

## MINDFULNESS DENGAN TEKNIK STOP UNTUK MENCEGAH *DOOMSCROLLING* PADA DEWASA AWAL

Navissa Akmalia<sup>1</sup>, Fisa Amanah<sup>2</sup>, M. Hubbal Khair<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Psikologi Islam, Institut Agama Islam Sumatera Barat ,  
[navissaakmalia4@gmail.com](mailto:navissaakmalia4@gmail.com)

<sup>2</sup>Psikologi Islam, Institut Agama Islam Sumatera Barat, [fisaamanah@gmail.com](mailto:fisaamanah@gmail.com)

<sup>3</sup>Psikologi Islam, Institut Agama Islam Sumatera Barat, [hubbal816@gmail.com](mailto:hubbal816@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received : 15-Mei-2026

Revised : 22-Juni-2026

Accepted : 30 –Juni -2026

#### Keyword:

Doomscrolling;  
Early Adulthood;  
Mindfulness;  
Teknik Stop

### ABSTRACT

The digital era is characterized by unlimited access to information via social media, and now has fundamentally transformed news consumption patterns. While algorithmic curation and the delivery of relevant content can facilitate information retrieval, they may also undermine an individual's capacity for self-regulated social media usage. An emergent phenomenon known as 'doomscrolling' encompasses compulsive behaviors driven by excessive scrolling and algorithmically generated content. This study investigates cognitive awareness and preventative strategies for doomscrolling through mindfulness-based techniques to mitigate the effects of prolonged exposure to negative media content. The study involved 22 participants within the age range of 19–27 years. The findings indicate an increase in participants' cognitive awareness regarding doomscrolling, although challenges in reducing overall social media consumption persist

### ABSTRAK

Era digitalisasi menyediakan akses informasi yang tidak terbatas melalui media sosial telah mengubah cara individu untuk mengonsumsi berita. Algoritma atau konten relevan yang dibagikan ketika kita mengakses media sosial terkadang dapat memudahkan, namun juga mempersulit individu untuk mengontrol penggunaan media sosialnya. Sebuah fenomena baru yaitu *doomscrolling*, meliputi perilaku kompulsif yang terjadi akibat *scrolling* berlebihan pada media sosial dan algoritma konten yang diberikan. Penelitian ini berfokus kepada kesadaran kognitif dan strategi pencegahan *doomscrolling* melalui teknik *mindfulness* untuk menghindari dampak negatif akibat paparan medianegatif secara berlebihan. Kegiatan ini diikuti oleh 22 orang peserta dengan rentang usia 19-27 tahun. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata peserta memiliki peningkatan kesadaran kognitif terkait *doomscrolling*, meskipun masih terdapat tantangan dalam mengurangi penggunaan media sosial.

### Kata Kunci:

Doomscrolling;  
Early Adulthood;  
Mindfulness;  
Teknik Stop

## PENDAHULUAN

Era digitalisasi menyediakan akses informasi yang tidak terbatas melalui media sosial telah mengubah cara individu untuk mengonsumsi berita. Algoritma atau konten relevan yang dibagikan ketika kita mengakses media sosial terkadang dapat memudahkan, namun juga mempersulit individu untuk mengontrol penggunaan media sosialnya. Tak jarang, akses terhadap konten yang bersifat emosional dan negatif semakin tak terelakkan karena kemudahan akses (Gordesli et al., 2019) . Media sosial sebagai tempat seseorang untuk bisa

berinteraksi dengan mudah dari berbagai *platform* seperti mengirim pesan, video, foto dan komunikasi dengan teman (Cahyono, 2016).

Media sosial menjadi wadah untuk seseorang mendapatkan informasi mengenai banyak hal. Peran media sosial dalam kehidupan manusia sangat besar pengaruhnya, dimana media sosial bisa menjadi perantara seseorang dalam berkomunikasi (Junawan & Laugu, 2020). Media sosial memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia di era modern ini, terutama sebagai sarana komunikasi yang memudahkan individu untuk berinteraksi, bertukar informasi, dan menjalin hubungan tanpa dibatasi oleh jarak dan waktu.

Perkembangan media sosial pada era digitalisasi ini membuat semua kalangan dari yang tua hingga muda turut menggunakannya. Hal ini terdapat dalam data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) mengungkapkan bahwa penggunaan internet di Indonesia mencapai 221 juta jiwa (79,5) dari populasi 278 juta jiwa penduduk Indonesia. Pada umumnya individu yang mengakses internet terdapat rentang usia di 18-40 tahun, hal ini termasuk dalam kategori tahap perkembangan dewasa awal (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Dewasa awal merupakan transisi dan adaptasi dari remaja menuju dewasa yang dikaitkan dengan munculnya rasa tanggung jawab dan memiliki pola pikir yang kritis dalam menanggapi sebuah informasi baru (Bintang, 2023). Pada tahap ini, individu mulai mampu mengevaluasi, menganalisis, dan menyikapi informasi baru secara lebih matang sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan.

Individu dalam rentang dewasa awal memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga mereka menggali sebuah informasi yang didapat secara mendalam. Cara individu dalam mendalami sebuah informasi tersebut berbeda-beda juga tergantung dengan sifat dan kehidupan individu tersebut. Kecenderungan individu menggali sebuah informasi tersebut banyak argumen dan pandangannya masing-masing. Hal ini dapat dikaitkan dengan *doomscrolling*, sebuah fenomena baru yang hadir di tengah masyarakat. Inilah yang memicu terjadinya *doomscrolling*, yaitu kebiasaan atau perilaku kompulsif yang terjadi akibat *scrolling* berlebihan pada media sosial dan algoritma konten yang diberikan (Sharpe et al., 2026).

Istilah *doomscrolling* muncul pada era pandemi COVID-19, dimana banyak orang harus melakukan isolasi sosial, sehingga cenderung menenggelamkan diri dengan HP dan media sosialnya. Pada masa ini, individu melakukan akses berlebihan terhadap informasi terkait COVID-19 yang membuat banyak orang mengalami kecemasan dan ketakutan (George, *et al.*, 2024). Dalam penelitiannya, George dkk menyarankan manajemen waktu penggunaan media sosial, sehingga individu dapat lebih *mindful* dan kembali ke realitasnya. Penelitian oleh (Lee et al., 2022) menemukan bahwa individu yang secara terus-menerus mengonsumsi berita negatif melalui media sosial cenderung mengalami peningkatan kecemasan, stres, dan kekhawatiran terhadap kondisi dunia. *Doomscrolling* membuat pengguna sulit menghentikan pencarian informasi meskipun informasi tersebut menimbulkan ketidaknyamanan psikologis. Menurut Houston et al., (2024), *doomscrolling* berhubungan dengan gejala depresi, kecemasan, dan rendahnya kesejahteraan psikologis. Paparan terus-menerus terhadap konten negatif membuat individu merasa dunia lebih berbahaya dibandingkan kenyataannya.

Hasil penelitian dari (Fitriani & Wardani, 2026) mengatakan bahwa *doomscrolling* pada mahasiswa laki-laki sebagian kecil mengalami tingkat yang tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Dalam penelitian ini juga melihat dari segi usia bahwasanya mahasiswa yang berusia 21-24 tahun sangat mudah dipengaruhi oleh *doomscrolling*. Secara keseluruhan,

semakin lama durasi harian penggunaan media sosial, semakin tinggi pula skor pada setiap aspek doomscrolling. Hal ini menegaskan bahwa durasi penggunaan media sosial berperan signifikan dalam memperkuat kecenderungan *doomscrolling* pada mahasiswa, terutama dalam hal keterpakuan, regulasi emosi, toleransi, dan kecenderungan untuk kambuh (Sharma et al., 2022).

Penelitian Usman, S. et al., (2025) mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa secara konsisten terekspos pada konten daring yang bersifat negatif dalam jangka waktu lebih dari dua jam. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (2020) menunjukkan bahwa dari total 207 remaja yang menjadi responden, sebanyak 120 di antaranya mengakses media sosial selama 3 hingga 6 jam per hari. Remaja berusia 13 hingga 19 tahun merupakan kelompok pengguna media sosial yang paling aktif, dengan rata-rata durasi penggunaan harian berkisar antara 4 hingga 6 jam. Tingginya intensitas penggunaan ini berimplikasi pada berbagai aspek psikologis, seperti meningkatnya kecemasan sosial, gangguan pola tidur, serta munculnya tekanan psikologis untuk senantiasa terhubung secara daring yang dikenal dengan istilah *fear of missing out* (FOMO) (Winarko, 2023). Perasaan khawatir atau takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dialami oleh orang lain, sehingga individu merasa terdorong untuk terus terhubung secara daring. Dalam hal ini adapun strategi untuk membantu dewasa awal mengendalikan kebiasaan *doomscrolling* salah satunya adalah dengan teknik STOP, yang merupakan latihan *mindfulness* sederhana yang dapat diterapkan ketika individu mulai terdorong untuk terus-menerus mengakses berita atau konten negatif di media sosial.

Tingginya intensitas *doomscrolling* pada mahasiswa inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan pengabdian terkait *doomscrolling*. Penelitian ini berfokus pada kesadaran kognitif dan strategi pencegahan *doomscrolling* melalui teknik *mindfulness* untuk menghindari dampak negatif akibat paparan media negatif secara berlebihan.

## METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis edukasi *mindfulness*. Pendekatan dengan *Participatory Action Research* (PAR) merupakan pendekatan yang bertujuan untuk pembelajaran dalam mengatasi masalah dan pemenuhan kebutuhan praktis masyarakat, produksi ilmu pengetahuan dan proses perubahan sosial (Afandi et al., 2022). Tahapan perencanaan dilakukan dengan merancang materi terkait *doomscrolling* serta memilih partisipan yang sesuai. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan pihak institusi dan menyebarkan informasi seminar bagi peserta yang potensial. Pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian materi seminar dan kegiatan *mindfulness* sederhana menggunakan teknik “STOP (*stop, take a breath, observe dan proceed*)”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada 22 peserta dengan rentang usia 19–27 tahun, diperoleh gambaran bahwa perilaku *doomscrolling* masih cukup banyak ditemukan pada kelompok dewasa awal. Data menunjukkan bahwa sebanyak 10 peserta (45,5%) berada pada kategori doomscrolling rendah, 5 peserta (22,7%) berada pada kategori sedang, dan 7 peserta (31,8%) berada pada kategori tinggi (Tabel 1). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta memiliki tingkat *doomscrolling* yang relatif rendah, terdapat proporsi yang cukup besar dari peserta yang masih mengalami kecenderungan doomscrolling secara intensif. Kondisi tersebut menjadi indikasi bahwa penggunaan media sosial pada dewasa awal belum sepenuhnya berada dalam kontrol

yang sehat, terutama ketika individu terus menerus terpapar informasi negatif di media sosial.

| <i>Doomscrolling</i> |           |              |                  |                      |
|----------------------|-----------|--------------|------------------|----------------------|
|                      | Frekuensi | Persentase   | Persentase Valid | Persentase Kumulatif |
| <b>Rendah</b>        | <b>10</b> | <b>45.5</b>  | <b>45.5</b>      | <b>45.5</b>          |
| <b>Sedang</b>        | <b>5</b>  | <b>22.7</b>  | <b>22.7</b>      | <b>68.2</b>          |
| <b>Tinggi</b>        | <b>7</b>  | <b>31.8</b>  | <b>31.8</b>      | <b>100.0</b>         |
| <b>Total</b>         | <b>22</b> | <b>100.0</b> | <b>100.0</b>     |                      |

Fenomena *doomscrolling* pada dewasa awal dapat dipahami melalui karakteristik perkembangan usia tersebut. Dewasa awal merupakan fase transisi yang ditandai dengan meningkatnya rasa ingin tahu, eksplorasi identitas, serta kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial dan informasi terkini (Bintang, 2023). Individu pada tahap ini cenderung memiliki kebutuhan tinggi terhadap validasi sosial dan informasi sehingga lebih mudah terdorong untuk terus mengakses media sosial. Ketika individu menemukan berita negatif, kontroversial, atau memicu kecemasan, otak akan memberikan perhatian lebih besar terhadap informasi tersebut sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. Dalam materi seminar dijelaskan bahwa kondisi ini disebut sebagai *negativity bias* (Norris, 2021), yaitu kecenderungan otak manusia untuk lebih fokus terhadap informasi negatif dibandingkan informasi positif. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa *doomscrolling* tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan individu, tetapi juga oleh cara kerja psikologis manusia dalam merespons ancaman.

Selain *negativity bias*, perilaku *doomscrolling* juga diperkuat oleh *confirmation bias* dan algoritma media sosial. *Confirmation bias* menyebabkan individu lebih tertarik pada informasi yang sesuai dengan keyakinan atau kekhawatiran yang telah dimiliki sebelumnya, sedangkan algoritma media sosial secara terus menerus menampilkan konten serupa berdasarkan aktivitas pengguna. Kombinasi kedua faktor tersebut menciptakan siklus konsumsi informasi negatif yang berlangsung tanpa disadari. Sharpe et al., (2026) menjelaskan bahwa *doomscrolling* merupakan perilaku kompulsif yang dipengaruhi oleh sistem algoritma digital dan kecenderungan psikologis individu untuk terus mencari informasi yang dianggap relevan dengan kecemasannya.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa sebagian peserta belum menyadari bahwa aktivitas *scrolling* berkepanjangan dapat memberikan dampak serius terhadap kesehatan mental. Setelah diberikan edukasi, peserta mulai memahami bahwa paparan informasi negatif secara terus menerus dapat memicu kecemasan, ketakutan, dan stres berkepanjangan. Materi seminar menjelaskan bahwa ketika individu terus mengonsumsi berita negatif, otak akan mengaktifkan sistem ancaman (amigdala) sehingga tubuh merespons informasi digital layaknya ancaman nyata. Paparan media negatif yang berulang dapat memicu stres kronis karena otak sulit membedakan ancaman digital dengan ancaman nyata dalam kehidupan sehari-hari (Holman et al., 2019; Satıcı et al., 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian George et al., (2024) yang menyatakan bahwa *doomscrolling* dapat meningkatkan kecemasan akibat paparan media negatif secara berlebihan.

Individu yang terus menerus mengakses berita buruk akan mengalami kesulitan menghentikan rasa ingin tahunya, meskipun informasi tersebut justru memperburuk kondisi emosional mereka. Dalam materi seminar juga dijelaskan adanya pola *doom loop*, yaitu siklus ketika individu melihat berita negatif, merasa cemas, lalu kembali mencari informasi tambahan untuk mengurangi kecemasan, namun justru menjadi semakin cemas. Satici et al., (2023) menjelaskan bahwa siklus tersebut menyebabkan individu sulit melepaskan diri dari media sosial karena muncul keyakinan bahwa mereka harus terus mengetahui perkembangan informasi terbaru agar merasa aman.

Selain berdampak pada kondisi emosional, *doomscrolling* juga memengaruhi fungsi kognitif individu. Berdasarkan hasil diskusi selama seminar, beberapa peserta mengaku mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar setelah terlalu lama menggunakan media sosial. Peserta juga menyampaikan bahwa mereka sering merasa pikirannya penuh, sulit fokus, dan mengalami overthinking setelah membaca berita negatif secara berulang. Kondisi ini sesuai dengan materi edukasi yang menjelaskan bahwa *doomscrolling* dapat menyebabkan brain fog, penurunan fokus, dan distorsi kognitif. Nolen-Hoeksema et al., (2008) dan Joormann J, (2014) menjelaskan bahwa paparan informasi negatif yang terus menerus dapat meningkatkan kecenderungan overthinking dan distorsi berpikir sehingga individu lebih sulit berpikir jernih dan objektif.

Pada mahasiswa, kondisi tersebut dapat berdampak langsung terhadap aktivitas akademik. Kelelahan mental akibat *doomscrolling* menyebabkan individu menjadi lebih sulit memahami materi perkuliahan, kehilangan motivasi belajar, dan lebih mudah terdistraksi ketika mengerjakan tugas. Bahkan, beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka lebih sering membuka media sosial dibandingkan menyelesaikan pekerjaan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* berpotensi memunculkan perilaku prokrastinasi dan penurunan produktivitas. Dalam materi seminar dijelaskan bahwa kondisi ini berkaitan dengan *dopamine loop*, yaitu mekanisme ketika media sosial memberikan stimulus instan berupa rasa penasaran dan kepuasan sesaat yang membuat individu terus kembali membuka aplikasi media sosial. Montag & Walla (2016) menjelaskan bahwa media sosial bekerja melalui sistem *reward* di otak yang memunculkan dorongan untuk terus mencari stimulus baru secara berulang.

Dari aspek fisik, *doomscrolling* juga memberikan dampak terhadap kualitas tidur dan kondisi tubuh peserta. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka sering menggunakan media sosial hingga larut malam sehingga mengalami kesulitan tidur dan tubuh terasa lelah keesokan harinya. Materi seminar menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat menyebabkan insomnia, kelelahan, dan gangguan regulasi emosi. Excelman dan Bulk (2016) menjelaskan bahwa penggunaan telepon genggam pada malam hari dapat mengganggu kualitas tidur karena paparan cahaya layar dan stimulasi kognitif yang berlebihan. Selain itu, Tandon et al., (2020) menjelaskan bahwa gangguan tidur akan memperburuk kondisi emosional individu sehingga mereka menjadi lebih mudah cemas dan sensitif terhadap tekanan.

### **Strategi Pencegahan *Doomscrolling*: Teknik *Mindfulness* STOP**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, strategi utama yang digunakan untuk membantu peserta menghadapi *doomscrolling* adalah teknik *mindfulness* STOP. Teknik ini dipilih karena *mindfulness* membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri pada saat ini (*present moment awareness*), sehingga individu dapat lebih sadar terhadap perilaku penggunaan media sosialnya. Teknik STOP terdiri dari empat tahapan, yaitu *stop*, *take a breath*, *observe*, dan *proceed*. Pada tahap *stop*, peserta diminta berhenti sejenak dari

aktivitas scrolling dan menjauhkan gadget untuk memutus stimulus negatif. Tahap ini penting karena *doomscrolling* sering dilakukan secara otomatis tanpa kesadaran penuh.

Tahap kedua yaitu teknik *take a breath* dilakukan dengan napas sadar dengan ritme 4-7-8, untuk menenangkan sistem syaraf dan pikiran dengan latihan pernapasan sadar untuk membantu menenangkan sistem saraf dan menurunkan ketegangan emosional. Selanjutnya, pada tahap *observe* peserta diajak mengamati kondisi tubuh, pikiran, dan emosi yang dirasakan setelah *scrolling* media sosial. Tahapan *observe* membantu individu mengenali sinyal fisik maupun psikologis yang sebelumnya sering diabaikan, seperti rasa pusing, jantung berdebar, cemas, atau pikiran yang terasa penuh. Teknik *observe* dilakukan dengan mengamati kondisi sekitar, hidup di saat ini (*here and now*), dan menyadari lingkungan tempat kita berada. Tahap terakhir yaitu *proceed* membantu individu mengambil keputusan secara sadar terkait tindakan yang akan dilakukan setelah menyadari kondisinya. Individu dapat memilih untuk berhenti menggunakan media sosial, mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih produktif, atau tetap menggunakan media sosial dengan tujuan yang lebih jelas dan terkontrol.

Selain teknik STOP, peserta juga diberikan edukasi mengenai digital hygiene sebagai upaya preventif dalam mengurangi perilaku *doomscrolling*. Strategi digital hygiene meliputi pembatasan screen time menggunakan timer, mematikan notifikasi yang tidak penting, melakukan unfollow pada akun yang memicu kecemasan, serta mengganti konsumsi konten negatif dengan konten edukatif atau sesuai minat positif peserta. Peserta juga diperkenalkan dengan konsep JOMO (*Joy of Missing Out*), yaitu kemampuan menerima bahwa tidak semua informasi di internet harus diketahui. Konsep ini penting karena banyak individu mengalami FOMO (*Fear of Missing Out*) yang membuat mereka merasa harus selalu mengikuti perkembangan informasi agar tidak tertinggal (Winarko, 2023).

Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi literasi digital berbasis mindfulness mampu meningkatkan kesadaran kognitif peserta mengenai dampak *doomscrolling* terhadap kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari. Peserta mulai memahami pentingnya mengontrol penggunaan media sosial serta mengenali tanda-tanda ketika aktivitas *scrolling* mulai memberikan dampak negatif pada diri mereka. Namun demikian, tantangan dalam mengurangi intensitas penggunaan media sosial masih cukup besar karena media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari dewasa awal. Oleh sebab itu, diperlukan latihan mindfulness yang berkelanjutan serta dukungan lingkungan yang sehat agar individu mampu membangun pola penggunaan media sosial yang lebih adaptif dan seimbang. Temuan ini memperkuat pendapat George *et al.* (2024) bahwa pendekatan mindfulness dan manajemen penggunaan media sosial dapat membantu individu mengurangi kecemasan akibat paparan media negatif secara berlebihan.

## KESIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian peserta berada pada kategori *doomscrolling* rendah hingga sedang, sehingga menunjukkan bahwa perilaku *scrolling* berlebihan terhadap konten negatif cenderung masih terjadi pada mahasiswa usia dewasa awal, namun juga terdapat mahasiswa yang memiliki *doomscrolling* tinggi. Paparan informasi negatif secara terus menerus menyebabkan munculnya kecemasan, *overthinking*, penurunan fokus, kelelahan mental, gangguan tidur, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Melalui kegiatan edukasi dan pelatihan *mindfulness* menggunakan teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*), peserta memahami bahwa *doomscrolling* merupakan perilaku yang dapat

memengaruhi kesehatan mental dan produktivitas apabila dilakukan secara berlebihan dan tanpa kontrol diri.

## SARAN

Pemberian edukasi mengenai *digital hygiene* seperti *pembatasan screen time*, mematikan notifikasi yang tidak penting, kurasi akun media sosial, serta penerapan konsep JOMO (*Joy of Missing Out*) membantu peserta memahami pentingnya menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dan literasi digital dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam mengurangi dampak negatif *doomscrolling* pada mahasiswa.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara bijak dan terkontrol. Oleh karena itu, diperlukan penerapan *mindfulness* secara berkelanjutan serta dukungan lingkungan yang sehat agar individu mampu mengembangkan regulasi diri dan menjaga kesehatan mental di tengah tingginya arus informasi digital

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Dwi, J., Rika, N. A. K., Junaid, S., Nur, S. W., Jarot, Parmitasari, A., Nurdianah, & Wahid, M. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (1st ed.). <https://kkn.stainkepri.ac.id/storage/files/downloads/9nUGmKZSYk40ltORZ5Ld6TekdnbkjwopnpsMheo.pdf>
- APJII *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. (2024). <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Bhakti Sharma, 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.
- Bintang, J. M. (2023). Pengaruh Sosial Media pada Masa Dewasa Awal. *Pensa: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(3).
- Cahyono, A. S. (n.d.). *Anang Sugeng Cahyono, Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia*. 140–157.
- Fitriani, L. A., & Wardani, S. Y. (2026). DAMPAK DOOMSCROLLING TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DI ERA DIGITAL. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi (JUBIKOPS)*, 6(1).
- George, A. S., George, A. . H., Baskar, D. T., & Karthikeyan, M. . (2024). Reclaiming Our Minds: Mitigating the Negative Impacts of Excessive Doomscrolling. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal (PUMRJ)*, 1(3). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13737987>
- Gordesli, B. K., Mccrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

- Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubens, Pauline Silver, & Cohen, R. (2019). Media Exposure to Collective Trauma, Mental Health, and Functioning: Does It Matter What You See? *ASSOCIATION FOR PSYCHOLOGICAL SCIENCE*, 1–14.
- Houston, R., Copper, A., & Ford, T. (2024). Doomscrolling and psychological well-being: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*.
- Joormann J, Q. M. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depress Anxiety*, 31(4), 308–315.
- Junawan, H., & Nurdin Laugu. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL: APAKAH DAMPAK DARI KESEPIAN? *JCA of Psychology*, 3(1).
- L, E., & J, V. den B. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Soc Sci Med*.
- Lee, Y., Jeon, Y. J., Kang, S., Shin, J. Il, Jung, Y.-C., & Jung, S. J. (2022). Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic in young adults: a meta-analysis of 14 cross-sectional studies. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13409-0>
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229>.
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1).
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). No Title. *Perspect Psychol Sci*, 3(5).
- Phang, C.-K., Keng, L. S., & Chiang, K.-C. (2014). Mindful-S.T.O.P.: Mindfulness Made Easy for Stress Reduction in Medical Students. *Education in Medicine Journal*, 6(2), 48–56.
- Satici, S. A., Tekin, E. G., 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.
- Sharpe, A. T. R., Tyndall, I., Poulus, D. R., & Obine, E. A. C. (n.d.). The Influence of Doomscrolling on Mental Health: A Scoping Review Alexander T. R. Sharpe. *Mental Health and Digital Technologies*. <https://doi.org/10.1108/MHDT-10-2025-0068>
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in Human Behavior*.
- Usman, S., Huma, T., Akbar, M. R., & Author, C. (2025). Impact of Doomscrolling on Mental Well-being among Media Students in Karachi. *Annals of Human and Social*

*Sciences*, 6(2).

Winarko, H. B. (2023). Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4, 12–19.