesehatan mental mahasiswa di era digital, khususnya pada fase transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *doomscrolling* berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap future anxiety pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengakses informasi negatif secara berulang melalui media sosial, semakin tinggi pula kecemasan mereka terhadap masa depan. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku digital, khususnya *doomscrolling*, berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa yang sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjawab tujuan penelitian bahwa *doomscrolling* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap future anxiety pada mahasiswa tingkat akhir.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir perlu mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat, membatasi paparan informasi negatif, serta meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan karier. Bagi konselor kampus atau layanan psikologis perguruan tinggi, temuan ini dapat menjadi dasar untuk merancang program literasi digital, konseling karier, dan pendampingan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan terhadap masa depan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang dapat memengaruhi future anxiety, seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, resiliensi, regulasi emosi, dan kesiapan karier, serta menggunakan desain longitudinal atau sampel yang lebih seimbang agar hubungan antara *doomscrolling* dan *future anxiety* dapat dipahami secara lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Firmansyah, F. A., & Ardelia, V. (2026). Pengaruh doomscrolling terhadap kecemasan pada emerging adult. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/74170>
- Hutapea, Y. A., & Budiarto, Y. (2024). Eksplorasi Penyebab Future Anxiety Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Merantau. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(4), 234–243. <https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/4778>
- Ibrahim, I. D. K., Cahyaningrum, D., Hasany, T. D., Safitri, D., & Asri, N. W. A. M. (2025). Level of anxiety over future employment for final year students: A literature review. *Journal of Business Management and Economic Development*, 3(2), 716–725. <https://doi.org/10.59653/jbmed.v3i02.1583>
- Kadir, A., & Baso, M. A. (2026). Manifestasi kecemasan dan depresi dalam perilaku digital: Analisis psikologis terhadap siklus doomscrolling pada mahasiswa. *Jurnal Asosiatif*, 5(1), 43–50. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JATIV/article/view/2247>
- Keane, C., Waldeck, D., Holliman, A., Goodman, S., & Choudhry, K. (2021). Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University: A Thematic Analysis. *The Qualitative Report*, 26(8), 2621–2630. DOI: <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4874>
- Khalik, R. A. (2025). *Hubungan antara perilaku doomscrolling dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana* [Skripsi S1, Universitas Mercu Buana]



- Buana].  
<http://repository.mercubuana.ac.id/id/eprint/98160>
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Gadjah Mada University Press.
- McLaughlin, B., Gotlieb, M. R., & Mills, D. J. (2023). Caught in a Dangerous World: Problematic News Consumption and Its Relationship to Mental and Physical Ill-Being. *Health Communication*, 38(12), 2687–2697. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2106086>
- Prameswari, C. P., Dewi, D., Aidillah, E., & Isyanawulan, G. (2025). *Tindakan Refleksif Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*. 11(1), 35–48. <https://jsa.fisip.unand.ac.id/index.php/jsa/article/view/437/103>
- Ramos-Galarza, C., Rodríguez-Naranjo, B., & Brito-Mora, D. (2024). Relationship between emotional intelligence, social skills, and anxiety: A quantitative systematic review. *Emerging Science Journal*, 8(6), 2570–2584. <https://doi.org/10.28991/ESJ-2024-08-06-025>
- Safitri, L. K., & Salim, A. (2025). Hubungan antara harapan dalam menghadapi kecemasan masa depan pada mahasiswa semester akhir di Yogyakarta. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.47467/reslaj.v7i1.6074>
- Satici, S.A., Gocet Tekin, E., Deniz, M.E. et al. Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research Quality Life* 18, 833–847 (2023). <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hosseinkhanzadeh, A. A., Mokhtari Chirani, B., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- 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*, 3(3), 290–342. <https://doi.org/10.1108/MHDT-10-2025-0068>
- Tanjungsari, D., Afiati, E., Prabowo, A. S., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2024). Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University) Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(3), 737–741. <https://journal.almatani.com/index.php/jkip/article/view/1090/704>
- Telaumbanua, E. D., & Brahmana, K. (2025). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. *PIJAR: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(3), 365–376. <https://doi.org/10.58540/pijar.v3i3.1072>
- Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2025). Beyond the scroll: Exploring how intolerance of uncertainty and psychological resilience explain the association between trait anxiety and doomscrolling. *Personality and Individual Differences*, 233, 112919.



**PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi**

Vol. 6, No. 2, April-Juni 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



<https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112919>

Wijayanti, N. L. G. I., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132–142.

<https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>

Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)